

2015 流言榜



流言 1.跑步比久坐死亡率高

来源:“跑步比久坐死亡率高”的微信,引起轩然大波——据英国《每日邮报》报道,一项在丹麦进行的长达12年、涉及近1500人的研究得出结论:每周最多跑步3次,每次不能超过48分钟。如果超过了这个运动量,死亡率和从来不运动的人群一样。

真相:这项研究有三项最重要的结论:第一,与久坐不动的人相比,即使每周只跑步1次,也有非常大的获益,死亡率明显下降;第二,每周跑步60分钟至80分钟,分成2次或3次跑完是最佳的跑步方式;第三,每周要跑以较快的速度跑步3次以上,时间达到150分钟的话,与久坐者相比没有取得获益。可惜的是,微信上只强调了第三项。关于这个研究,由于样本数少,事实上在三项结论中,只有第一项研究从统计学上比较确定,第二项和第三项都没有达到统计学差异,只是表现了一定的趋势。体力活动的量是否存在一个上限,超过这个界限就是增加疾病的风险,甚至死亡?有些研究提示,不管运动量是多少,运动的人都比不运动的人活得长。但也有研究表明,长期剧烈活动的人,心脏病发作的可能性高。所以,只有推荐的运动量,但没有对运动的量作出明确的限制。

流言 2.自制水果酵素排毒减肥

来源:近日,《自制水果酵素可排毒减肥》、《教你自制水果酵素原液》的网站被大量转载。按照网站说明,随便切上七八种水果,放入清水和大量白糖,密封发酵几个星期或几个月,就能得到所谓的“酵素原液”。

真相:国家高级营养师吕万勇指出,酵素的本质其实就是酶。酶是蛋白质,口服后在胃酸、消化液中的蛋白酶作用下会变性甚至分解,失去生物活性。这种“原料加糖,密封存放”的制作方法,本质是一种自然发酵。但是,酶在整个发酵液中的含量很低,



●自制水果酵素排毒减肥? ●接种一次麻疹疫苗终身免疫? ●香蕉、西红柿、面包等放冰箱会致癌? ●大量结晶的蜂蜜可能掺假? ●玫瑰盐能起保健作用?

跑步比久坐死亡率高?

达不到有效量,而“水果酵素”中的其他成分,乳酸和酒精作为主要发酵产物,并不具有“水果酵素”的宣传功效。不仅如此,自制酵素制作时需要加入大量的糖,增加了糖的摄入量。此外,在自然界中,水果表面的微生物组成十分多样,有些可能是有害的微生物,一旦制作过程稍有不慎,使得发酵过程中杂菌快速生长,反而会对健康造成威胁。

流言 3.接种一次麻疹疫苗能终身免疫

来源:1月底,一条“北京某大厦一半人得了麻疹”的消息迅速流传,引起许多市民担忧。但也有很多人认为,已经接种过麻疹疫苗就可以终身免疫,没必要再接种。

真相:由于麻疹具有极强的传染性,所以在人员拥挤、空气不流通的环境中,病毒很容易传播。但事实上,麻疹病毒在外界环境中抵抗力不强,对干燥、日光、高温和一般消毒剂都没有抵抗力,但它耐寒,所以总是冬春季节出来发作。

然而,麻疹疫苗并非终身免疫。接种麻疹疫苗后,最早12天血中会出现抗体,1个月时抗体达高峰,2~6个月后血中的抗体逐渐下降,但仍维持在一定水平,使人不会感染麻疹。这种抗体一般维持10~12年后会随冬季下降至阴性,部分儿童于4~6年后抗体就全部消失。抗体消失后的人群又成为新的易感人群,此时一旦与麻疹病毒接触,即可能发生临床型麻疹。所以,疾控中心建议,5年内没有接种过麻疹疫苗的40岁以下成年人,可考虑在疫情爆发期接种。

流言 4.香蕉、西红柿、面包等放冰箱会致癌

来源:最近,网上流传的“放冰箱会致癌食品黑名单”又火了。名单包括香蕉、荔枝、西红柿、黄瓜、叶子菜、巧克力、火腿、面包、鱼、吃剩的月饼和中药等常见入口物。

真相:其中所列的黑名单只是一些在



冰箱中放置时间过长容易腐败变质的食品,并未提及可能致癌的是哪些食品。其实,任何食物在常温下放置一段时间后都会变质,即使在冰箱保存,也不宜时间过长。“致癌食品黑名单”全文总结起来,也不过就是“变质的东西”不能吃这一再寻常不过的概念。

