

“每月科学流言榜”由北京市科学技术协会、北京市网信办、首都互联网协会指导，北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布，得到中国科普作家协会科技传播专业委员会、中国晚报科学编辑记者学会、上海科技传播协会、北京市科学技术情报研究所的支持。



### 感染甲流后可以自行服用奥司他韦吗

**流言：**奥司他韦被称为治疗甲流的“神药”，对各种感冒都有奇效，可直接对症服用。

**真相：**奥司他韦不是感冒“万能神药”，其功效比较单一，只是一种针对流感病毒神经氨酸酶的特异性抑制剂，可以有效切断并抑制受感染细胞，是治疗流感的特效药，对其他类型的感冒则无效。同时，奥司他韦属于处方药，应在医生指导下使用，不建议患者自行服用。

对于老年人、儿童、孕妇和有慢性基础疾病的群体等重症流感的高危人群，在发病 48 小时内服用奥司他韦的效果最好。若发病时间超过 48 小时，也可以服用奥司他韦，但需先咨询医生，并在医生的指导下服药。至于非重症高危人群，只需服用退烧药或采用物理降温等对症治疗措施即可。

由于奥司他韦是抗病毒药物，如果滥用，会使人体产生耐药性，容易影响危重症流感的治疗效果。如果重症流感的高危群体接触了甲流患者，可以临时口服奥司他韦进行预防治疗，但不建议将其作为常规的预防用药。



### 叶黄素真的能预防和治疗近视吗

**流言：**叶黄素可以抵御蓝光，保护视力，熬夜学习、用眼过度、长时间刷手机的人可以通过补充叶黄素来预防和治疗近视。

**真相：**研究表明，叶黄素在保护视网膜健康、预防老年黄斑变性等方面有着积极作用，但对于近视眼的疗效并没有得到证实。

此外，人体并不需要额外补充叶黄素。因为在我们平时摄取的芒果、玉米以及所有绿色蔬菜中，含有足够多的叶黄素，只要能做到均衡饮食，日常摄入的叶黄素可以满足人体所需。

目前，医学上还没有治愈近视的方法。我们只能通过科学矫正、改善用眼习惯等方法避免近视度数加大。良好的用眼习惯和适当的户外活动对预防和改善近视很有帮助。日常生活中应减少近距离用眼时间，在书写和阅读时保证适宜的照明度，将桌椅调到合适的高度，使

眼与视物保持适当的距离。其中，防控近视最有效也最经济的方法是保证每天户外运动的时间达到两小时，通过远眺绿色风景等让眼睛处于放松状态，能有效缓解视疲劳。如果有近视眼的问题，应该向专业医生寻求建议，并采取多种综合措施预防和管理近视问题。

### 可以网购牙齿矫正器进行“自助式正畸”吗

**流言：**相比去医院定制牙齿矫正器，通过网购牙套进行“自助式”正畸既便宜又靠谱，可谓既省钱又省心。

**真相：**口腔正畸治疗与一般的网上消费不同，是一项专业的医疗行为，选择网购牙齿矫正器进行“自助式”正畸的消费者可能面临诸多风险。

首先，由于存在个体差异，每位病患的牙齿矫正方案均不相同。在矫正之前，患者需接受全面的影像学 and 生化学检查，医生才能给出科学的正畸方案。而在网购牙齿矫正器的过程中，这些不可或缺的步骤都被省去了。

此外，在家自行佩戴牙齿矫正器的危害也不少，缺



乏专业医生的指导会导致龋病、牙周病、颞颌关节等问题的发生，还可能因为一些牙齿不能承受的力量导致牙齿松动及脱落。这些矫治不当引起的口腔疾病可能伴随终生且不可逆。

### 天上“下土”就是沙尘暴来了吗

**流言：**天空泛黄“下土”，空气中有尘土飘浮时，就表明有沙尘暴来了。



**真相：**每当出现沙尘天气，人们会习惯性说“沙尘暴来了”，但在气象学上，不是所有的沙尘天气都是沙尘暴，沙尘天气按强度可分为五种，分别是浮尘、扬沙、沙尘暴、强沙尘暴和特强沙尘暴。

在这五种沙尘天气中，浮尘对能见度的影响程度最轻。它是指尘土、细沙均匀地飘浮在空中，使水平能见度小于10千米的天气现象。浮尘常使远处景物呈现黄褐色或灰黄色，天空则呈苍白色或微黄色。

在扬沙天气，风会将地面沙尘吹起，使空气相当混浊，水平能见度下降到10千米以内。

当沙尘天气达到沙尘暴级别时，大风会将大量地面上的沙尘吹起，使空气变得很混浊，水平能见度则会小于1千米。

强沙尘暴则是强风将地面沙尘吹起，致使空气的水平能见度小于500米。

当最严重的特强沙尘暴出现时，地面沙尘被狂风吹起，空气特别混浊，水平能见度不足50米。

### 长期习惯用嘴呼吸，可以用“口呼吸贴”矫正吗

**流言：**长期用口呼吸会影响容貌，使用“口呼吸贴”等产品能够矫正呼吸习惯。

**真相：**“口呼吸贴”是利用条形胶带将人的上下嘴唇强行贴上，以防止在睡觉时张开嘴巴呼吸。但它只能起到帮助嘴巴闭合的辅助作用，对于因口腔或者牙齿原因（如下兜齿、门牙往外突等）所致的口呼吸有效。若是因阻塞性疾病导致的口呼吸，就不能用“口呼吸贴”，否则会导致使用者严重缺氧，出现更多的健康问题。

