



“2024 YR4”小行星即将撞击地球? 骨质疏松症患者应该尽量少活动? 吃鱼油能降血脂?“春断食”能实现“速瘦”?“科学”流言榜发布,一起来听听专家怎么说。

“可降解塑料”随便丢掉就能自然降解

流言:“可降解塑料”可以随意丢弃,反正这些塑料在自然界中就会自然降解。

真相:“可降解塑料”这个名字其实误导了大多数的普通消费者。大家往往认为这是一种“环保材料”,用完的这些“可降解塑料”制品可以随手扔掉。其实,很多人并不了解的是,所谓“可降解塑料”的降解条件其实非常苛刻。联合国环境规划署(UNEP)的一份报告就指出,大多数可降解塑料在自然环境中的分解速度远低于市场宣传,甚至可能带来新的污染问题。

“可降解塑料”是一类包含数十种材料,可以在特定环境条件下(如微生物作用、光照、水分、氧气等)分解为小分子物质(如二氧化碳、水、甲烷或生物物质)的塑料材料。根据降解方式不同,可降解塑料主要包括:生物降解塑料、光降解塑料以及氧化降解塑料。

不同的可降解塑料,通常需要特定的降解条件才能实现降解。例如,光降解塑料和氧化降解塑料,在堆肥条件下,经过一段时间才能实现降解。而在自然环境中,例如海洋、土壤或者垃圾填埋场中,它们的降解速度非常缓慢。即使可降解塑料开始分解,它们也不一定彻底消失,反而可能变成更小的塑料颗粒——微塑料,这些微塑料可长期在环境中残留和积累。

所以,塑料“可降解”不代表它是“一次性”,可降解塑料有时也需要进行回收利用。科学、规范地回收利用可以减少塑料垃圾的产生。从源头减少塑料的使用、提高重复使用的可能、妥善的回收再利用,通过循环经济的实践改变线性模式的不断消耗,在当下来说或许是应对塑料污染的更佳做法。

骨质疏松症患者应该尽量少活动,防止骨折

流言:老人骨质疏松,家人就少动弹,说活动多了容易骨折。

真相:骨质疏松是随着年龄增长,因多种代谢因素,如微量元素摄入减少等引发的增龄性疾病。针对骨质疏松,除了药物补充,还需改善生活方式。适当运动是“增肌强骨”的方法之一,有大量证据表明,运动对肌肉和骨骼的代谢具有促进作用。

很多老人因过度担心摔倒,就选择不活动。这里涉及“用进废退”的原理,人体的功能,无论是躯体功能还是认知功能,都是越用越灵活,若不活动,骨骼和肌肉就会悄然流失。可以把骨骼比作树干,肌肉比作支撑树干的土壤,减少运动,骨骼和肌肉都会流失,反而增加跌倒风险。

此外,大家都知道骨质疏

“春断食”能速瘦? 吃鱼油能降血脂? ——

快看,“科学”流言榜有说法

松需要补充维生素D,而增加日照,让紫外线照射皮肤,能促进维生素D合成。若不活动,整天呆在室内,就无法获得充足的维生素D。所以,因害怕骨折而减少活动,是因噎废食的做法。老年人应通过健康饮食与适量运动,促进肌肉增长,增强骨骼稳定性。

发热后多捂汗好得快

流言:遇到发热一定要用被子或者厚衣物捂汗,这样可以帮助降温。

真相:捂汗退热是不提倡的。发热实际上是人体的一种自卫机制。当细菌或病毒入侵人体时,我们的免疫系统就开始发挥作用了。人体为了帮助压制、消灭这些病毒,使体表温度升高,同时白细胞大军迅速集结,跟病毒细菌展开战斗。如果通过捂汗来增加体温,可能使体温过高,进一步加剧身体的负担,甚至引发高热。另外,当体温升高时,身体需要通过散热来恢复正常温度。捂汗可能会限制散热效果,反而阻碍身体自然调节体温的过程。同时,出的汗太多,还可能引发脱水。

发热时,更建议保持适当的室温、穿着适当的衣物、多喝水,还可以用温水擦拭身体,帮助降低体温。如果发热持续或伴随其他严重症状,建议及时就医。

“2024 YR4”小行星即将撞击地球

流言:被称为“城市杀手”的“2024 YR4”小行星将于2032年撞击地球,撞击释放能量约为770万吨TNT当量,相当于500颗广岛原子弹。

真相:2024年12月27日,一颗编号为2024 YR4的小行星与地球擦肩而过,被位于智利的小行星撞击地球警报系统站发现,天文学家经过两天的跟踪观测,计算出其有1%的概率与地球相撞。