而“食品黑名单”中提到的不同种类食物,需要分开讨论。比如水果蔬菜,变质也分两种,一种是在冰箱低温环境中自身产生化学变化,另一种是霉变。只有被霉菌侵占的腐烂蔬菜,所含的硝酸盐还原成亚硝酸盐,危害人体健康。而肉类在灭菌加低温的情况下更好保存,如果味道变差也只是方法不对或者时间太长,跟致癌没关系。淀粉老化有可能在冷藏的月饼中出现,但这是淀粉分子重新排列的过程,跟致癌没关系。而中药种类过多,储存方法应遵医嘱,更无法一概而论。

流言 5.大量结晶的蜂蜜可能掺假

来源:放置在家中的蜂蜜有时会出现结晶现象,很多人认为,会结晶的蜂蜜就是掺假蜂蜜或者劣质蜂蜜。

真相:蜂蜜是一种高糖溶液,主要成分是葡萄糖、果糖,占蜂蜜的65%~80%。过多的糖使蜂蜜不稳定,在较低温度下放置一段时间后可能会凝结成固体,这是蜂蜜的自然结晶,无须担心。结晶的过程也是天然蜂蜜最常见的一种物理变化,当蜂蜜中的葡萄糖多于果糖时,结晶快而颗粒偏细;如果果糖多于葡萄糖,结晶慢且颗粒偏粗。蜂蜜结晶以后,从液态变成固态,颜色变浅,但其含水量、成分均未改变。结晶的蜂蜜在较高温度下(通常在40℃左右)也会融化成

流言 6.淡盐水浸泡果蔬能洗掉农药残留

来源:有人喜欢在洗蔬菜瓜果时加点盐,认为盐能杀菌,自然也能去除农药残留的农药。有些商家还专门推出了蔬菜洗盐盆。

真相:盐有杀虫作用,可杀灭蚜虫、蜗牛、水蛭一类附有黏液的软体动物(昆虫)。但是,“盐水可有效去除农药”之说没有科学依据。因为盐的化学成分比较稳定,不易与其他化学成分发生反应,所以即使在水中添加一定量的盐来浸泡果蔬,实际起使用的主要还是水。网上关于盐水、洗涤盐水、小苏打水、面粉水及淘米水等实验很多,让公众越看越晕。但事实是,这些方法在去除农残方面各有特点,而且实验环境受到温度湿度仪器等各种因素的影响,不能一概而论。

流言 7.玫瑰盐能起保健作用

来源:最近网络商家热炒玫瑰盐,称这种来自喜马拉雅地区的玫瑰盐含有84种微量元素和天然矿物质,高铁、高钙、低钠、比普通食盐更加有益健康。

真相:目前商家宣传玫瑰盐的保健功效,源自于一份玫瑰盐元素含量的详细报告,称玫瑰盐含有84种元素,但是其中氢、氧、碳、氮、惰性气体(6种)等从未不被当做“矿物质”,还有砷、铅、钼、镉、汞、铊(17种)等,已被证实对人体不健康,甚至对人体有害,其他元素也有一部分在人体中从未被发现。另外,钠、磷元素,人体不仅不缺乏,若体内积蓄过多很可能有害。

这种“玫瑰盐含有84种人体所需的微量元素”的说法,本身就是对检测报告的不科学解读。而且在“玫瑰盐元素成分表”中,很多元素的含量都标记为“<0.001ppm”,即是该元素的检测含量在该检测方法的最低检出限之下,也就是说未检出,在玫瑰盐中的含量完全可以忽略不计,对人体也不能产生作用。而且,拿玫瑰盐之类的天然粗盐“不添加抗结剂”为由,使大众认为精制食盐中抗结剂会对人体健康造成危害,纯属忽悠。而且,玫瑰盐没有经过碘强化,用它替代精盐也有碘缺乏的风险。

(储棕荷/整理 赵春青/漫画)

2015 流言榜

泉林纸业打造循环经济产业链 秸秆“一草三用”变废为宝

自身特色的秸秆综合利用新模式。据悉,泉林纸业摒弃传统草浆造纸“资源—产品—市场”的线性发展模式,按照“减量化、再利用、资源化”原则,以小麦、水稻、玉米等农作物秸秆为原料,构建以“一草三用”和“生产过程污染物资源化”为主要内容的循环经济产业模式,实现了产业的提升和优化,获得了经济和社会效益的双丰收。

所谓“一草三用”,即第一用是造纸;第二用是造肥,即将造纸后产生的制浆黑液做成绿色肥料;第三用则是产沼,即用制浆黑液产生沼气。这样一个看似简单又奇妙的“一草三用”,正是泉林纸业一直努力做大的循环经济产业链。

