



喝活蝌蚪能治病？喝苏打水防癌症？

4月“科学流言榜”发布

喝活蝌蚪能治病？感冒吃高蛋白食物会加剧发烧？高锰钢电水壶烧水会损害记忆力？这些内容可都是假的，假的，假的！近日，4月“科学流言榜”发布。

每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京地区网站联合辟谣平台、北京科技记者编辑协会共同发布，得到中国科普作家协会科技传播专业委员会、中国晚报科学编辑记者学会、上海科技传播协会的支持。

子宫肌瘤由“寒气”引起？ 祸首其实最可能是雌激素

流言：追过网言或者穿越小说文的都看到过，“寒气”对于女子来说是不得了的大事，于是这种流言也就有很多人信了：冬天美丽“冻人”的女子们受了寒，夏季猛吹空调、经期吃冷饮还是会受寒，体寒了，经期时子宫膜脱落时就会有一点脱落不下来，积攒起来就成了子宫肌瘤。

【真相】子宫肌瘤是女性最常见的良性肿瘤，病因尚不完全明确，不过没有任何资料显示与“寒”有关。目前，雌激素被认为是子宫肌瘤的罪魁祸首。首先，肌瘤中的雌激素受体浓度明显比正常组织高；其次，临床上持续使用雌激素可以产生子宫肌瘤。

吸烟、饮酒、肥胖、遗传、环境污染、医源性雌激素摄入，都有可能影响人体的雌激素水平，但它们与子宫肌瘤的关系尚不明确；但另一个影响雌激素分泌的因素——年龄，则显示出了强烈的相关性。研究证实，女性随着年龄的增长，患病率会不断增高，41岁~50岁是患病高峰，之后则逐渐下降。

感冒吃高蛋白加剧发烧？ 要清淡但是可以吃鸡蛋

流言：很多人认为感冒以后不宜吃鸡蛋，因为鸡蛋的主要成分是蛋白质，吸收率达到99.7%。进食鸡蛋后会产生一定的额外热量，加剧发烧症状。同理，也不要吃其他高蛋白食物，如瘦肉、鱼等。

【真相】研究很早就发现，人在进食后，即使处于安静状态也会出现能量代谢率增高的现象。也就是说，不管你是健康还是感冒，不管你吃的是什么，因为进食后人体代谢效率增加，你的体温都会升高。在饮食上，感冒患者和普通人并没有太多不同，都

需要注意营养均衡，尽量清淡饮食，但不代表不可以吃鸡蛋、瘦肉、鱼肉。

剩饭菜预防老年痴呆？ 专家文章被断章取义

流言：网络上流传一则信息，称剩饭菜里的亚硝酸盐本身就是一种非常强的血管扩张剂，能起到通畅血管改善血流的作用，还能预防老年痴呆、骨质疏松等，并引用了中国农业大学食品学院营养与食品安全系范志红副教授的文章进行佐证。

【真相】范志红副教授在接受媒体采访时表示，该文章明显地断章取义，误导消费者。她的文章主要论述了剩菜中含有的亚硝酸盐并没有公众想象的恐怖，其含量并不会导致中毒或是癌症的元凶。

其文章中表述的是，如果能够在蔬菜烹调之后及时放入冰箱冷藏，过夜之后仍然是安全的，测定也表明这样的蔬菜亚硝酸盐含量不会引起健康风险。微量的亚硝酸盐甚至可能通过转化成一氧化氮，起到扩张血管的作用，对降低血压和预防心脏病有好处，但并不是说亚硝酸盐是好东西，鼓励大家多吃亚硝酸盐，更不能盲目吃剩菜，甚至产生补充亚硝酸盐的想法。

喝活蝌蚪治病？ 小心寄生虫病

流言：每年4~6月是蝌蚪繁殖的季节，解放前的老济南处处都在叫卖“喝活的，喝活的”，这“活的”就是活生生的蝌蚪。在电视剧《新燕子李三》中，就有喝活蝌蚪的场景。

【真相】蝌蚪体内有一种称作裂头蚴的寄生虫，如果误食，会引发严重后果。裂头蚴可移行至感染者全身软组织内，使之局部呈现炎症、红肿热痛。所以，强烈不建议喝活蝌蚪治病。

喝苏打水可预防癌症？ 喝多了增肥患高血压

流言：最近这几年，爱喝苏打水的人好像是越来越多了，据说这苏打水有许多好处：不仅可以中和酸性体质，还能预防癌症！

【真相】正常人的血液PH值一般在7.35~7.45之间浮动，并不会因为食物（包括苏打水）等外界因素而改变血液的PH值。不是酸性体质导致疾病，而是部分疾病可能会引起酸性体质。