此后,来自全球各地的天文学家和天文台纷纷加入观测行列,更多观测结果也陆续发布。欧洲航天局发布计算结果显示,其撞击地球的概率上升到1.6%,时间预计为2032年12月22日。2025年2月中旬,美国航空航天局计算的最新数据显示,这一概率升至2%至2.3%。

中国天文学专家介绍,2024 YR4小行星的直径大概在40米到90米之间,它的撞击概率估计在2%左右。在我们目前为止发现的可能撞地球的小行星里面,这个概率是非常大的。但这种撞击概率会快速变化,主要原因是最初的观测时间通常都覆盖很短,对小天体的轨道计算不是很准确,只有观测结果累积到一定程度,小天体的轨道以及撞击概率才可能更准确。

最近几十年,为应对近地

小天体的威胁,国际社会通力合作,已经形成了一套常态化的合作机制。国际小行星预警网负责协调全球小行星追踪;空间任务规划咨询组负责制定小行星撞击应对任务的启动和执行、应对方案、时间期限。如果发现撞击事件在50年内、撞击地球的概率超过1%、尺寸大于50米的小行星时,空间任务规划咨询组就会开始启动应对工作,决定人类如何应对这颗小行星撞击。

专家认为,小行星撞击地球的概率虽然存在且不可忽视,但完全不必过分担忧。

戴眼镜会加深近视,戴上就再也摘不下来了

流言:尽量不要戴眼镜,因为一旦戴上就会加深近视,再也无法摘下来。

真相:这种说法没有科学依据。近视度数的加深与戴眼镜并没有直接的联系,而是与眼睛发育期间眼轴增长、不科学的用眼习惯,以及缺少足够的户外活动等有关。医生表示,孩子近视后,若不及时佩戴眼镜,眼睛如同“雾里看花”,为了看清物体,睫状肌持续处于紧张状态,导致眼轴不断增长,可能会造成用眼疲劳、近视度数加深,以及斜视、弱视等后果。孩子一旦确诊为真性近视,是不可逆的,需及时在眼科医生的指导下,采取佩戴眼镜、科学用眼、增加户外运动锻炼等干预措施,延缓近视发展。

吃鱼油能降血脂

流言:吃鱼油能降血脂,清除血管垃圾,让血管更健康。

真相:这种说法不严谨。鱼油中对人体有用的主要成分是Omega-3脂肪酸,它是一种人体必需,但又不能自身合成的多不饱和脂肪酸,包括DHA(二十二碳六烯酸)和EPA(二十碳五烯酸)。而“血脂”不是单一指标,一般的血脂四项包含总胆固醇、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白和甘油三酯。Omega-3脂肪酸并不能降低胆固醇和低密度脂蛋白,只能“对付”甘油三酯。

轻度甘油三酯升高,通过控制饮食大多能恢复正常。如果饮食控制后指标还高,可以服用贝特类药物,当然也可以配合鱼油使用。药物出现副作用,或在排除其他原因并接受他汀类药物和其他药物治疗后,甘油三酯 ≥ 5.6 mmol/L(500 mg/dL)甚至11.3 mmol/L(1000 mg/dL)的严重患者,应加用Omega-3脂肪酸以降低甘油三酯水平。

一些研究表明,摄入DHA和EPA对心血管健康有益,但不同鱼油产品中的DHA和EPA含量差异较大。EPA和DHA均具有降低甘油三酯及富含甘油三酯的脂蛋白胆固醇作用,并呈剂量依赖性。也就

是说,这两种成分的比例要高,鱼油才有治疗效果。一般来说纯度达到90%以上才能被称作处方鱼油。市面上的鱼油纯度从30%到97%不等,如果吃了一粒30%纯度的鱼油,还会吃进70%的其他油脂,所以吃不对可能让你的血脂“油上加油”。除了纯度,还要看配料表里“DHA+EPA”的含量,中国血脂管理指南中推荐的量为每天1至4克。

总的来说,对于健康人群而言,普通保健品鱼油因剂量不足,降脂的效果有限。对于高血脂人群,高纯度鱼油可以作为辅助治疗的搭配,不过鱼油无法替代他汀类药物对胆固醇的管理,建议在血脂异常时先进行生活方式干预,若效果不足再考虑进行鱼油补充,但是一定要注意需在医生指导下使用。

