

喝酒能驱寒、面条加“胶”没法吃、穿秋裤会丧失抗寒基因……

这些谣言你信了多少？



一些与人们生活密切相关的各种谣言，隔三差五就会冒出来，刷一下存在感，让人真假难辨。

喝酒能驱寒？ 不仅不能暖身还容易感冒

谣言：喝酒驱寒这种说法从古流传至今。经常听到“当你感觉冷的时候，喝一杯烈酒可以取暖”的说法。

真相：解放军总医院第一附属医院主任药师刘皈阳表示，酒后身体发热只是假象。人在喝酒后确实会有全身发热的感觉，因为喝酒后，酒精刺激身体表面的毛细血管，使血管扩张变粗，血液循环加快，血液集中在皮肤的毛细血管里，使人感觉皮肤很温暖，甚至会脸发烫，造成了喝酒可以抵御寒冷的假象。本质上，喝酒后人体热量的消耗也会相应增加，热量通过皮肤散发，其实是消耗了体内更多的热量。因散热速度加快而消耗的热量，比酒精供给的热量还要多。当热量产生的速度跟不上散失的速度时，体温便会下降，人就会感觉冷。所以喝酒不仅不能暖身，起不到御寒的作用，还容易使人感冒。

房间放洋葱防流感？ 吃下去才能杀灭细菌

谣言：洋葱是细菌磁铁，房间放洋葱，靠其气味可杀灭病菌、预防流感。

真相：专家表示，没有食物会主动吸附病菌，在办公室或家里放一颗洋葱可以吸附病菌、预防流感的说法没有任何科学依据。虽然洋葱鳞茎和叶子里含有一种硫化丙烯的油脂性挥发物，这种物质能抗寒，有较强的杀菌作用，能杀灭包括呼吸道和肠道里的细菌。但通常是要每天口服一定的量才能达到这样的效果。此外，生物学家指出，病毒需要寄主才可以增殖，它们在寄主体外根本不可能移动、穿过房间。所以无论是把切开的、剥皮的，还是完整的洋葱放在房间中，都不能起到预防流感的作用。

车内矿泉水暴晒会致癌？ 温度达不到使 PET 发生化学反应

谣言：矿泉水瓶经阳光暴晒或长时间存放在闷热高温的环境里，其外包装材质容易老化并释放有毒物质，长期饮用这样的水会致癌。

真相：矿泉水瓶之所以选择 PET 塑料制作，是因为 PET 的属性相对稳定，一般要在 250℃的高温下才能熔化，想要发生相关化学反应，温度至少要达到 100℃以上。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示，只要矿泉水瓶符合国家标准，即使经过暴晒也不会使矿泉水瓶发生化学反应。但谨慎起见，食品接触类塑料制品，不要接受高温“考验”为好。而已经打开的矿泉水最好尽快喝完，因为存放时间太久容易滋生细菌、变质，喝了有害健康。

隐形眼镜遇高温会化？ 那样的温度人脸早已先行避开

谣言：37℃以上的天气就不要戴隐形眼镜了，吃

火锅和烧烤的时候也不要带，不然高温会让隐形眼镜熔化。

真相：专家指出，隐形眼镜的主要材料是硅胶，属于高分子材料，结构稳定，熔点一般在 100℃以上。如果要使隐形眼镜熔化，必须要达到很高的温度，这个时候人的脸部已有反应，会自动避开高温。此外，人的眼睛具有天然的保护功能，在吃烧烤和涮火锅时一旦产生高温热气，我们就会不自觉地眨眼或者闭上眼睛，起到保护眼球的作用。

专家提醒，虽说人戴着隐形眼镜靠近火源，正常情况下都不会导致眼镜熔化，但是如果长时间贴近温度太高的地方，会加快眼球表面的水分蒸发，以及镜片脱水的速度，使眼睛产生异物感，必要时可适当滴几滴抗菌眼药水。而且镜片脱水变硬容易与角膜吸在一起，这时在摘隐形眼镜之前，最好滴些人工泪液，以免伤到角膜。

酷暑天喝冰水微血管会爆？ 受冷刺激血管会收缩但不会爆

谣言：在 40℃的天气，如果从户外走进空调房马上喝冰水，微血管会爆掉。

真相：“不管是人体皮肤还是血管，都适用于热胀冷缩的原理。当人身处高温时，如果突然受到冷的刺激，血管确实会收缩。”朱毅表示，但人体内环境是相对稳定的，具备强大的调节机能，健康人群在高温天气喝冷饮，基本不可能导致血管爆裂。尽管传言过于夸张，但需要注意的是，人们在酷暑天突然喝冷饮，可能会引起局部痉挛和不适，如胃肠痉挛、头疼等现象，但症状较轻可以很快缓解或改善。