其中,最值得称道的是“第二用”,将纸浆蒸煮过程中产生的黑色废液经过处理,生产出可改良土壤、农作物提质增效附加值高的黄腐酸肥料,制浆黑液变废为宝,实现工业化“秸秆”还田,做到了真正的惠农、惠农。这一模式也被业内称为“泉林模式”,成为行业的标杆,其使用农作物秸秆作为基础原材料,解除了由于秸秆堆放、焚烧对环境的污染,变废为宝、不砍树,大大减少森林资源的破坏,保护生态环境。

据了解,泉林纸业还是中国目前唯一一家拥有用秸秆浆制作本色纸技术的企业。本色纸是符合国际未来环保发展趋势的健康纸,早在上世纪90年代就成为欧美等发达国家消费的主流。泉林纸业应用企业自主创新的秸秆清洁制浆新工艺,开发出了本色文化纸、本色生活用纸和本色食品医疗包装盒,生产过程中不使用任何漂白剂及有害化学添加剂,保留原材料的淡黄色,产品已通过质量、环境、健康三大体系认证,以及中国、美国FDA和欧盟AP食品级检测,最大限度避免了对环境的影响,以及荧光增白剂对人体的危害,且节能降耗。

济南按日计罚开出环保罚单

闽源钢铁 15天被罚150万元

据了解,今年1月23日,闽源钢铁因2号烧结机外排烟气中烟尘浓度超标而被济南市环保局依法立案,处以罚款10万元,并责令立即改正上述违法行为。2月27日,市环保局执法人员再次来此复查发现,2号烧结机外排废气中烟尘浓度达到55.7毫克/立方米,超过《山东省钢铁工业污染物排放标准》中规定限值的0.86倍,对环境造成了污染。

考虑到2月1日至14日该公司相关设施因升级改造停运,市环保局执法人员依法对其实施按日连续处罚,计罚天数15天,处以150万元罚款。

济南市环保局相关部门负责人介绍,自今年1月1日新《环保法》实施以来,除闽源钢铁外,长城炼油和蓝星石油等5家企业也被分别处以不同数额的罚款,这6家企业“按日计罚”总共被罚461.64万元。



水上育苗科技助农

随着气温回暖,湖北省恩施土家族苗族自治州宣恩县百余专业育苗团体全面展开水上漂浮育苗作业。通过这种育苗方式,可以培育出根系发达、粗细均匀、移栽成活率高的种苗,促进农业增效,农民增收。图为当地农民在大棚里劳作。

宋文摄(新华社发)

我国科学家揭示水稻抗病防卫机制

本报讯 近日,中国科学院植物保护研究所王凯梁研究团队对泛素连接酶SPL11底物SPIN6蛋白在水稻抗病调控途径中的作用机理研究取得新进展,并基于研究结果提出调控水稻抗病防卫反应的工作模型,对提出新的水稻病害防控策略具有重要意义。

水稻稻瘟病和白叶枯病是水稻生产中最严重的真菌性和细菌性病害,严重影响着我国的粮食安全生产。王凯梁研究团队发现,假病毒突变体SPL11显著增强了对水稻稻瘟病和白叶枯病的抗耐性,在水稻中与一个RhoGAP蛋白SPIN6相互识别,在SPL11蛋白存在情况下,SPIN6蛋白的积累明显被抑制,说明SPL11可以促进SPIN6的泛素化降解。另一方面,SPIN6蛋白具有RhoGAP活性并可将活性状态的OsRac1蛋白失活,催化OsRac1蛋白的水解,从而抑制OsRac1介导的水稻抗病防卫反应。(沈文)

加大科技投入 打造春耕平安道口

本报讯 东北地区春耕备耕即将开始,通过铁路道口的机动车辆和行人增多,丹东工务段为此加强道口管理,加大科技投入,大大提高了铁路道口科技安全保障能力。

这个段为沿线道口配备了GPS定位手机、对讲机、无线预警、道口警报、视频监控系统等先进设备,道口作业人员通过这些设备,可随时掌握火车到达道口的时刻,及时出场疏导车辆和行人,确保春耕期间道口绝对安全。这个段320部GPS定位手机对现场作业实施全天候、全方位、全范围管理,实现了对各级管理人员和职工作业情况的运行轨迹查询、图片定时上传、作业防护语音实施监控等有效控制。段调度指挥中心多媒体显示屏可以对22处有人看守道口作业人员值班行为进行24小时实时监控,实现了定点、定时、定位监控规范化管理。(李季春)

