

3月“科学”流言榜发布

“三北防护林招来沙尘”被辟谣

流言一：三北防护林“开了口子”，吹走雾霾迎来沙尘暴

流言：为了吹走雾霾，三北防护林被“开了口子”，因此沙尘暴就吹进来了。

真相：首先，三北防护林没有被“开口子”，而是在持续修复自然生态。三北工程是我国实施的第一个国家级重点林业生态工程，40多年来累计完成造林保存面积3014万公顷，工程区森林覆盖率由5.05%提高到13.57%。全国荒漠化和沙化监测结果显示，2014年以来，三北工程区沙化土地面积连续缩减，年均沙尘暴天数从6.8天下降到2.4天。

其次，从科学上分析，消除沙尘暴的重任也不可能完全依靠三北防护林来解决。虽然树林可以阻挡大风和吸附部分沙尘，但不能完全阻止在较高空间飞扬的沙尘。当强沙尘暴形成时，如果风速达到30米/秒（11级风），粗沙（直径0.5毫米~1.0毫米）会飞离地面几十厘米，细沙（直径0.125毫米~0.25毫米）会飞离地面2米，粉沙（直径0.05毫米~0.005毫米）可达到1.5公里的高度，粘粒（直径小于0.005毫米）则可飞得更高。而三北防护林的高度一般只有10米~20米，是无法完全阻挡沙尘入境的。

但三北防护林对防风固沙依然起到了积极作用。虽然防护林对整个风场的影响范围有限，但对局地、近地面、小范围的风场会有一定影响，对防风固沙有积极正面的作用。通过植树造林，植被根系的固沙作用、蓄水作用都抑制了起沙。另外，防护林也能减小局地的风场，对局地扬沙也有一定的改善作用。

（每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市委网信办、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记者与编辑专业委员会、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。）



流言二：熬夜可以通过“补觉”补回来

流言：平时睡眠时间短，经常熬夜，可以趁周末补觉弥补回来。

真相：睡眠不足带来的影响主要有生理和心理两方面。生理上，睡眠不足会造成血压升高，消化功能下降，记忆能力下降，内分泌紊乱，出现心血管病、糖尿病等问题。心理上，睡眠不足会让人出现紧张、焦虑、情绪低落、烦躁、易怒等现象。

睡眠习惯受个体影响较大，一般可从三个方面来判断自己的睡眠是否健康，分别是睡眠时机、睡眠时长和醒后的感受。具体说，睡眠时机最好在晚间10点左右，睡眠时长为7至8小时，醒后没有出现精神状态不好，困倦、疲乏、记忆力减退、情绪不佳等情况。如果睡眠质量比较差，即使周末“补觉”多睡一会儿，也并不能减少平时缺觉所带来的风险。有研究表明，平时缺觉，周末进行恢复性睡眠的受试者，其肌肉和肝脏的特异性胰岛素敏感性更差。也就是说，如果平常睡得少，想周末多睡一会儿补回来，可能反而加重了代谢紊乱。这种情况想要改善睡眠状态，还是不要盲目“补觉”，最好及时去医院就诊。

熬夜



流言三：量子技术已经非常成熟，应用广泛

流言：目前市场上，各类“量子商品”层出不穷。这说明量子技术已经非常成熟，产品已经可以进入千家万户。

真相：市面上这些“量子商品”的共同特点是价格不菲、号称“功能强大”，其关于“科学原理”的神奇描述更是十分吸睛。其实，打着“量子+日用品”旗号的，一般都是在蹭概念、讲故事，甚至可能涉嫌诈骗。

“量子”是一个物理概念，由德国物理学家普朗克于1900年提出，是描述微观世界一个物理量的不可分割的最小单位。量子力学等量子理论研究进展很快，目前主要应用于量子通信、量子计算和量子精密测量，其他领域还没有实用化。量子水、量子鞋垫、量子眼镜等等，都是利用量子概念炒作。

如何辨识一件商品到底有没有用到量子科技？这要看它有没有用到量子的相干性、叠加性等特性，如果没有用上，那就是在蹭概念。一个更简单的识别方法是，记住现阶段量子科技还没有应用到大众生活中就可以了。

流言四：识图软件挖野菜，既方便又靠谱

流言：不认识野菜不打紧，手机里下载一款植物识别软件，就可以去踏青挖野菜了。

真相：用识图软件“认野菜”来食用很危险。使用这些软件时，如果照片中缺乏花果等必要的信息，软件很可能会误判。万一误食毒芹、石蒜、白屈菜等有毒的野菜，还可能引发身体不适，甚至危及生命。

此外，野菜因未经历过人工选育，其含有的草酸等成分较高，容易引起肾结石、输尿管结石和胆结石。特别需要注意的是，常见野菜中的蕨菜含有生物碱以及“原蕨苷”，这种成分属于强致癌物，一定要避免误食。



流言五：“美白针”能一针见效

流言：不少医疗机构都推出了“美白针”，一针见效可以帮助皮肤彻底美白。

真相：目前所有注射类美白产品都不靠谱，国家也没有批准相关产品。举例来说，一种常见“美白针”的主要成分氨甲环酸属于凝血剂，通常在围手术期作为止血药使用。氨甲环酸到底能不能美白，现在还没有科学定论。但可以确定的是，一旦长期、大剂量注射，会造成血栓的风险。

