



2015年7月“科学流言”榜发布

# “全素食健康论”并无科学依据

## 完全素食更健康？

【流言】 素食主义成为现代人流行的饮食趋势，全素食十分健康。

【真相】 纯素食带来营养平衡方面的新问题。人是杂食动物，得从荤素各种食物里提取营养。将动物制品排除在食谱之外后，一些本来从肉食或者内脏中很容易获得的微量元素比如锌、维生素B12等就会变得难以补充。因为，它们在纯植物食谱里要么含量不高要么吸收不好。如果没有精心搭配的食谱乃至膳食补充剂，可能导致相应的缺乏症状。吃鱼、吃蛋和喝奶的素食者，特定营养缺乏率低于纯素食者，但还是比均衡膳食的人要高。

## 肝脏有排毒时间表？

【流言】 “人体排毒时间表”很流行！人体每个系统器官都有一个黄金工作时，例如晚上11:00~凌晨1:00，是人体肝脏排毒的最佳时段。

【真相】 肝脏是人体最大的腺体，“解毒功能”其实是一个生物转化过程。以酒精为例，酒精90%~98%经肝代谢（其余经肾和肺代谢），一个70千克体重的人，每小时代谢酒精的量为

7~14克。这个过程产生的代谢产物对人体有毒，如果想减少肝损害，主要靠的是不喝酒。

就肝脏的解毒功能来说，其实它是个小时工，也就是说，人什么时候喝酒，它什么时候启动针对酒精的解毒功能。晚上11:00~凌晨1:00这个时段，要是没喝酒，也就不存在解毒这回事了。

## 覆保鲜膜的西瓜会要命？

【流言】 安徽省合肥市一名50岁的赵女士，吃了半个包裹了保鲜膜、放在冰箱中冷藏两天的西瓜后，出现呕吐、腹泻、发烧症状，险些丧命，据说罪魁祸首竟是西瓜上覆盖了保鲜膜。

【真相】 食用包裹保鲜膜的西瓜和导致生病住院是否构成因果关系值得商榷。空气中本来就存在各种各样的微生物，同时也会存在少量的致病微生物，如果西瓜接触到了这种致病微生物，就可能致人生病。实际上，冰箱中储存有各种各样的食物，西瓜上覆盖保鲜膜最大的作用是防止冰箱内的食物交叉感染，不包裹保鲜膜反而不合适。

## 腐烂的水果能不能吃？

【流言】 买回家的水果，放了一天可能有

部分腐烂，挖掉烂的，剩下的完全可以继续吃。

【真相】 实验结果表明，并不是所有的烂水果都不能吃。机械损伤和冷害的水果，只要没长时间放置，滋生微生物的话，还是可以吃的；需要注意的是霉变腐烂的水果——如果霉变的部分不是很严重，挖去病斑外两厘米处，剩余部分还可以食用，如果霉变超过水果三分之一甚至一半以上，就不宜食用了。

## 游完泳红眼是泳池尿太多？

【流言】 “眼睛是检验游泳池里是否含有尿液的最佳监测”，夏季泳池游泳后眼睛发红，不是池水中含有氯的消毒剂造成的，而是池子里含有尿液导致的。

【真相】 除了尿液中含有尿素，人出的汗液里也含有尿素，而游泳后一些游泳者眼睛发红的原因并不是因为尿素过敏造成的，很有可能是对游泳池里的消毒剂过敏。此外，泳镜太紧、细菌感染等，都可能让游泳者眼睛发红。泳池环境的卫生不仅仅取决于尿液、不同人的卫生状况，更多地取决于池水是否及时更换。

据《新民晚报》



刚过去的7月热辣辣，“科学流言”却未蛰伏避暑。近日，由北京市科学技术协会、北京地区网站联合辟谣平台、上海科技传播协会等联合发布7月“科学流言”榜，揭穿最热造谣的“科学网言”。