面条加“胶”没法吃？ 不溶于水的物质是面筋

谣言：一条“面条被水洗后还剩下少许不溶于水的物质”的视频走红网络。该名消费者在视频中表示，现在好多面条都加了“胶”，没法吃了。

真相：朱毅表示，面条是面粉做的，面粉在水中浸泡后，当其中的淀粉和其他杂质全部被洗掉后，最后剩下的就是面筋。面筋是小麦粉遇水后所特有的一种胶体混合蛋白质，由不溶于水的麦醇溶蛋白和麦谷蛋白组成，这就是谣言中所谓的“胶”。

“这些胶状物并不是人为故意添加，不会产生任何食品安全问题。相反，它们是富有营养的蛋白质。”朱毅笑言，如面包、馒头、面条、饺子皮等在水中浸泡清洗后，都会得到不溶于水的面筋。一般来说，挂面中的湿面筋含量越高，说明其应该是由蛋白质含量更高的面粉做成的。

身份证贴创可贴防消磁？ 没有磁性不存在消磁一说

谣言：朋友圈流传《身份证上一定要贴张创可贴，现在知道还不晚》的文章。该文宣称，把创可贴

中间的药棉对着二代身份证芯片所在位置贴住，身份证和手机放在一起就不会消磁了。

真相：原猎豹安全专家李铁军说：“身份证卡片没有磁性，何来消磁一说？”

资料显示，如今使用的二代身份证是“非接触式 IC 卡”的芯片结构，由 IC 芯片、感应天线组成，封装在一个标准的 PVC 卡片内，芯片及天线无任何外露部分。简而言之，身份证是靠电磁波工作，跟磁场并没有什么关系。

现实生活中，确实会出现“身份证一直读不出来”的现象，这又是什么情况？李铁军解释说，如果出现身份证失效、无法读取的状况，要么是卡片内的天线（线圈）脱焊或出现其他物理损坏，要么就是卡中的芯片损坏，直接去办理新身份证就好。

警方也提醒广大公众，身份证没有想象中那么脆弱。但是，使用和存放时需注意不要用力扭曲、重压或者放置在过高温度下，以防芯片受损。

穿秋裤会丧失抗寒基因？ 环境导致的性状改变很难遗传

谣言：穿秋裤可以令人丧失抗寒基因，造成腿部肌肉和运动神经退化。

真相：中国中医科学院主任医师樊新荣表示，一方面从基因的角度讲，虽说环境可以影响基因，但由外部环境条件导致的生物性状改变是很难遗传的。因此不穿秋裤只是个体抗寒能力的训练，从整体来说，不会导致基因的改变和遗传。

虽说穿不穿秋裤和抗寒基因没关系，但抗寒能力却和很多因素有关。湖北省中医院老年病科学科主任医师谭子虎说，不同地域的人耐寒能力本就不同，长年生活在寒冷的北方，其耐寒能力远远高于生活在热带地区的人群。而且，耐寒能力可以通过锻炼提高。此外，腿部抗寒能力还与腿部皮肤感知温度的能力有关。简单地说，每个人的皮肤对冷热的敏感程度不同，皮肤对低温不敏感的人抗寒能力也相对较强。

冬天骨头会变脆？ 钙流失是长期渐变过程

谣言：人的骨骼矿物质密度在冬季呈减低的季节性变化，部分骨头会变得极其脆弱，也就是常说的“一到冬天骨头就变脆”。

真相：樊新荣认为，天冷时出门少加上运动少，受太阳光照射时间短，这确实会影响钙、磷的正常吸收和骨化作用，造成体内钙质流失较大，但不一定会导致人体骨骼在冬天变脆。

谭子虎也指出，冬天因为晒太阳少导致人体骨骼出现的钙流失等问题，完全可以通过春、夏、秋 3 个季节弥补回来。骨头变脆是一个长时间渐变的过程。谭子虎说，冬天骨折的人多可能与冬季地面变得坚硬，且与人们衣服穿得比较厚、行动笨拙，在冰雪天容易滑倒有关，中老年人尤其如此。但并不能因此就说冬天骨头会变脆。

据《科技日报》

公益广告



同护生态河湖 共享诗画浙江

丽水日报社 宣