

最新科学流言榜揭晓你信了几条

最新一期“科学”流言榜揭晓,将近期热门的健康流言一网打尽。

流言 中暑了可以吃退烧药降温?

真相 有人认为中暑和细菌或病毒感染引起的发热一样,只要吃退烧药降温就会好,这有可能适得其反。

人体的内部体温是由大脑中的下丘脑调节的。下丘脑检查我们目前的体温,并将其与约37℃的正常体温进行比较。当体温偏低时,下丘脑会促进热量的产生和保持;相反,当体温偏高时,就会通过散热或出汗来降温。

而中暑导致的发热,是因为人体的散热中枢出现问题,无法通过出汗来散发热量。吃退烧药无法让散热中枢恢复正常,反而会适得其反,让症状加重,引发热射病。

因此,中暑后应首选物理降温,例如将患者移动至阴凉处或者空调房,而不是吃退烧药。

流言 “黑科技”防晒衣 防晒功能超多

真相 市场上出现多种“黑科技”防晒衣,想法虽然很好,可其实噱头远大于实际。

玻尿酸防晒衣其中所含有的玻尿酸添加比例极低,与医美行业中所用的玻尿酸浓度相差甚远;木糖醇防晒衣只在穿着初期有凉感,时间一长和普通防晒衣没什么两样;驱蚊防晒衣驱蚊效果一般,并且普通衣物也可在一定程度上起到遮挡蚊虫叮咬作用。

国标规定只有当产品的UPF(即紫外线防护系数)大于40,且UVA(长波紫外线)透过率小于5%时,才可称为“防紫外线产品”。通常情况下,UPF数值越高,对紫外线的防护效果越好。因此在购买之前,消费者可以对防晒衣的防护效果加以核实。

除了防晒性,消费者也要注重防晒衣的材质。从材料来看,涤纶、锦纶所制产品的防晒效果比棉、真丝好;从颜色上看,鲜艳或深色比浅色的防晒效果好;从性能上来看,耐洗透性好的更久穿,透气性、透湿性高的更舒适。

流言 献血会让人的身体“变虚”

真相 献血会让人“变虚”,导致人体免疫力下降?适量献血无碍健康已被世界各国的千百万献血者所证实。不仅如此,献血还对健康有利。人体骨髓有强大的代偿功能,在失血的刺激下,骨髓造血功能可增加至平时的6倍至8倍。

一般而言,一次献血流失的水分和无机物在1个至2个小时内可恢复正常水平;肝脏合成的血浆蛋白质,1天至2天内能得到补充;血小板需要2天至3天,而红细胞及血红蛋白7天至10天即可恢复至献血前水平。适宜状态下献血,还能让人体的造血功能更加活跃,不断产生新的造血细胞,促进新陈代谢。

且目前也没有研究表明,适量献血会导致人体免疫力下降。献血的过程中确实会损失部分白细胞及一些与免疫相关的淋巴细胞。但从献血量来看,一个健康成年人一次献血200ml至400ml后,所失去的白细胞数量很少,仅占人体白细胞总数的1%至2%。而失去的这点白细胞通常2小时左右就能从骨髓得到补充。

其实,健康人有强大的血液再生功能和很强的自我调节能力。人体内每时每刻都有大量的血细胞在衰老死亡,献血会刺激人体造血功能,加速血细胞的生成,促进血液的新陈代谢,以适应机体的需要。所以,适量献血并不会显著影响我们的免疫力。

流言 只吃蔬菜减肥更快

真相 只吃蔬菜虽然可能在短期内有助于减少热量摄入,从而减轻体重,但从长远来看,这种方法并不健康。

长期只吃蔬菜,会造成能量、蛋白质、脂肪酸、脂溶性维生素、维生素B12、铁、锌等必需营养素摄入不足,进而导致基础代谢降低、肌肉流失、贫血、免疫功能下降、内分泌失调等问题。

减肥的最佳策略是通过均衡饮食和适当的运动,保持健康的生活方式来实现。建议在饮食中包含各种食物,如蔬菜、水果、全谷物、瘦肉、禽类、鱼虾类、蛋类、豆类及其制品和坚果,以确保全面的营养摄入,小分量化多样化,控制食量和热量,不建议吃甜食喝甜饮料,这样有助于促进长期健康和体重管理。