## 江西高考枪手现身谈替考罪

寒门学子替考赚钱被大学开除，呼吁明确法律规定遏制替考

今年6月7日，高考当天，南方都市报记者卧底跨省替考组织在南昌参加高考，随后南方都市报发布调查报告，并主动配合警方端掉该替考团伙。7月7日，江西省教育厅通报称，此事件中共有42人被处理。

日前，因此次替考被开除学籍的一名大学生“枪手”敖辉（应替考者本人要求化名）致电媒体，表达悔恨之情，希望得到社会原谅和帮助，想找份工作减轻家庭负担。他同时认为，替考罪应入刑。

### 农村娃因生活拮据替考挣钱

“我们村经济落后，好多人小学、初中就辍学了，我高考那年就几个同学考上大学，我是考得最好的。”敖辉告诉记者，他曾在全市统考中考进前十，然而2012年高考那年，他的成绩并不理想，只高出了一本重点线30多分，担心复读压力大、加重家里负担，最后报考了武汉一所高校并被录取。

敖辉说，他在大一那年综合测评排名专业第一，并荣获校三好学生、校优秀共青团员、志愿服务先进个人等荣誉。记者从多个渠道予以证实。

敖辉的一名邻居告诉记者，敖家家境不好，在村里现在连屋都没有了、在郊区租房，父母从前务农，近几年外出打零工供儿子读书。“那孩子从小就聪明、发奋，逗村里人喜欢。”

“在学校我一个月生活费500元，经常吃泡面，有些常用的日用品也不买，能不参加的集体活动就想法子不参加，就为省点钱。”敖辉说，他在校生活拮据，同校有学长反复劝他去做“枪手”，称一切都买通了，即便考上二本院校，报酬也足够下学期的学费和生活费了。

敖辉说，起初他都拒绝了，“好不容易从农村鲤鱼跳龙门，那时觉得高考很神圣公平。”不过学长反复劝他，并扬言有成功经验，能确保替考安全，几度攻势下他还是决定试试。

### “枪手”上厕所都有人跟踪

参加高考替考前，替考组织反复强调，一切都打点买通好了，替考组织能做出头像与枪手一致的真实身份证和准考证，但刷机验证文字信息显示为考生本人。这种做法在行内被称为“软考”，即风险最低的模式。

5月底，敖辉才得知替考地点并非此前说的山东，而在江西省南昌。到考前一日，替考组织并没有做出“软考”证件。包括南都卧底记者在内的“枪手”，最后只能拿考生身份证进场。

南都卧底记者亲历证实，替考小头目“赵哥”考前曾反复劝慰大家，“莫担心，一切都打点好了。”敖辉坦言，考前他不确定是否能顺利进入考场，并曾进考点后躲在厕所不参加考试。但他很快发现“枪手”上厕所都有人跟踪。

“进考场后还想出考场躲进厕所，但监考老师已在宣读考试纪律，无法出考场了。”敖辉记得，在考场内胆战心惊、常写错字，光是填准考证号就仔细确认了好几次，监考老师走过身旁也异常紧张，生怕被发现。

回忆替考过程，敖辉称，进考场时监考老师仅用仪器检查身上有无作弊器等东西，并未仔细对比证件，对照花名册时也未发现异

常。考试结束后，他被要求留下，并被没收了证件。随后他借机溜走，与其余“枪手”会合。

“我不敢考了，赵哥说证件能拿回来下午继续考，我心慌了，说不管怎样都不考，那边威胁‘由不得你’。”敖辉称，吃午饭时他打开手机，看到同学转发的替考报道，不久“赵哥”即通知大家收拾东西走人，于是几个“枪手”分头离开。

次日，敖辉便被警方抓获，随后该替考组织“枪手”全部被抓。

### 在看守所恐惧绝望悔恨

“在逃离路上，想过去自首，也想过会被开除。”敖辉回忆，离开南昌时他并未刻意隐藏身份，用身份证买了实名认证票。他说，在长途巴士上内心复杂，极度焦虑、恐慌，闭着眼睛又睡不着，想哭又怕被旁人发现，想过关机逃过警方定位，但过一阵又开机了。

