

“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。



## 热射病就是中暑吗

**流言：**热射病就是中暑，并不严重。

**真相：**热射病和中暑并不完全一样，更不可掉以轻心。普通的中暑患者体温常会超过 38℃，并伴有面部潮红、大量出汗、皮肤灼热、恶心呕吐，或四肢冰冷、脸色苍白、血压下降、脉搏变快等症状。热射病则是高温相关急症中情况最严重的一种，即“重症中暑”，是由于患者暴露于高温、高湿环境中使得人体调节功能失衡，产热大于散热，导致核心温度迅速升高，超过 40℃，并伴有皮肤灼

热、意识障碍（例如谵妄、惊厥、昏迷）及多器官功能障碍的严重致命性疾病。热射病是最严重的中暑类型，一旦发生，死亡率极高。

热射病不是突然发生的，在中暑发展成热射病之前，人们会先经历“先兆中暑”“轻症中暑”等情况。预防热射病，首先要避免发生中暑，尽量不要待在高温、高湿以及不通风的环境里，出行要避免高温时段，做好防晒。此外，可以适当准备一些防暑药品。不得不在户外作业或活动时，要注意个人身体状况，多喝水，及时休息。如果是驾车出行，切勿将儿童和宠物单独留在车内。

注意避免脱水的发生，保证充足的睡眠。

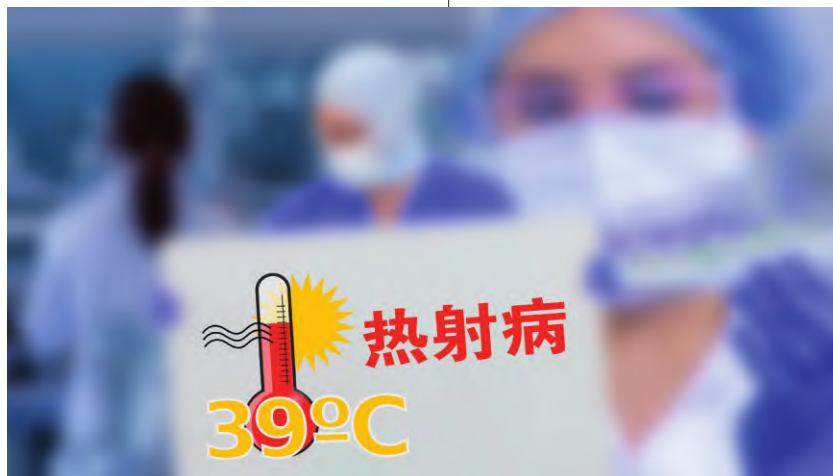
## 洗过的防晒衣还能防晒吗

**流言：**防晒衣不能洗，一洗就没有防晒效果了。

**真相：**过度清洗确实会导致防晒衣的防紫外线性能下降，但正常清洗是没问题的。防晒衣通过在布料中添加紫外线吸收剂、抗紫外线剂或者在织物表面添加防晒涂层，以增强衣服抵抗紫外线的效果，就像在衣服表面涂了大量的防晒霜一样。

专业的防晒衣一般会在吊牌上标明防晒指数，该指数是通过国家专业机构标准检验得出的，只有当 UPF>40 且 T(UVA) < 5% 时，才具备被称为“防紫外线产品”的资格，才可以叫“防晒衣”。

一般情况下，防晒衣的清洗次数在 30 次以内时，其防晒效果不会明显降低；清洗次数超过 30 次之后，其防晒效果如何，要看抗紫外线剂的耐水性和防晒



衣的加工水平。在服装中添加紫外线屏蔽剂的工艺主要有两种：一种是在纺丝原料中加入，另一种是通过浸泡织物或在织物上采用涂层的方式。通常来说，在纺丝时就加入的紫外线屏蔽剂能和原料结合得更好，多次水洗后，抗紫外线性能依然可观；而在织成布后才附着在织物上的紫外线屏蔽剂更容易在水洗时被剥离下来。

防晒衣的使用寿命一般是几个月到一年左右，其中的防晒成分会随时间延长而遭到不同程度的破坏，衣服的防晒效果肯定要比刚买的时候差。因而，每年更换新的防晒衣，可以保证良好的防晒效果。

### 车内暴晒过的瓶装矿泉水会致癌吗

**流言：**夏天，放在车内经过暴晒的瓶装矿泉水会致癌。

**真相：**市场上销售的合格矿泉水瓶的制作材料通常为食品级塑料，即聚对苯二甲酸乙二醇酯（PET）。PET 不仅抗酸、抗碱、耐油脂，而且能经受得住大多数溶剂的腐蚀。在低于 120℃ 的环境下，PET 无



毒、无味，用来装饮料很安全，但在高温环境下，PET 会慢慢溶解并释放出对人体健康有害的有机溶剂。

车辆里的温度，即使是在夏季，一般也很难达到 120℃，因此“车内暴晒过的瓶装矿泉水会致癌”这一说法没有科学依据。

### “近视眼”能当航天员吗

**流言：**航天员不能是近视眼，不能戴眼镜，因为在太空中戴眼镜可能会带来意外伤害。

**真相：**航天员的选拔标准确实很高。不过，目前低度近视的人也是被允许进入太空的。在飞行任务的上升段，存在火箭震动、过载等复杂情况，如果航天员佩戴框架眼镜，

可能会发生碰撞等问题，所以航天员在该阶段不允许佩戴框架眼镜，只能佩戴隐形眼镜。进入空间站后，由于这里的环境相对稳定，航天员可以正常佩戴框架眼镜。

多年来，航天工程技术取得了长足的进步，任务环境对航天员身体素质的要求不再严苛；另一方面，未来我们需要更多一线研究人员“上天”进行科学研究。显然，用近视与否作为硬性标准选拔航天科研人员并不合适，所以低度近视的航天员如今也被允许进入太空。需要注意的是，目前高度近视者仍然不能进行宇宙航行。毕竟高度近视者坐过山车都可能发生视网膜脱落，就更不可能承受火箭发射时的巨大加速度了。

