

饮用牛奶会导致未成年人性早熟？

流言：牛奶中含有雌激素，会导致未成年人性早熟。

真相：只要购买正规厂家牛奶，不必过于担心雌激素问题。牛奶中的雌激素来源有两种，一种是奶牛产奶过程中自然分泌的天然雌激素，另一种是人为添加的雌激素。天然雌激素在牛奶中含量很低，对人体也没有危害。其实，肉类、豆制品等食物都含有天然雌激素或类雌激素，母乳中也含有雌激素，含量比牛奶还高。而对于人为添加的雌激素，我国《兽药管理条例》规定，相关药物在动物性食品中不得检出。牛奶补钙，还提供优质蛋白质和维生素B2，牛奶中的乳糖还能够促进钙、铁、锌等矿物质吸收。牛奶及其制品的摄入可增加儿童、青少年以及绝经后女性的骨密度，有利于儿童的生长发育。

城市地下水位越高越好？

流言：城市过度开采地下水，会导致地面塌陷等地质灾害，以及地下水质恶化、水源枯竭等环境问题，所以我们应该保持地下水位越高越好。

真相：地下水位过高，同样可能给生产生活带来不可预估的负面影响。水位过高容易威胁到城市地下交通和城市建筑安全。

随着近年来水生态环境的持续改善，一些地下水位上升的城市出现了“奇怪的现象”。去年夏天，河北省某市就出现了泉眼复涌、机井冒水、地下车库涌水现象。专家认为，这与地下水位回升有密切关系。

除城市建筑之外，地下水位持续上涨也会对农业生产产生危害，甚至会造成土壤盐碱化。我国北方地区，持续日照时间长，相对湿度低，地下水位如过高浸漫到地表，经过光照水分蒸发，留下盐渍，长此以往造成土壤盐碱化，形成盐碱地。北京在上世纪70年代初，地下水位一度很高，郊区出现盐碱地现象，通过打井抽水等方式控制，才让地下水位有了下降趋势。

由此可见，合理的地下水位，是有上下限变化阈值区间的。地方管理部门应当加强监测水平，要做好“双控”工作。

“秒睡”的人睡眠质量更好？

流言：比起入睡有困难的人群，有的人一躺到床上就能快速入睡，这是睡眠质量好的表现。

真相：睡眠方式和时间需要根据个性化的生活方式和习惯调整，可以以早上起床人是否舒服、精神状态如何，来做初步判断，不能只看入睡快慢。

有时“秒睡”“入睡快”未必表示睡眠没问题，反而是疾病征兆。比如有很多患上睡眠呼吸暂停综合征的人，看上去睡眠很好，躺在床上就“秒睡”，睡觉就打呼噜，但这不是“睡得香”的表现。

睡眠期间发生呼吸反复暂停，长年累月下来，身体各重要部位缺血缺氧，容易诱发脑血管病、心梗、呼吸系统疾病等。长期嗜睡或肥胖且经常打鼾者要及时就医，排除睡眠呼吸暂停综合征。如果排除这些疾病因素，对健康的人来说，能“秒睡”就是一个很好的现象了。

饮用牛奶会导致未成年人性早熟？

5月“科学”流言榜发布
这8种说法都是假的



空气炸锅做的菜致癌？

流言：空气炸锅就是“智商税”，做出来的菜会致癌。

真相：空气炸锅实质上就是一种“高效率烤箱”。因为采用了强制热空气对流，所以加热效率比普通烤箱要高。但是，它对食物的影响，归根结底也还是通过空气进行加热。从这个角度说，空气炸锅“可能会产生致癌物”，但其他类似的烹饪方式，比如油炸、烘焙、烧烤，也都会产生；如果考虑产生的量，空气炸锅甚至可能还要少一些。