“不管逃到哪都会被抓住。”敖辉记得，被抓时他大脑一片空白，还被戴上了手铐。他主动向警方交代了替考前后过程，并提供了相关线索、配合警方破案，“争取宽大处理。”

让敖辉意想不到的，最初他以“伪造证件”为由被拘留，随后被关进看守所，关在一起的还有吸毒的、杀人的。

有时候他还乐观地顶嘴说自己没罪，但失落而绝望的时候也想过，最坏的结局是坐牢。“在看守所度日如年。”敖辉说，最初他无法获知外界的消息，白天闷在里面等着“放风”，晚上睡不着觉，就望着天花板，想一切可能想到的事情，默默流泪。

让敖辉印象深刻的是，看守所里面一个经济犯罪的50多岁的男人对他讲，“你还年轻，还有机会从头再来。”

### 回到村里觉得抬不起头

“在看守所，想通了一切。”敖辉说，“不该为了钱、解决（家里的）困难，把学业和前程赌上去。我糊涂，没权衡利弊，幼稚。”

敖辉说，他们这样的大学生“枪手”就是冲着一本去考的，对高考生尤其不公平。“我是农村出来的，我知道很多寒门学子考上大学有多不容易。”

“我们做错了事。替考本身破坏公平，考生不会主动找枪手，一般是家长主动为孩子找路子，如果没有家长的需求，也就不会有替考。找枪手的家长也应该承担责任和后果。”

“包括我在内的很多人都明白法律上对替考的规定，希望能明确，不然以后还有人钻空子。”敖辉认为，应该将替考罪列入刑法，对替考组织产业链上的各个环节都有明确的法律规定，不能放掉漏网之鱼，这样才能真正遏制替考。

敖辉回忆，走出看守所一瞬间，他咬着牙强忍住泪水，望着远处的父亲。“回到村里也觉得抬不起头，对不起父母。”敖辉说，获知开除学籍后觉得丢脸、前途茫然。他也不敢与任何同学去联系。

敖辉坦言，替考事件让农民出身的父母受到了很多误解和委屈。“父母跟我说，农村人出来不容易，到哪都得踏踏实实，你还年轻，以后不管做啥，万万不能干违法的事。”作为独生子的敖辉说，父母想让他继续读书，但他不想再加重家里的负担，希望得到社会的原谅，找一份工作。

据《南方都市报》



## 孩子是否快乐 父母容易误判

英国最新研究发现，父母对孩子是否幸福快乐的判断并不准确。

英国普利茅斯大学研究人员发表报告说，10到11岁孩子的幸福快乐感要低于父母对他们的判断；而15到16岁的孩子感觉很幸福快乐，父母却低估了这种状态、认为他们并不快乐。这是因为父母以自己的感觉判断孩子的状态，而不是将家庭作为一个整体来考虑。

据新华社

## 无人机偷窥女儿？ 美国男子开枪击落

因怀疑一架无人机在自家房屋上空盘旋，是为了偷窥自己晒日光浴的女儿，美国肯塔基州男子威廉·梅里德斯一怒之下用枪把无人机打下。警方闻讯赶到后将梅里德斯逮捕。当地有一条法律，禁止人们在城市中开枪。他被控以危害公共安全罪和刑事损坏罪。

无人机主人则坚决否认自己是在偷窥少女。双方要“法庭上见”。

梅里德斯打无人机的事情看起来蛮热血的，但美国联邦航空局明确表示，无人机不能打！被子弹击中的无人机可能坠毁，对地面人员和财产造成伤害，或者在半空中和其他物品相撞。

但航空局同时也规定，无人机也不能瞎飞：不能飞到楼房上空、不能飞到400英尺（122米）以上的空中、不能飞近人和体育场馆等。

据新华社