

三月『科学』流言榜发布：

野菜都是『绿色食品』？  
叶黄素能预防和治疗近视？

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。

感染甲流后  
可以自行服用奥司他韦？

**流言：**奥司他韦被称为治疗甲流的“神药”，对各种感冒都有奇效，可直接对症下药。  
**真相：**奥司他韦不是感冒“万能神药”，其功效比较单一，只对抵抗甲型和乙型流感有效，对其他类型感冒无效。同时，奥司他韦属于处方药，应在医生指导下使用，不建议自行服用。  
奥司他韦是一种针对流感病毒神经氨酸酶的特异性抑制剂，可以有效切断并抑制受感染细胞，是有效的治疗流感的药物。老年人、儿童、孕妇和有慢性基础疾病的群体等重症流感的高危人群，发病48小时内使用奥司他韦效果最好；非重症高危人群，只需服用退烧药或物理降温等一般对症治疗即可。  
奥司他韦是抗病毒药物，如果滥用，会使人体产生耐药性。一旦出现了危重症的情况，这种耐药性会影响治疗。

野菜都是“绿色食品”？

**流言：**因为野菜是野生的，所以它们都属于绿色食品，比栽培的蔬菜更加健康。  
**真相：**即便是天然的野菜，也并非就是绿色食品，经常吃还可能对健康有害。  
绿色食品比一般食品更加注重“无污染”或“无公害”，具备营养与安全双重优势。我国对绿色食品有着明确规定，分AA级和A级两个等级，其中A级要求可限量使用限定的化学合成物质；而AA级要求不得使用任何化学合成的肥料、农药、兽药、饲料添加剂、食品添加剂和其他有害于环境和身体健康的物质，按照有机生产方式生产。虽然野菜是自然生长的，但并不属于绿色食品。野菜的质量安全没有任何监管，生长的土壤、空气、水源可能已被污染，甚至也可能沾有农药、杀虫剂。  
有研究曾报道了吉林省9种山野菜中重金属污染风险评估情况，包括人们常吃的刺五加、刺嫩芽、蕨菜、蒲公英、柳叶蒿、荠菜、苣荬菜、大叶芹、小根蒜。结果显示：9种山野菜中5种重金属污染程度大小顺序为镉>铬>铅>镉>汞，镉、铬和铅存在轻度污染。和人工可控环境中栽培的蔬菜相比，这些受污染的野菜对人体存在更大的健康风险。

吃了胶原蛋白，皮肤就能变好？

**流言：**胶原蛋白对皮肤质量很重要，平时多吃含胶原蛋白的食物，皮肤就会变好。  
**真相：**这种说法是在“偷换概念”。事实上，胶原蛋白是不可能吃了就能进入皮肤中的。胶原蛋白到达体内后，首先是分解变成了一个个的氨基酸——多吃一些胶原蛋白，只意味着摄入的氨基酸变多，但身体不会因此合成更多胶原蛋白。

手上长倒刺说明缺少维生素？

**流言：**手指长倒刺的原因是缺乏维生素B6或维生素C，只要多补充这些维生素，就不会长倒刺。  
**真相：**若只是单纯的甲周倒刺，多数都只是局部皮肤异常，而非全身性疾病的反映，并不是缺乏维生素导致的。  
倒刺学名叫“逆剥”，是一种常见的甲周皮肤问题。手指长倒刺大多数是由于物理摩擦或洗手过多所致。究其原因，是由于指甲末端的角质层不断累积、增厚，当角质层角化过度，没有得到护理时，皮肤边缘部分就容易干燥开裂，微小的裂纹被摩擦增大，于是就出现倒刺。如果气候干燥，水分丢失过多，指甲角质层容易开裂，更易出现倒刺。  
某些维生素的确与皮肤健康有关，但与倒刺的出现没有关系。比如，维生素B6缺乏时可导致脂溢性皮炎。维生素C可以抑制黑色素产生和抗氧化，还能促进真皮组织中胶原蛋白的合成。但长倒刺是因为角质层干燥和摩擦断裂，不涉及更深层真皮组织胶原蛋白合成的问题。