## 为除后患，身上的痣都要切掉吗

**流言：**黑色素瘤是一种致命的恶性肿瘤，大多起源于皮肤上的痣，因此身上的痣都应该尽早切掉，以除后患。

**真相：**痣其实是皮肤的良性肿瘤之一，大部分痣的形成是对日晒的一种反应，它们发展为黑色素瘤的可能性极小。如果出于美观考虑而切除这些痣也是可以的，也可以终身定期（每月）观察，注意其颜色变化和质地改变（例如厚度增加）。

有些痣可能更容易发展为黑色素瘤，需要引起重视，它们包括先天性巨痣、发育异常痣、多发痣（超过50个）、四肢末端的痣、消化道、生殖泌尿道的痣或色素沉着、长期暴露于日

光下的痣等。如果怀疑身上的痣有问题，一定要在专业医生的指导下完整切除，并进行活检病理诊断。

## 车厘子“双胞胎”畸形是农药造成的吗

**流言：**在车厘子中，有时会出现“双胞胎”，即一根果柄上有两个果实合生，这是农药造成的果实畸形发育。

**真相：**车厘子畸形果的发生率与上一年的高温天气紧密相关，并不是农药造成的。

从植物学角度分析，畸形果是车厘子花芽分化过程中出现多雌蕊导致的。研究表明，车厘子在花芽分化期（特别是萼片和花瓣的分化期）如果遇到30℃以上的高温，在没有人工干预的情况下，第二年畸

形果的发生率会大大增加，并且随着气温的升高，连体双果出现的比例也会提高。然而在这一时段（7月上中旬），我国不少地区的气温常超过30℃，极易导致双雌蕊甚至是多雌蕊的形成。

## 只要多滴眼药水就能缓解干眼症吗

**流言：**干眼症就是“眼睛缺水”，只要多滴眼药水就可以有效缓解。

**真相：**干眼症又叫干眼，是指各种因素引起的泪液质和量异常或动力学异常，导致泪膜稳定性下降，并伴有眼部不适或眼表组织病变的一系列疾病。

人体眼球表面有一层很薄的液体，即“泪膜”。它由油脂层、泪液层与黏蛋白层组成。虽然泪膜只有几微米厚，但它就像眼睛的“润滑油”，能保持角膜、结膜的湿润，还可以改善眼睛的屈光性能。

在干眼症早期，患者只要休息一下，滴些人工泪液，症状就可以缓解，所以不少人在这一阶段容易掉以轻心。其实干眼症是泪膜分泌功能紊乱的表现，不只是“缺水”，还有相当一部分患者由于泪膜平





衡被破坏，泪腺受到刺激，反而容易产生大量泪水，不过这些流出来的泪水并不能有效地以泪膜的形式存在于眼表面以滋润角膜。

对于干眼症患者来说，外部手段只能帮助眼睛逐渐恢复生理功能，所以一定要在早期给与足够重视，及时改掉坏习惯，不要乱用眼药水，避免眼睛的不适问题越来越严重。如出现眼干、眼涩、睁眼困难等干眼症状，应立即去正规医院眼科就诊，确定干眼症的类型，对症治疗。

### 果皮带绿的荔枝是没熟透的吗

**流言：**成熟的荔枝果皮应该是红色的，那些果皮青绿的荔枝是还没有熟透就被采摘下来的。

**真相：**上述说法是对新鲜荔枝的误解。荔枝有300多个品种，很多荔枝的果皮并不是通体红色。如“妃子笑”的特点就是果皮青红；“挂绿”的特点是果皮颜色红紫相间，还有一条绿线直贯到底，因此得名“挂绿”；品质优良的“观音绿”在成熟时，果皮还是青绿色的。

消费者最好根据荔枝



品种来确定其果皮颜色是否正常。新鲜的荔枝果皮龟裂平坦而有规则，手感紧致而有弹性；也有些果皮颜色发青的荔枝，可能是光照不足或没有熟所致，最好不要吃。

### 先吃水果再吃饭，更有利于营养吸收吗

**流言：**先吃水果再吃饭，更有利于营养吸收。

**真相：**事实上，无论在餐前还是餐后吃水果，都不会影响人体对营养物质的消化吸收。

水果的主要成分是水，其次是少量碳水化合物、蛋白质、脂肪以及微量的水溶性维生素和矿物质等。这些营养成分的消化吸收与吃正餐之间没有直接关联。因此，可以根据个人情况和习惯来选择吃水果的时间。需要注意的是，日常饮食中不要贪吃或只吃一类食物，更不要暴饮暴食。

（本期内容来源：央视新闻客户端、《中国消费者报》、科普中国、腾讯较真、《北京科技报》、北方网、“果壳”微信公众号、科学辟谣）

【责任编辑】赵菲  
715081175@qq.com