

八月『科学』流言榜发布：
食用含碘盐可预防核辐射？

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。

能杀死所有实体瘤的“抗癌神药”来了？

流言：科学家们开发出了一种口服小分子靶向化疗药物AOH1996。在临床前研究中，该研究药物能杀死所有实体瘤。

真相：现在说AOH1996是“抗癌神药”还为时尚早。该研究药物能抑制多种实体瘤的数据仅限于细胞实验阶段，尚未进入临床试验。一般90%的研究药物会在临床试验的路上败下阵来。

临床前的研究主要通过模型和动物实验进行药代动力学以及药物安全性和药物毒理学的研究。然而无论是多么严谨的医学理论和药物治疗模型都有可能现实中无法实现。人体的生态环境非常复杂，对细胞和动物模型有效，并不代表对人有效，真正的考验还在临床试验中。此外，即使理论上讲泛实体瘤抗癌药物可以杀灭所有肿瘤，但是在不同癌种中其效能差异也是非常大的。

故宫建成后600年没有过积水？

流言：故宫建成600多年没有过积水，现代排水科技只会帮倒忙，导致积水。

真相：在历史文献中经常发现，故宫整个区域出现屋面漏雨、墙垣倒塌，还有院落积水这样的一些记载，比如清光绪十一年（1885）的阴历四月，从东华门到西华门一带积水“数尺不等”，所以故宫并非从不积水。

故宫的排水系统是一个非常复杂的系统。雨水降到屋面上，从屋面导到台基。院落的整体是北高南低的情况，而且是中间高两边低，所以水会通过院落中间向两边导出到明沟，之后汇流到金水河。

明清两代都会在每年三月时打开暗沟进行清淤，目前故宫每年春夏秋进行三次清淤，清淤的次数并不少，但偶尔仍会积水，这并不是意味着现代科技清淤不行，而是如今暗沟里出现了塑料瓶、塑料袋等，这些东西堵住了暗沟的排水。只有持之以恒地提升整体卫生环境，才能维护和改善故宫博物院的整体排水能力。

爱笑的人不会得抑郁症？

流言：爱笑的人性格都很阳光，不会患上抑郁症。

真相：抑郁症具有情绪低落、消沉或沮丧，兴趣减退甚至缺失，以及快乐感丧失等临床表现，但也有患者的外在表现为“微笑抑郁”，即内在体验与外在表现不协调一致、有矛盾冲突。

自卑、低自尊是可能导致抑郁的人格基础，这类患者很在意别人对自己的评价，明明心里很痛苦，却装出很开心的样子，竭力去维持比较完好的形象。此外，患有抑郁症的人，往往会有一种很强烈的病耻感，会拼命隐藏、掩饰，会处在一种极度消耗的状态。

不过，与患者关系亲近、经常来往的亲友还是能够觉察出一些蛛丝马迹的，比如，从以前的活泼外向变得沉默寡言，从积极乐观变得踌躇，甚至觉得活着没什么意思；将自己长期封闭在一个环境空间内，喜欢独处；严重时，行动力会变得迟缓，对事情的注意力也会下降，食欲不振；还有的抑郁症患者在轻生前会向亲友倾诉、发出求救信号等。在发现抑郁症端倪时，身边亲友要及时干预，陪患者去医院做心理评估诊断。

车内的矿泉水被暴晒后有毒？

流言：高温天气下，车内存放的矿泉水会变质，瓶体的塑料还会分解、析出有害物质。

真相：市面上合格矿泉水瓶的材料都是用PET（聚对苯二甲酸乙二醇酯）制成的。PET是一种耐高温材料，夏季车内温度不会使其析出有害物质。只要瓶身完好且在保质期内，水的感官未发生变化，消费者均可放心饮用。

相关测评结果显示，将矿泉水存放在模拟夏季高温的环境里14天，矿泉水的状态、色度、滋味、气味均未发生变化；未检测出塑化剂邻苯类物质和重金属；有色矿泉水瓶也未出现色素污染情况。