还有不少人在使用网络代购的进口美容产品。这些没有经过国家药品管理局批准的美容产品，在进入人体后可能导致感染、排异反应、过敏反应、皮肤溃烂等。

爱美之心人皆有之，但最好不要贸然尝试商家的推销。整形美容应该在安全的前提下进行，首先要做到对健康没有伤害，不能以牺牲保护性功能为代价来“变美”。

流言六：麻醉药七氟烷可以“一捂就晕”

流言：影视作品中“一捂就晕”的迷药是真的，七氟烷就是其中之一。

真相：七氟烷虽是临床上应用最广的麻醉药之一，但其使用也并非“一捂”那么简单。在临床应用中，医生通常会采用“潮气量法”或“肺活量法”进行吸入诱导，正常成年人在诱导麻醉阶段，佩戴呼吸罩吸入七氟烷的浓度在5%~8%，2分钟左右即会进入外科麻醉所需的无意识状态。

因为七氟烷很容易挥发，所以使用中需要麻醉机这样源源不断提供麻醉剂的密闭通气回路。日常生活中是很难维持一定浓度、一定时间吸入七氟烷的，因此影视作品中那种“一闻就晕，一晕就晕好久”的状况很难发生。

从理化性质和药理学角度分析，目前所有的吸入麻醉药物均不可能达到几秒钟内使人意识消失的可能。其实，相比于人们害怕的“一闻就倒”，反倒是口服摄入麻醉药物的危险更应引起公众的警觉，在多数使用麻醉药的犯罪案件中，不法分子都是将迷药掺入酒水、食品中，让受害人“中招”。

纪实

随着贸易规模的扩大，除了袜子和小商品批发，平遥商人还陆续进军钢铁、煤炭贸易、煤化工、环保工程、房地产、印刷、酒店、路桥、医药、机械、食品等行业，年营业额超10亿元。

2005年3月，平遥籍商人在汉正街成立了最大的异地商会——汉正街平遥商会。

武汉早已是平遥人实现梦想的第二故乡，疫情在武汉突然暴发，平遥旋即变为“山西的武汉”。伴随大批平遥籍武汉商人返乡过年，平遥疫情防控工作拉响警报。而当时，“我们的节日·春节——平遥中国年”即将启动，平遥县委、县政府哪儿敢有一丝一毫的大意！

1月20日，平遥开始

拉网排查新冠肺炎疫情。1月21日，平遥紧急成立了县委书记、县长任双组长的疫情防控应急指挥部，详细制订实施方案，明确单位职责、运转流程、操作要点，全面启动疫情防控工作。这一天，平遥县卫健体局还发出一则通告，紧急寻找一位1月20日晚8时乘坐晋C60695车辆返回平遥的乘客。所幸第二天，同行的12名乘客便全部找到，指挥部立即对他们及其密切接触人员实行居家隔离。

1月22日，平遥对湖北返乡人员及其密切接触者进行网格化、地毯式排查摸底，统计结果令人心惊：湖北平遥籍返乡人员竟达3414人！

1月23日，农历腊月二十九。贴窗花，贴年

山西教育出版社



《经络山河》节选

画，标志性的大红灯笼高高挂起，过年的气氛越来越浓。而戴口罩的人依然不多，古城里的饭店依然门庭若市。进退维谷之际，平遥县委、县政府相继发出七个涉疫文件，同时果断宣布：2020“平遥中国年”所有活动全部暂停，对进入平遥古城景区的游客展开体温监测。1月24日，除夕。

连载

北京十月文艺出版社



《河槽人家》节选

父亲看着家里的乱象，低下头苦了脸。他知道，这个时候，他已经没有能力养活自己的老母亲、小儿子。那一年，父亲五十三岁。大概也就是这个时候，父亲艰难地做出了那个一生难以言说的决定。从此以后，这份羞耻烙印在他的记忆里，伴随了他的后半生。

父亲决定到生产队的地里去想办法。在村里，父亲是出了名的胆小怕事，做出这个决定，可知他要经历多么钻心的痛。

那个时候社员偷偷摸摸，已经不稀罕。下地收玉米，剥了玉米粒，衣兜里装些。割豆子，抓一把塞进裤里。打枣了，也有把大枣装进夹裤里层的，把守巷口的民兵，也都睁只眼闭只眼，权当没看见。

父亲动这个念头，已经隆冬，天地冻僵了，庄稼都收了藏了。有凿墙钻库房去偷窃的，有去粉坊偷红薯偷豆腐渣的，在父亲，他是万万不敢。

高头村产菜，白菜萝卜辣椒，远近有名。在北方，晋南的天气，不算严寒。初冬，白菜菜心卷实

了，掰断根，有的拉回家，藏进菜窖。菜窖不深。也有的就在地里存放，就在白菜地挖一个平坑，白菜分层摆好，翻一层土埋住。冬天要取菜，刨开土，抱了回去。队里要卖菜，翻开土层，就是码放整齐的实心白菜，抖掉土，装车运走。

可怜的父亲，他只能偷偷去抱一棵白菜回家。大地熟睡了，四野黑黢黢的，一个小黑点在蠕动。扒开黄土，地下是救急的包头白，粘着薄薄的冰凌花。

于是就有了那么一个寒冷的深夜。我钻在被窝里，迷迷糊糊醒来，看到父亲抱了一棵白菜，悄悄地进了里屋。点了煤油灯，屋里还是暗，豆粒大小的灯光一摇一晃。

随笔