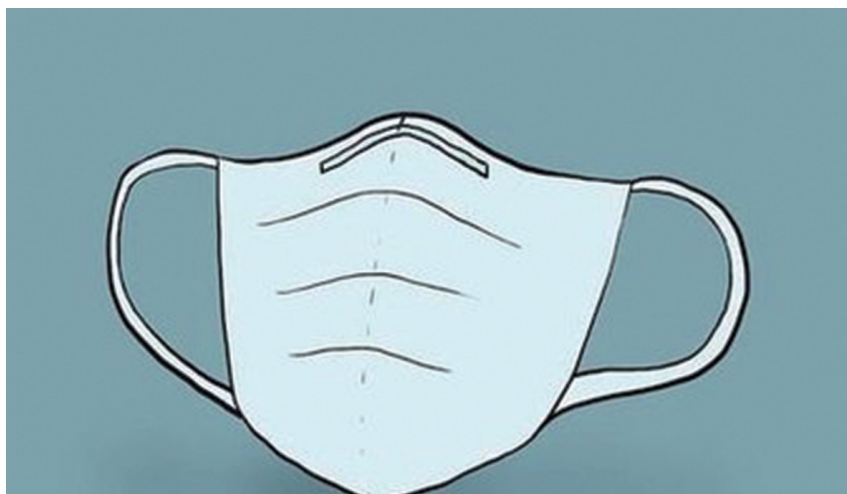


最新一期“科学”流言榜出炉

# 长期戴口罩 会致肺结节增大?

随着新冠疫情进入常态化防控阶段,进入公共场所戴口罩已经成了大家的出行习惯。近期网络上却流传一个说法称,口罩中间层内的微末颗粒可吸入肺部,长期佩戴会导致肺结节增大。很快,这个耸人听闻的谣言就被揭穿了。最新一期“科学”流言榜出炉,对近期热门的健康伪知识进行打包辟谣。



## 流言

### 长期戴口罩可致肺结节增大

#### 真相

最近网络流传一个说法:口罩中间层熔喷布系石油产品,其中的微末颗粒会经过呼吸道进入人体肺部,长期佩戴会导致肺结节增大。事实并非如此。口罩在正常使用期限内佩戴,是会产生微末颗粒的,更不会导致肺结节增大。

除了棉、毛、麻、丝、再生纤维素纤维等纺织材料外,包括熔喷布在内的很多合成纤维都是利用石油基材料制成的。聚丙烯作为主要的石油基材料,应用范围非常广泛。而制作口罩用的熔喷布,就是由聚丙烯高分子材料加工而成的超细纤维非织造材料。

这种高分子材料经过加工成为熔喷布后,具有一定强度和非常好的过滤性能,只要不在太阳下暴晒,同时不超过使用期限,就不会产生微末颗粒。

## 流言

### 光吃素就不会得脂肪肝

#### 真相

吃肉太多确实可能导致脂肪肝,但不是只有吃肉多才会导致脂肪肝,即使光吃素也可能导致脂肪肝。跟营养过剩型脂肪肝相反,长期营养不良、缺少蛋白质摄入可以导致“营养缺乏型脂肪肝”。

长期素食者可能会由于营养不均衡,导致体内蛋白质缺乏。肝脏运输脂肪需要蛋白质帮助,因此会造成脂肪发生障碍,使脂肪在肝内堆积。

此外,相较于均衡饮食的人,素食者往往更容易感到饥饿,人体的消化系统就会刺激机体吃更多的白米饭、面包、饼干等碳水化合物来增加饱腹感。这些碳水化合物的热量可不少,可以转变为脂肪储存在肝脏内,提高脂肪肝患病风险。

## 流言

### 雪糕化得慢是加了有毒“胶”

#### 真相

某品牌雪糕高温下不完全融化的小实验刷屏。有人认为雪糕里面加了“胶”(增稠剂),如果过量摄入,会引发胃肠道的疾病等,甚至影响到儿童神经系统的发育。真是这样吗?

影响雪糕融化速度的因素有很多,主要和配料成分有关。在31℃放一小时的雪糕肯定是化了,只是因为雪糕干物质中的蛋白质和增稠剂(可溶纤维)都是大分子,它们能形成脚手架一样的空间结构,所以可以帮助其融化后保持“形状”。

增稠剂在雪糕、冰淇淋中的使用非常常见,主要作用是通过改变冰晶构造,参与形成松软的口感。同时增稠剂也可以增强产品质地的稳定性,以及延缓融化速度,只要合理添加,都不用担心。