花粉过敏有症状了再吃药

流言:春季易发生花粉过敏,应待过敏症状出现时再用抗过敏药。

真相:一到春天就打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒,甚至还会咳嗽、胸闷,这些症状大多数情况下可能是因为过敏引起的,尤其是花粉过敏。春季花粉过敏常发生于3月至4月,引起过敏的主要因素是树粉,来自杨柳科、松科、柏科等树种。有明确的花粉过敏患者,一定要提前做好应对措施,在春季花粉季节之前2至4周就可以进行预防性用药,提前预防要比出现症状后再治疗更加有效。比如有过敏性鼻炎,可以提前用布地奈德、氟替卡松等鼻喷激素;若有过敏性结膜炎,可以点治疗过敏的滴眼液,例如依美斯汀滴眼液;若有过敏性哮喘,可以使用含有吸入式糖皮质激素的药物。

这些激素的剂量非常小,起效需要一定时间,等到出现了打喷嚏、流鼻涕再使用,效果往往不够好,提前使用可以减少症状的发生,也可以降低症状的严重程度。一般使用到花粉季节过后,根据症状再考虑停用还是减量。

手机NFC功能已成骗子提款机,碰一下钱就没了

流言:手机NFC功能并不安全,被骗子碰一下就会把账户中的钱刷走。

真相:这种说法不正确。说到NFC,它是智能手机的正常功能,需要先解释一下RFID,全称是无线射频识别即射频识别技术(Radio Frequency Identification),小区门禁卡,高速公路上的ETC支付,都是基于RFID技术。RFID技术的工作原理是:读取器通过天线发射电磁波,当被动式标签(如门禁卡)进入感应范围时,其内部线圈会因电磁感应产生微电流。借助这种无线供电方式,标签被“激活”

并与读取器进行数据交互,最终实现身份识别、支付验证等功能。这种技术的妙处之一在于,需要读取的标签本身不需要随时供电。

NFC原理与RFID非常相似,只是它不只能单向识别,还可以进行数据交换。NFC的全称是近场通信技术(near-field communication),它的名称就很好地诠释了该技术的特点:一般只能在20厘米甚至更短的范围进行数据交换,因此它有了天然的安全性,能够在移动支付场景有比较好的应用,比如,很多银行卡都支持NFC功能。如果你去商场里使用银行卡或者绑定了银行卡的手机,可能会发现商家不再需要和过去一样“刷卡”了,而是直接把收钱设备靠近你的银行卡或手机,就可以读取信息进行交易了。此外,还可以直接利用NFC功能刷公交卡。

现在很多线下店铺里出现了具有“碰一下”支付功能的设备。申请这类收款设备是需要商家身份认证的,“碰一下”功能也必须在手机解锁状态下才能开启,所以并不会出现手机装在口袋里就被别人“碰走”了钱的情况。

钱被盗刷的关键并不是因为手机有了NFC功能,而是在于轻易相信陌生人的话,并且下载来路不明的软件,甚至允许陌生人直接操纵自己的手机。所以,与其担心“NFC盗刷”,不如增强防骗意识,不要下载莫名软件才是关键。如果实在是担心碰一下会有安全隐患,也可以将手机的NFC功能关闭,或者关闭小额免密支付的功能。

“春断食”能实现“速瘦”

流言:每逢佳节胖三斤,可以通过“春断食”方法减肥。

真相:春节假期过后,各种“速瘦指南”、刮油减脂“神器”又成了热议话题,“春断食”成为减肥热搜词。但靠“饿”减重,不仅会在停止断食后出现反弹,还会引起打嗝、反酸、烧心、腹胀、排便异常等胃肠功能紊乱症状,并对肾脏代谢造成负担。

一些中成药或含有中药成分的减肥药,号称安全、见效快,受到追捧。这些药品大多数以祛湿利水效果的草药为主,比如山楂、茯苓、决明子、黄芪、薏米等,还有一些含有大黄等清热泻火的草药,而中医药的应用并非“千人一方”,用药不当不仅达不到预期的减肥效果,还会适得其反。

想要走捷径“坐享其瘦”不现实。饮食习惯保持稳定,人体机能才能保持稳定。比如,饮食方面要多吃新鲜蔬果,避免摄入高脂肪、高糖、高盐饮食;运动方面可每天进行30分钟以上跳绳、慢跑、游泳等有氧运动。

李峥(摘自央视新闻)