总之，空气炸锅是一种比较方便的“高效烤箱”，用它来制作食物没有什么问题。

封控/管控区需开展大范围室外消毒？

流言：新冠奥密克戎毒株的传染能力更强，因此在封控区、管控区展开大规模的室外消杀很有必要。

真相：无论封控区还是管控区，均不需要对室外环境进行大范围消毒，避免过度消毒。

“消灭杀”是卫生防疫的重要手段和内容，可有效控制病毒传播途径。现有研究表明，新冠病毒主要是通过飞沫传播，同时单位空间里的病毒量越高，被感染的概率也就越大。在局部空间及时消杀，能最大程度降低感染的风险。尤其是在公共场所，实行例行的消杀就非常重要。

但在自然环境中，新冠病毒不能存活或存活的时间极短，因此基本不会造成疫情的传播。

展示IP属地会泄露隐私？

流言：各大网络平台纷纷上线的“IP属地”功能，会泄露用户的隐私，留下安全隐患。

真相：平台展示用户“IP属地”，境内只展示到省（直辖市、自治区、特别行政区），境外展示到国家（地区），不会再显示出更具体的地理位置信息。因此，不必担忧展示用户“IP属地”会泄露个人隐私。

泄露隐私的担忧是混淆了用户“IP属地”与“IP地址”的概念。但即便知道了具体的IP地址号，查询时主要显示的也是国家/地区/城市、经纬度、IP主机名称、互联网服务供应商等信息，而使用者姓名、准确地址、电话号码等可直接定位到个人的信息，仅靠IP地址难以获得。

自热米饭里的大米是假的？

流言：电饭锅煮饭至少半个多小时，自热米饭加热15分钟就能熟，显然用的是假米饭，而且毫无口感可言。

真相：自热米饭用的都是真大米，只不过为了让人们可以更快入口，选用的是重组米，事先对大米进行了浸泡、蒸煮、离散、干燥的工艺。

处理过的脱水大米（含水量降到10%以下），在常温下可以长时间储存，加热起来也快很多。但对比普通米饭，自热米饭的口感和香气均有所下降。很多厂商为了还原大米本来的口感，会把天然的大米或者碎米磨成米粉，加入魔芋精粉、食用玉米淀粉等，再把它重新压制成大米的形状，这就是所谓的重组米。

采用重组米的米饭口感不一样，是因为生产厂商在加工过程中增添了粘合剂，有的还会添加一些微量元素和膳食纤维，增加米饭的营养性。其实相比较而言，重组米不仅更容易熟，也比普通米饭更容易消化。

加碘盐会导致甲状腺结节？

流言：如今随着海产品等食物越来越丰富，食盐加碘已经没有必要，多吃加碘盐还会导致甲状腺结节高发。

真相：即便临海，海产品丰富，仅靠食物依旧不够碘（成年人每天需要150微克碘），食盐加碘仍有必要。近年来甲状腺结节高发的主要原因，不是碘吃得太多，而是医学检查的进步和普及，让原本没发现的结节被看到了。

我国相关研究表明，碘充足和碘过量地区，甲状腺结节检出率分别是21.8%和20.7%，无太大差异，没有看到多补碘增加甲状腺结节的情况。

碘与很多甲状腺疾病的发病率呈U型曲线关系。碘多、碘少都会增加甲状腺疾病的发生率。但“碘多”上限很高（每天800微克），日常饮食没那么容易过量。相比之下，碘缺乏比碘过量更容易发生，危害也更大。

我国给盐中加碘这一举措，减少了缺碘相关的智力发育迟缓、孕妇早产流产、胎儿先天畸形、地方性甲状腺肿的流行疾病，极大地改善了我国人民碘营养不良的状况，实现了基本消除碘缺乏病的目标。所以，全民食盐加碘很有必要，是保障公共健康的重要政策。

（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、北京市科学技术研究院科技情报研究所的支持。）

人物

最开始的时候，张桂梅是在华坪县城中心镇的中学任教。她本来是可以到华坪一中教书的，但是，她选择了中心中学。这所学校虽然地处县城，但是很不起眼，无法跟华坪一中相比，学校条件相对比较差。