目前国家批准使用的增稠剂中,带着“胶”字的大约有20种,其中来自植物的最多。这些“胶”的成分绝大多数还是对健康有益的“多糖”和“可溶性膳食纤维”。

## 流言

### 坐高温石墩子能治痛经

#### 真相

近期,坐在被高温暴晒后热热的石墩子上可以治痛经的话题热度颇高。坐石墩子真的能彻底根治姨妈痛吗?其实,坐在热石墩上是不能够治疗痛经的。

有些人觉得坐石墩后症状有所缓解,一方面是因为石墩很热,可能会影响身体的感官,从而把痛经的注意力转移;另一方面是因为坐在热石墩上,可能对身体的局部血液循环有一定改善,使局部的前列腺素水平随着血液循环降低,这点和暖宝宝、热水袋的原理相似。但暴晒后石墩子的表面温度可达60℃至70℃,长时间坐在石墩子上可能导致烫伤,不建议尝试。

## 流言

### 仰头玩手机能防颈椎病

#### 真相

不少人在长时间低头工作之后会产生不适感,这时往往会有意识地给脖子一些额外关照,以期待这种不舒服或者疼痛感有所缓解。但是,长时间仰着头和低着头对颈椎的压迫是类似的,只是方向不同罢了。

那么,如何科学地保护颈椎?首先,可以适当活动颈部,锻炼颈部肌肉力量,工作时尽量保持良好坐姿,让颈椎保持在中立位,不要过度使用。其次,出现颈椎病症要及时就医,如果三个月内不能通过非手术治疗缓解病症,就需要考虑手术治疗。

## 流言

### 高颜值香蕉打了激素

#### 真相

市场上那些长得又直又长的香蕉是被打了催熟药水的“激素香蕉”吗?别担心。香蕉的种类有很多,果形也不一样,香蕉的直与弯还跟香蕉上下把位、生长季节有关。也就是说,单纯依靠香蕉的直和弯来辨识能不能吃,没有任何科学依据。

香蕉是亚热带水果,刚采摘下的香蕉质地坚硬,经过一段时间的贮藏与后熟作用,才能销售和食用。但是如果等待自行成熟,不仅需时较长,成熟不整齐,且果柄果轴易腐烂。所以香蕉采摘后都要进行人工催熟,这不但可缩短香蕉采摘后上市的周期,且有利于提高果实品质。

香蕉催熟方法有很多种,其中乙烯利催熟法因其安全、便捷、高效的优点得到广泛的应用。乙烯利是目前市面上公开销售、使用的常见植物生长调节剂,植物生长调节剂的结构和功能不同于动物“激素”,主要作用于植物细胞,不会给人体生长发育带来副作用。

据《北京青年报》

## @ 微语录

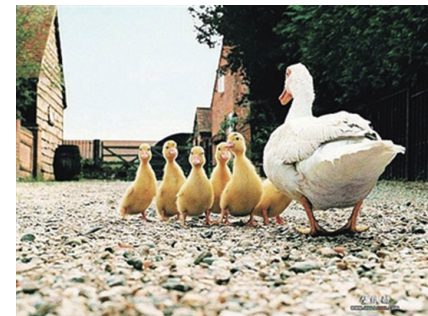
@周国平:判断什么事情该做,有两个标准。第一,做的时候喜欢、快乐,做了以后一定不会后悔的事情。第二,做的时候未必喜欢、快乐,但不做一定会后悔的事情。有这两个标准基本就够了,而且它们很好掌握。

@石雷鹏:很多人,能忍受生活的各种苦,唯独受不了读书的苦。但他们不知道的是:生活的苦,是一种消耗;而读书的苦,是收获,是重塑。

@《半山文集》:时间冷酷无情,既不能安抚人,也不可能治愈人。像人体的新陈代谢一样,能让人重拾信心的,能让人心灵得到痊愈的,是持续不断地进行着更新的内心世界。

@苏岑:两个人最稳固的关系,是对彼此有所需求。无欲无求的关系太过空灵,哪天一个感觉不对了,立马就能分崩离析。感情中什么都不图,其实是最不稳定的。我能提供你所需要的,并且需要你所拥有的。只有这种互利式的关系,才是生活的最强搭档。

## @ 微趣图



排好队,不要东张西望。

## @ 微笑话

@爆笑gif图:妈妈说:“你这样不会做饭不会做家务是嫁不出去的。”我说:“你不是也不会,可也嫁了!”妈妈说:“我漂亮啊!”

@秋绿懊:每当遇到困难的时候,我都会掏出钱包看看女友照片。然后对自己说:“有什么好怕的?不要灰心,难道还有什么比她更难对付的吗?”

@爆笑汇:为了让老公戒烟,我给他买了瓜子、果脯和薯片。看着零食越来越少,我问老公效果如何,他说:“边吃零食,边抽烟,真的比干巴巴地吸烟感觉好多了。”

@工设君周小胖:楼下一家重庆小面特别正宗,今天吃的时候,正好遇到老板。我就问:“你家的面这么正宗,想必老板你一定是重庆人吧?”老板:“那可咋滴!”  
据新浪微博