从营养价值来说，苏打水毕竟含有钠，如果经常喝、大量喝，会增加高血压的患病风险；另外，部分人工合成苏打水额外添加了白砂糖（即蔗糖）、果葡糖浆，如果长期大量饮用，还会增加肥胖、糖尿病、痛风等疾病的发病风险。

智齿不疼就不用拔？ 还是听医生建议吧

流言：大部分人都会长智齿，不但萌发那天可能出现肿痛、发烧，长出来以后，也会不定时地发炎。但是也有的智齿从来没惹过事儿，大家都认为不疼就不用拔。

【真相】专家建议，即使智齿暂时不疼，也不要大意，它可能引发多种问题。智齿冠周炎如果没有得到合适治疗，可能会发展成口底多间隙蜂窝组织炎，严重时甚至会危及生命。因此，智齿要不要拔不光取决于疼不疼，需要拍牙片请医生进行判断。

锂电池剧毒污染大？ 尽早安排回收利用

流言：一篇广为流传的网文对锂电池提出质疑，称锂电池剧毒、短命、易爆炸，使

用条件苛刻；怎么处理全世界都还没有办法，造成巨大环保压力，真如此吗？

【真相】专家称，锂离子电池因其环境风险相对较小，现阶段还未被环保部门纳入危险废物进行管理。不过，废旧锂离子电池进入环境，由电极材料、电解液与环境中的其他物质发生水解、氧化等反应，可能造成镍、钴、锰等重金属离子污染、氟污染以及一些有机物污染。

专家建议，锂离子电池回收再利用的工作，国家应该尽早布局。

高锰钢电水壶烧水损害记忆力？ 水壶迁移出的锰还不至于中毒

流言：江苏省质监局发布小家电产品抽检报告检测结果，55.6%的电水壶样品及22.2%的料理机、榨汁机、豆浆机使用高锰钢锰含量在10%左右。而且，有专家表示食品容器加热后会把容器里面的锰溶出来。而锰摄入超过一定标准会对神经系统有损害，如记忆力衰退等。

【真相】材质中铬含量为18%、镍含量为8%的不锈钢，才能真正起到“不锈”的作用，但是，由于镍的价格是锰的10倍，有的商家不仅拼命减少铬含量，还用锰代替镍，导致不锈钢表面铬的氧化保护膜极易被破坏，金属超量析出那是肯定的事情。

不锈钢产品安全与否，在于用料合规。江苏省质监局发现的市售55%不锈钢水壶都使用非食品级的“高锰钢”，这点应该注意到。

杯子和水壶里迁移的这点锰，实际上不必太过于担忧。人体从饮食中摄入进去的锰，在消化道中吸收率仅只1%~5%，还不至于吃出来锰中毒的。

综合人民网、《扬子晚报》

庆 祝 五 一

鄞州区钟公庙街道办事处 祝全市人民 节日快乐 生活幸福！	石浦镇人民政府 祝全市人民 节日快乐 万事如意！	象山丹东街道办事处 祝全市人民 节日快乐 身体健康！	奉化市环境保护局 祝全市人民 节日快乐 身体健康！	象山黄避岙乡人民政府 祝全市人民 节日快乐 万事如意！
宁波三环医院 看肝病到三环(医保定点单位) 百姓放心医院 祝全市人民 节日快乐 身体健康！	宁波市甬银汇通投资管理有限公司 祝全市人民 节日快乐 财源广进！	宁波丘盛有限公司 祝全市人民 节日快乐 万事如意！	宁波市北仑海伯精密机械制造有限公司 祝全市人民 节日快乐 全家幸福！	宁波博威合金材料股份有限公司 祝全市人民 节日快乐 身体健康！
宁波宏富铁艺馆 祝全市人民 节日快乐 合家幸福！	华锦建设集团股份有限公司 祝全市人民 节日快乐 万事如意！	yofoto三生 健康生活从三生开始 祝全市人民五一快乐 www.yofoto.cn	浙江沧州市政园林建设有限公司 愿为建设美丽绿色宁波作贡献！ 祝全市人民节日快乐 安居乐业！	 启新高尔夫 启新高尔夫祝全民健康！
宁波欧亚远洋渔业有限公司 祝全市人民 节日快乐 合家幸福！	宁波市鄞州甬致专利代理事务所 祝全市人民 节日快乐 身体健康！	宁波开心人大药房有限公司 祝全市人民 节日快乐 身体健康！	宁波如意股份有限公司 祝全市人民 节日快乐 万事如意！	象山协顺海洋旅游发展有限公司 祝全市人民 节日快乐，全家幸福！ 坐着游艇去捕鱼