此外，已开封+暴晒的矿泉水也不会滋生细菌，因为矿泉水中没有太多营养物质，因此水里几乎没有菌落。暴晒后水温较高，矿泉水中的微生物也不易滋长，因此不必担心。

红壳鸡蛋比普通鸡蛋更营养？

流言：红壳的鸡蛋是散养、放养的“土鸡”所生，比规模化饲养的商品鸡生的蛋更有营养。

真相：鸡蛋壳的颜色和鸡的品种有关，与营养价值没有关联。

鸡蛋壳的颜色主要由蛋壳中的“原小啉色素”决定，原小啉色素含量越多，蛋壳的颜

色就越深。原小啉色素本身没有任何营养价值，原小啉色素的含量以及合成能力主要由遗传基因决定，也就是说，蛋壳的颜色取决于母鸡的种类，是“天生”的，与人为因素无关。

鸡蛋的营养成分主要有蛋白质、维生素、脂肪和矿物质等，不同颜色的鸡蛋营养差异不大，所以不用过度关注它们的颜色。无论是白壳蛋还是红壳蛋，新鲜、安全才最重要。

食用含碘盐可预防核辐射？

流言：通过食用碘盐，能够预防放射性碘在甲状腺的蓄积，以达到保护甲状腺的目的。

真相：通过食用含碘盐防核辐射的想法，并不可取。

我国食盐加碘的目的是防治碘缺乏病。环境缺碘地区通过食盐加碘，可以安全、便捷、长期地对全民进行碘营养的补充，避免碘缺乏病影响居民健康。根据我国《食品安全国家标准 食用盐碘含量》规定，加碘食盐中的碘含量为每公斤20mg—30mg。

在核污染事故中当人体摄入放射性碘后，主要蓄积在甲状腺内，发生初期保护甲状腺需要1次摄入“稳定碘”100mg，相当于1次摄入3kg—5kg食用碘盐。《中国居民膳食指南（2022）》中明确提出，“成年人每天摄入食盐不超过5g”，如果过量摄入，会对人体各个脏器造成严重的负担，会诱发或加重心脑血管疾病以及慢性肾病，严重者可能造成脱水，甚至死亡。因此，想通过食用含碘盐防核辐射，不可取！

牙齿越白越好？

流言：健康的牙齿应该是纯白色，因此牙齿越白越好。

真相：其实，很多人嫌弃的“黄牙”，多数是正常牙齿的颜色。正常牙齿的颜色不是纯白色，而是乳白色或淡黄色，并且富有光泽。这是因为牙齿的颜色是由牙齿表面牙釉质的矿化程度和牙齿内部牙本质的颜色共同决定的。如果牙釉质的矿化程度低，透明度差，内部牙本质的黄色不能透过，那么牙齿看上去就会偏白；牙釉质的矿化程度越高，釉质就越透明，内部牙本质的颜色越容易透过，牙齿看上去就偏黄了。

连载



73

韩石山著

■ 华文出版社

《碧海蓝天林徽因》节选

居于此，将去世多年的父母的骨殖迁来，建了坟茔与碑楼。碑上镌着冯的文言长诗《思吾父》，落款是“民国二十二年八月谷旦”，正是梁林夫妇来峪道河的前一年。

老吕说，前些年曾有一位

来此怀旧的美国老人，送他一套峪道河磨坊别墅的照片，说自己小的时候，随父辈在这儿住过。照片上，当年的峪道河岸边，清泉喷涌，绿荫匝地，磨房毗连，宛若仙境，真是美极了。可惜这组照片，不知藏在哪儿，怎么找也找不着了。

“说不定照片上还有林徽因呢。”我说。“太可惜了，要不用在刊物上多好。”单之蔷先生心疼得直咂舌头。

“不会丢的，肯定还在，唉。”老吕一面宽慰我们，一面也后悔不迭。

就在我们谈话间，脚下的渠水淙淙地流着，似乎在诉说着什么，又似乎在希冀着什么。

正是以峪道河水磨坊别墅为基地，梁思成，这位中国古建筑研究上的大师，偕同他

美丽的夫人林徽因，还有费正清、费慰梅这一对美国朋友，开始了他在山西的第二次古建筑考察。

转身之间，飞虹塔竟在头顶上了

说起中国的古建筑，谁都会神采飞扬，而说起中国的古建筑理论，却让人英雄气短。这是上世纪30年代以前的情形。若是没有营造学社的成立，没有梁思成、林徽因等人的古建筑研究，这情形还不知会延续到何时。

不必奇怪。中国文化的一大特质，便是重文史，薄技艺。诗词文典，浩如烟海；匠作之书，寥若晨星。

随笔