

## 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, 地下水位如过高漫漫到地表, 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, 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, 有的人一躺在床上就能快速入睡, 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。

## 人物

最开始的时候, 张桂梅是在华坪县城中心镇的中心中学任教。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, 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

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, 显然用的是假大米, 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, 仅靠食物依旧吃不够碘(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。)

■ 希望出版社

29

陈洪金  
著



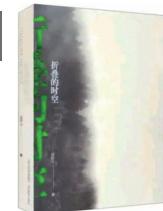
《张桂梅和她的孩子们》节选

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。周末当人们都在休息娱乐时, 张桂梅却正处在工作最紧张的时候。

■ 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, 看不到一道沟崖, 看不到一寸裸露的泥土, 也极少看到树。花香弥漫其间, 仿佛浴后的女子, 从头发, 从肩胛, 从腰身, 直到脚踝, 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, 常在不经意妙到毫巅, 此等神鬼莫测之功, 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, 厉害, 庸丁解牛般直入脏腑, 却无生命气

息。长治学院生命科学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), 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。

纪实