流言 保质期越短的食品越安全

真相 “食品的保质期有长有短,保质期越短就越新鲜、越安全。”这是一个误区。保



质期的长短与食品品质没有直接关系,食品能够保存多长时间与自身性质及生产工艺密切相关,此外还由食品的微生物、物理、化学特性,以及包装材料和包装方式、加工环境条件、预期食用方式等因素决定。

比如,现包的新鲜粽子需要尽快吃完,保质期大多只有3天至5天;采用真空包装的粽子保质期能延长到3个至6个月;而冷冻粽子的保质期则可以达到12个月以上。

另一个广泛存在的误区,则是“食品保质期长是因为添加了大量食品添加剂”。其实,保质期的长短与食品添加剂并没有必然的联系。食品添加剂的使用是为了提高或保持食品本身的营养价值和风味,提高食品的质量和稳定性。同时,也便于食品的生产、加工、包装、运输和储藏。食品添加剂的两个基本要素是安全性与必要性,只要是在合法范围

内的种类和用量,就不会损害消费者的健康。

流言 牙齿颜色越白越健康

真相 健康的牙齿并非纯白,而是自然、有光泽、颜色均匀的淡黄色。牙齿的颜色主要由牙冠的结构决定。牙冠最外层是牙釉质,它是牙齿中最坚硬的部分,矿化程度越高,就越透明;而牙釉质的内层为淡黄色的牙本质。因此,当牙釉质矿化程度较高时,就会露出牙本质的淡黄色;而当矿化程度较低时,牙釉质透明度降低,牙齿就会显得较白。

细心的家长会发现,孩子从乳牙换成恒牙后,牙齿就变得没那么白了。这是因为相比于乳牙,恒牙的牙釉质矿化程度更高,因此牙本质的淡黄色会更明显,使得牙齿呈现珍珠白或淡黄色。随着年龄的增长,牙齿因为牙釉质成分的变化,就像人的肤色、眼珠一样,会自然变黄。

揭秘 假黄金 黑色产业链



某些网络直播间里“999足金”销售火爆,并宣称保真、支持复检。但消费者买回家后却发现所谓的“999足金”是假货。类似的投诉在网上还有很多,网友们纷纷把自己购买到假黄金的经历分享了出来。

为探寻眼下市场里的这股消费暗流的真实情况,记者随即在各电商、直播平台进行了亲身体验,发现了这些直播间惯用的两大套路。

◆ 套路一:偷换概念

用抢购足金、高价补贴的由头,吸引足够多的围观者。待关注的氛围达到了预期之后,主播们就立刻更换售卖的物品。这时候,主播们便不再强调现在售卖的吊坠、手镯是什么材质,只是在满屏的弹幕里,打出的全是暗示意味强烈的“抢黄金”的字样。记者随机购买了一件产品,收到的产品证书上只写明了吊坠镶嵌宝石的情况,至于吊坠金属部分的材质、手镯和戒指的材质在证书上没有任何文字信息。但约定俗成代表黄金纯度的999钢印,则明晃晃地刻在手镯和戒指的内侧。记者将收到的样品送去鉴定,得到的结果是:主体材质为铜。

◆ 套路二:卖完就跑路

商家首先销售足金,攒足人气,烘托真金销售直播间的火爆氛围。之后借着卖黄

金产品烘托出的氛围开始推销合金产品。

记者在一家卖手镯的直播间里通过粉丝群里的链接,花299元购买了一只足金手镯。当主播下播之后,粉丝群即刻解散,订单信息无迹可寻,只剩下支付记录。将产品送检后,这款手镯主体材质为铜。可想而知,当普通消费者碰到这样的情况时,想维权都找不到证据。

◆ 仿金饰品出货价只要几元

根据假手镯的发货信息,记者来到了义乌。在义乌国际商贸城的一区,有一些档口在售卖古法仿金饰品。这些销售的铜饰品上都打了999的钢印。门店销售人员也坦言,有999钢印的产品更畅销。

记者来到一家名为煜乾商贸有限公司,专门为直播间电商提供仿金饰品。在公司库房里,仿金饰品堆在货架上,吊坠、手链、手镯、戒指、项链、耳钉,品类繁多、应有尽有,满屋金灿灿让人眼花缭乱。在他这里,这些仿金饰品的出货价只要几元到十几元。