无论是儿童还是成人，如果口呼吸问题长期不能得到缓解，应到专业的耳鼻喉科就诊。对于阻塞性张口呼吸患者，应在明确病因后遵循专科医生的诊疗意见进行处理，如将压迫气道的扁桃体、腺样体、鼻息肉切除，矫正明显的鼻中隔偏曲。至

于慢性鼻炎问题，一般以保守治疗为主；阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征可采用咽腔扩容或舌体减容等方式进行治疗。

### “非油炸”食品更健康吗

**流言：**油炸食品不利于身体健康，相比之下“非油炸”食品更加健康，吃了不长胖，也不上火。

**真相：**“非油炸”不一定更健康。因为油炸食品与“非油炸”食品仅为制作方法上有所差别，食材本身的含油量、脂肪、热量并没有根本区别。同时，为了保证食品的酥脆口感，虾条、脆条等非油炸的膨化食品表面同样要刷油，食品的含脂量并不低，通常都在15%以上，少数产品甚至高达30%以上，比起油炸锅巴和油炸方便面毫不逊色。

此外，一些“非油炸”食品所含的丙烯酰胺等有害物质也并没有因制作方式不

同而减少。举例来说，油炸薯片采取油炸方式烹饪加工而成，“非油炸”薯片则是经过风干、烘焙制成。其中，烘焙的温度往往在200℃以上，薯片在高温下仍有产生丙烯酰胺的风险。

因此，选购食品时不必刻意看重概念上的“油炸”或“非油炸”，更应关注食品包装上标注的保质期、配料表、营养成分表等重要信息。此外，尽量选择脂肪含量低、热量低、钠含量低的产品；尽量挑选不含氢化油成分的食品，以减少反式脂肪酸的摄入；尽量挑选那些加工温度低、加工过程简单的食品。

### 手上长倒刺是说明人体缺少维生素吗

**流言：**手指长倒刺的原因是缺乏维生素B<sub>6</sub>或维生素C，只要多补充这些维生素，手上就不会长倒刺。

**真相：**若只是单纯的





甲周倒刺，多数属于局部皮肤异常，而非全身性疾病的反映，并不是缺乏维生素所致。

倒刺的学名叫“逆剥”，是一种常见的甲周皮肤问题。手指长倒刺大多数是由于物理摩擦或洗手过多所致。究其原因，是由于指甲末端的角质层不断累积、增厚，在缺乏护理的情况下，皮肤边缘部分容易干燥开裂，微小的裂纹经过摩擦后增大，于是就出现倒刺。如果气候干燥、水分丢失过多，指甲角质层容易干裂，更易出现倒刺。

某些维生素的确与皮肤健康有关，但与倒刺的出现没有关系。比如，当缺乏维生素B<sub>6</sub>时可导致皮脂腺分布较多的地方，如头皮、面部、胸部和身体其他皮肤褶皱部位出现脂溢性皮炎。但容易长倒刺的甲根部位并没有皮脂腺。维生素C具有抑制黑色素的产生和抗氧化作用，还能促进真皮组织中胶原蛋白的合成。但长倒刺

是因为角质层干燥和摩擦断裂，不涉及更深层真皮组织中胶原蛋白合成的问题。

### 野菜都是“绿色食品”吗

**流言：**因为野菜是野生的，所以它们都属于绿色食品，比栽培的蔬菜更健康。

**真相：**即便是天然的野菜也并非绿色食品，经常吃还可能对健康有害。

绿色食品比一般食品更加注重“无污染”或“无公害”，具备营养与安全双重优势。我国对绿色食品有着明确的规定，分为A级和AA级两个等级，其中A级绿色食品可以限量使用限定的化学合成物质，而AA级绿色食品在生产过程中不得使用任何化学合成的肥料、农药、兽药、饲料添加剂、食品添加剂和其他有害于环境和人体健康的物质，按照有机生产方式生产。虽然野菜是在大自然中天然生长的，

但并不属于绿色食品。毕竟野菜的质量安全没有经过任何监管，其生长环境中的土壤、空气、水源可能已被污染，甚至也可能沾有农药、杀虫剂。

曾有研究人员对人们常吃的9种山野菜中的重金属污染情况进行了评估。结果显示，其中5种野菜的重金属污染程度排序为镉>铬>铅>砷>汞，且镉、铬和铅存在轻度污染状况。与人工可控环境中栽培的蔬菜相比，食用这些受污染的野菜将面临更大的健康风险。

也曾有人对浙江省8个地区的马兰、荠菜、水芹等90份野菜样品中的铅、镉含量进行了检测，结果发现其中3种野菜中的铅含量超标率达56.7%（不同地区会有差异）。铅摄入超标会损伤神经系统、造血系统和肾脏健康。

（本期内容来源：新华社、央视新闻、科技日报微信公众号、中国互联网联合辟谣平台、央视网、《中国消费者报》、科学辟谣、腾讯较真、《北京科技报》、《北京日报》、“科普时报”微信公众号、辟谣平台）

【责任编辑】赵非

715081175@qq.com