到条件差的学校工作，承担繁重的教学任务，这是张桂梅自己主动要求的。在她最无助的时候，华坪这片土地和人民接受了她的，让她有了开始新生活的地方。她，作为一个外来者，重新走上讲台，面对一群新的孩子，面对那一双双清澈如水充满求知欲的眼睛，又找到了教书的感觉，渐渐地又焕发出了生命的光彩。

那时候的华坪县，教育事业正处在一个从低谷回升的时期，很多学校

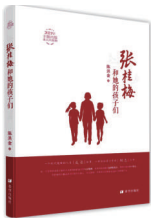
条件很差，但是教师和学生都有一种积极向上的精神，一步一步慢慢地在改变着全县的教育状况。张桂梅任教的华坪中心中学，也刚刚完成优化合并，还处于两个校点分开教学的状态，初一、初二年级12个班在原来的七中校址上课，初三、初二年级8个班在原来的六中校址上课。张桂梅到华坪中心中学以后，承担了4个初中毕业班的政治教学工作，还负责学校毕业班女生的管理工作，同时还协助学校搞文艺工作。因此，从她的工作任务看，张桂梅不仅要上好每一堂课，做好一名教师的分内事，还承担着课堂以外的管理工作。

在华坪中心中学，张桂梅仿佛是一个拧紧了发条的时钟，跟时间一起

希望出版社

29

陈洪金 著



《张桂梅和她的孩子们》节选

赛跑。上课的时候，因为四个班在不同的校点，她必须在两个校点之间来回跑。由于课时有限，她只能找别人休息的时间给学生补课、考试等。每天早晨七点她第一个走进教室，晚上十点最后一个离开教室。周末当人们都在休闲娱乐时，张桂梅却正处在工作最紧张的时候。

连载

山西教育出版社

29

赵树义 著



《折叠的时空》节选

与其辗转心事，不如想想花事。

去年夏天，乍到花坡蔓上，直觉自己走错地方。或者说，蔓上完全是另一种风情，与沁源山水似乎并非同一版图。

蔓上居于绵山之巅，海拔1800米到2500米，高原气候明显。尤其山的模样，每座都是馒头状，平展如流水，徐缓似锦

缎，如果踩着滑车，感觉任何地方都可以无障碍通行。举目望去，看不到一道沟壑，看不到一寸裸露的泥土，也极少看到树。花香弥漫其间，仿佛浴后的腰身，从头到脚，无处不光洁，无处不婀娜，矮矮的野草和豆科植物覆盖其上，多一分妖娆，少一分平淡。天地造物，常在不经意间妙到毫巅，此种神鬼莫测之功，岂人力可为？

毋庸置疑，花坡蔓上是观花最好的地方，至少在山西，无一处可与之比肩。但观花一如品茶，自有讲究，依我的经验，大体可有三种途径。

第一种是专业的，就像医学解剖，只关心器官属性，不关心器官声色，冷静，精确，庖丁解牛般直入脏腑，却无生命气

息。长治学院生命科学系与技术系老师曾做过“沁源花坡亚高山草甸植被种类组成及群落结构”的调查，结果显示：“花坡草甸共有维管植物200余种，分属40科、123属。其中，含属数最多的科是菊科（19属），其次是毛茛科（11属）、蔷薇科（10属）和禾本科（10属），4个科所含属数占总属数的40.65%。含种数最多的科依然是菊科（23种），其次是蔷薇科（14种）、毛茛科（14种）、禾本科（12种），其所含种数占总种数的31.5%。该草甸物种组成中，优势种主要包括紫羊茅、披针叶苔草、等穗苔草、针茅、早熟禾等，伴生种主要包括凤毛菊、黄花蒿、地榆、火绒草、珠芽蓼等。”这样的观察分析不可谓不科学。