义乌的一些饰品商城、商贸公司、档口只是这些仿金饰品的集散地,而刻印999仿金饰品的源头厂家则在素有“首饰之都”称号的海丰县。在海丰县,密密麻麻的首饰工厂招牌随处可见,还有大型珠宝首饰展销厅,在这里多数档口都由生产厂家直接开

当然,现实生活中,除了自然矿化程度外,还有许多外部因素影响牙齿的颜色,比如吸烟、喝茶、喝咖啡等习惯导致牙齿着色,使牙齿变黄或出现色斑。定期检查口腔,保持良好的口腔卫生习惯,才能拥有健康美丽的牙齿。

流言 肿瘤标志物升高就是患癌

真相 肿瘤标志物在肿瘤诊疗过程中发挥着非常重要的作用,可大概分为两类。一类是存在于肿瘤细胞内或细胞膜表面,由肿瘤细胞表达分泌入血液、其他体液及组织中的物质。另外一类是机体对肿瘤发生反应而释放出来的物质。

肿瘤标志物检测可用于以下几个方面。早期预警:肿瘤标志物检测能在肿瘤早期就显示出异常,可先于X线、超声、CT等影像检查,为早期发现肿瘤提供可能。辅助诊断:肿瘤标志物检测可帮助医生判断肿瘤的存在和类型。监测疗效:在治疗过程中,肿瘤标志物检测可用于评估治疗效果,判断肿瘤是否有复发、转移等。

肿瘤标志物升高,不代表100%患了癌症。首先,肿瘤标志物参考区间包括95%健康人的水平,这说明有5%健康人的肿瘤标志物检测结果也可能升高。其次,大部分经典肿瘤标志物检测用的是免疫学方法,存在非特异性反应,因而存在假性增高的可能。最后,虽然说肿瘤标志物绝大多数存在于恶性肿瘤中,但良性肿瘤、正常组织也可能检测出肿瘤标志物。比如日常饮酒、服用某些药物、存在炎症等都可能引起肿瘤标志物的飙升。

综上所述,如果拿到一张肿瘤标志物升高的报告单,不要过于紧张,但也要充分重视。正确的做法是寻求医生的帮助,请医生综合病史、家族史、生活习惯、体格检查以及其他辅助检查,通过肿瘤标志物的动态监测,给出个性化的诊疗方案。

本报综合消息

设。海丰县的首饰加工厂,在金灿灿的铜镀金首饰上刻印999。虽然没有金、Au或G的字样,但却给销售端留足了擦边、引流、售假的空间,大大增加了迷惑性,普通消费者着难辨真假。

深圳同华电镀厂,是一家仿金电镀工艺高超的厂家,被业内称为制造仿冒黄金饰品的高手。当记者质疑,这样制假售假会不会有售后风险时,深圳同华电镀厂企业的负责人告诉记者,这根本无需担心。因为要测黄金含量就要把产品熔掉,这中间会有损耗,说不清是真少了还是损耗掉了。

◆ 一张证书一块钱 一证一码

在浙江平阳县,一些工艺品生产厂家也给一些电商直播间提供投资金条、工艺品金条等产品。恩耀工艺品的厂家负责人兴冲冲地向记者介绍了他们生产的仿真银条和金条,并说销量很好。

由于厂家工艺是镀真金,所以在检测时可以测到真金,打上Au.999钢印算打擦边球,而且直播间一般是当真品在卖。

在这款仿真金条上,记者清晰地看到标识了Au.999 20mg的字样,但厂家负责人却道出实情,虽然镀了真金,但是含量非常低。为了应对市场监管部门的检查,恩耀工艺品厂会用偷梁换柱的方法,用真品送检,拿到合格证后应用于所有仿真金条。

而玉福金银工艺品厂则是有指定的合作鉴定机构,一张证书一块钱,一证一码,什么证书都可以出。证书的出证机构是“国太金银珠宝质量检测中心”。跟着证书上所示的地址,并没有找到这家检测中心。而就在不到100米的距离,有一家名字只差一点的“国大金银珠宝质量检测中心”。

国大检测中心的负责人对记者说,所谓的“国太检测中心”是假冒的,扫描出来的网站、内容都是假的,(链接)后台可能在国外。

堪称李生的假证书,足以乱真的镀金工艺……就这样,一款出厂价十几元的仿金制品,在平阳县玉福金银厂家的协助下,假产品配上假证书,在网络主播的话术中,最终摇身一变成了给消费者送“福利”的“真金白银”。

本报综合消息