“非油炸”食品更健康？

**流言：**油炸食品不利于身体健康，相比之下“非油炸”食品更加健康，吃了不长胖，也不上火。  
**真相：**“非油炸”不一定更健康。油炸与“非油炸”仅为制作方法差别，食材本身的含油量、脂肪、热量并未随之减少。而为了保证食品的松脆口感，虾条、脆条等膨化食品（非油炸），表面得刷油，含脂量并不低。膨化食品的脂肪含量通常都在15%以上，少数高达30%以上，比起油炸制成的锅巴和油炸方便面毫不逊色。  
此外，一些“非油炸”食品所含的有害物质（如丙烯酰胺）并没有因制作方式不同而缩减。例如，油炸薯片是油炸烹饪加工而成，“非油炸”薯片则是经过风干、烘焙制成。其中，烘焙的温度往往在200℃以上，薯片在高温下仍有产生丙烯酰胺的风险。  
因此，选购食品时不必刻意看重“油炸”或“非油炸”，更应关注保质期、配料表、营养成分表等重要信息。尽量选择脂肪含量低、热量低、钠含量低的；尽量挑选不含氢化油成分的食品，以减少反式脂肪酸摄入；尽量挑选那些加工温度低、加工过程简单的食品。

天上“下土”，就是沙尘暴来了？

**流言：**天空泛黄“下土”，空气中有尘土飘浮时，就表明有沙尘暴来了。  
**真相：**每当出现沙尘天气，人们会习惯性说“沙尘暴来了”，但在气象学上，沙尘天气按强度可分为浮尘、扬沙、沙尘暴、强沙尘暴和特强沙尘暴5种——不是所有的沙尘天气都是沙尘暴。  
5种沙尘天气中，浮尘程度最轻，是指尘

土、细沙均匀地浮游在空中，使水平能见度小于10公里的天气现象。浮尘常使远处景物呈现黄褐色或灰黄色，天色则呈苍白或微黄色。扬沙天气时，风将地面沙尘吹起，使空气相当浑浊，水平能见度在1公里至10公里以内的天气现象。当达到沙尘暴级别，大风会将地面大量沙尘吹起，使空气变得很浑浊，水平能见度小于1公里。  
强沙尘暴则是强风将地面沙尘吹起，空气里模糊不清、浑浊不堪，水平能见度小于500米。而最严重的特强沙尘暴出现时，狂风将地面沙尘吹起，空气特别浑浊，水平能见度不足50米。

叶黄素能预防和治疗近视？

**流言：**叶黄素可以抵御蓝光，保护视力，熬夜学习、用眼过度、长时间刷手机的人可以通过补充叶黄素来预防和治疗近视。  
**真相：**研究表明，叶黄素对保护视网膜健康、预防老年黄斑变性等方面有着积极作用。但其对于近视眼的疗效并没有得到证实。  
此外，叶黄素并不需要额外补充，因为在我们的正常饮食中（如芒果、玉米、菠菜以及所有绿色蔬菜）含有足够多的叶黄素，只要饮食均衡，通过日常饮食就能摄入足够的叶黄素。  
目前医学上还没有治愈近视的方法。我们只能通过科学的矫正、改善用眼习惯等避免近视加重。预防近视最有效的方式是良好的用眼习惯和增加户外活动。减少近距离用眼时间，书写、阅读时保证适宜的照明度，桌椅高度合适，使眼与视物保持适当的距离。每天2小时的户外活动，沐浴在阳光下远眺绿色风景等，可以让眼睛处于放松状态，有效缓解视疲劳，这是最有效也是最经济的防控近视的方法。如果有近视眼的问题，应该向专业医生寻求建议，并采取多种综合措施来预防和管理近视眼。

长期习惯用嘴呼吸，  
可以用“口呼吸贴”矫正？

**流言：**长期用口呼吸会影响容貌，使用“口呼吸贴”等产品能够矫正呼吸习惯。  
**真相：**“口呼吸贴”是利用条形胶带将人的上下嘴唇强行粘贴上，以防止嘴巴在睡觉时张开呼吸。但只能起到帮助嘴巴闭合的辅助作用，对于口腔或者牙齿原因所致的口呼吸，可以用口呼吸贴矫正。若是因阻塞性疾病导致的口呼吸，就不能用口呼吸贴，否则会导致使用者严重缺氧，出现更多的问题。  
无论儿童还是成人，如果口呼吸长期不能得到缓解，应到专业的耳鼻咽喉科就诊。对于阻塞性张口呼吸，应明确病因后遵循耳鼻咽喉专科医生的诊疗意见进行处理，如压迫气道的扁桃体、腺样体、鼻息肉应予以切除，明显的鼻中隔偏曲应予以矫正，慢性鼻炎一般以保守治疗为主。

连载

王翰看着摩崖石刻“禹功”二字，对大禹开凿三门的丰功伟绩感动不已，口占一首《禹功岩》：  
瑛珉何时写？  
摩崖纪圣功。  
石红经火烈，  
字绿见苔丛。  
疏决功能就，  
怀襄害亦穷。  
鱼虾民免化，  
至德与天同。  
王翰说：悬崖峭壁上纪念大禹巍巍圣功的这块摩崖石刻是何时写就的？岩石红的好像经过烈火火烧过似的，但那“禹功”两个绿色的大字却被丛生的苔藓圈点得格外鲜亮。那汹涌奔腾溢上山陵的无穷洪害，自从被大禹开凿疏通之后，便顺着黄河中的砥柱向南滚滚流去。而那些频遭黄河水害的民众，则免

去了被河里的鱼虾吃掉的危险。大禹这种崇高伟大的功德，真是可与天界的帝王交相辉映。  
王翰当年所看到的这些摩崖石刻随着三门峡水电站的建开，原崖原刻已不存，只是由于安志敏坐镇河南，才保留下一些拓片。据其1957年5月8日日记：“与张子明同志赴三门峡，目前三门峡已面目全非，开元新河修成公路。人门岛栈道题字已完全拓片，目前正在拓开元新河岸上者，大体不数日即可竣工。题字已凿下六块，尚有五块在施工中。鬼门岛上由土中挖出一磨制石斧，剖面作长方形甚为整，附近土色作灰褐色，还采集了二三片陶片，时代不详。新石器时代的人类如何来到河中的岛上，颇饶趣味。新闻摄影拟拍摄拓片镜头，本约下



作家出版社

《大夏禹都》节选

午开始，以机坏不果。这里拓片工作（者）成为摄影速写的模特，又将成为电影明星矣，因栈道已在去年7月拍摄，返京拟行联系拷贝两份。”  
平陆在汉魏，叫大阳县，后魏为河北郡，县名仍为大阳县。隋文帝杨坚初年（581），

废郡，改平陆县名为河北县，属河东郡。唐太宗贞观元年（627），改属陕州。唐天宝元年（742），洛阳到长安的漕运在砥柱山常常遇阻，且有覆舟之患，时任陕州太守的李齐物便向唐玄宗奏疏，凿三门，以保畅通。唐玄宗遂准李齐物开凿水道。开山岭时，李齐物为保拉纤者走的路不致堵塞，采用了战国时秦国蜀郡太守李冰修建都江堰时的“烧石沃醢”凿法，即将木柴架在石头上，点火燃烧，当石头烧得火热时，将冷水或醋猛浇其上，热石突然遇冷爆裂，炸成碎片，以清除峰障。令李齐物没有想到的是，炸裂的弃石飞入河内，原本激荡的水流愈发湍怒，往来舟船不但不能进入新河，还要等候其水上涨，以纤夫挽舟而上。准开水道已三载，洛阳经三门到长安

的漕运仍旧迟缓不畅，唐玄宗怀疑这其中必有隐情，便遣特使前往平陆视察。李齐物贿赂了使者，又把一块铭曰“平陆”的河卵石交给使者带回，请其向唐玄宗进言：经凿三门，河道已成平陆，漕运不羁。唐玄宗见“平陆”石铭，异之，遂改县名河北为平陆；赐李齐物貂裘一领，绢三百匹，特加银青光禄大夫、鸿胪卿，另赐玉尺一，诏曰：“谓之尺度，可以裁成。卿实多能，故为此赐。”特使走后，李齐物把三门北俗名公主河的一条小河改为“开元新河”，并刻勒在公主河对面的峰岩上，官升河南尹。唐开元二十一年（733），京兆尹裴耀卿（681—743，稷山人），鉴于漕粮在三门难通，奏请唐玄宗于三门东置集津仓，三门西置盐仓。

历史