青海油田 4项技术填补油田空白

本报讯 (记者那生祥 通讯员吉海坚)近日,青海油田第一口采用低渗砂岩储层直井缝网压裂技术获得成功的红25-18井已经连续稳产70天,平均日产量达到6.5吨,此项青海油田公司自主研发的油井措施改造工艺技术填补了油田空白。

据悉,青海油田钻井工艺研究院会同科研和采油生产单位联合攻关,大胆在现场试验原油增产新工艺、新技术、新配方,推进了油田措施改造工艺技术持续进步,有4项技术填补了油田空白。其中,在扎哈泉致密油储层改造上通过实施大排量、高前置液、多级支撑和油管下技术的前期试验,措施成功率达到了87.5%,实现了“压开缝、加进砂、排出液”的目标;液氮泡沫排驱岩气藏压裂的特色工艺技术为东坪105井日增气产量30万立方米,攻克了可回收压裂液重复利用的配套技术,压裂液可重复利用率达到44%,实现了节能减排和降本增效。

夜校微课堂 助力职工提升素质

本报讯 太原铁路局侯马北供电段在安全风险管理工作,紧紧抓住“人”这一主体,识别研判安全风险,强化源头安全卡控,为确保安全生产提供了强有力的组织保障。

为满足各岗位对人员素质的需求,结合大西高铁开通,本着“缺什么、补什么”的原则,该段利用“微课堂”加速干部职工素质提升,引入“微处入手,快乐学习”的理念,搭建“夜校微课堂”学习平台,利用每周二、三、四晚上业余时间,由各车间组织休班职工,参加1个小时的业务培训和知识讲座,各车间专业技术人员制定“菜单式”培训计划,弥补了接触网、变配电、接触网和电力专业职工的知识短板,为职工解决了安全生产中的诸多“疑难杂症”。(赵春福)

最新科研动态

儿童自恋或与父母教育方式有关

据新华社电 (记者林小春)为什么一些儿童会出现自恋问题?一个科研小组近日说,这可能一定程度上与父母的教育方式有关,有些父母总是给孩子灌输“他们比别人特殊”或者“他们天生有某种特权”的想法。这项研究发表在新一期美国《国家科学院学报》上。参与研究的俄亥俄州立大学教授布拉德·布什曼说:“父母对孩子说,他们比别人特殊,孩子便信以为真。这可能对他们的成长不利,对社会也不利。”

自恋的人往往怀有强烈的天生优越感,其自信心超出实际情况,极其渴望赞赏。儿童自恋可能诱导产生攻击行为,并增加心理健康出现问题的风险。对于儿童自恋的起源,一种理论认为,当父母过度夸奖自己的孩子时,孩子会出现自恋特征。

基因剔除让花儿“常开不败”

而帮助植物启动脱落作用最重要的引发分子就是名为IDA的蛋白质。靳宗洛说,IDA就如同是开启植物脱落作用的钥匙,当外在环境迈入秋季季节转换之际,温度与光照达到一定程度时,IDA就会开始发出指令,并透过位于植物离层细胞的细胞膜上的两个受体HAESA与HAESA-like2来传递进行脱落作用的信息。

事实上,过去也有许多科学家试图解开花落之谜,但总是缺乏“临门一脚”,直到靳宗洛与研究团队找出负责调控植物生长发育作用的HAESA因子,才顺利解出花开花落的信息传导蓝图。

而透过HAESA基因的被确认,也让终止花落现象成为可能。靳宗洛表示,透过基因剔除剔除HAESA基因之后,就能阻断HAESA、HAESA-like2信息传递功能,让“脱落作用”无法继续进行。研究团队以阿拉伯芥为实验主体的研究结果发现,经过基因剔除的阿拉伯芥,其花萼、花瓣、雄蕊与果实从开花到凋零都不会脱落下来,形成另一种“观赏”的奇观,相关技术若运用在其他观赏植物如樱花、玫瑰花等植物上,将有助于增



探秘

本报讯 在经过为期一年的全球市场调研后,打造视频产业和智能终端的乐视控股集团宣布投入巨资进军汽车领域,将互联网与电动汽车两大先进技术进行深度融合,研发集电动化、智能化、网联化于一体的革命性汽车产品。

“互联网+电动汽车”呼之欲出

量将进一步减少,它还是一个移动智能终端设备,成为互联网的一个链接节点,所有的服务与交互都可以通过乐视云台提供,成为车联网乃至物联网的重要组成部分。通过智能导航驱动车联网选择最优出行道路,减少行驶里程和缓行及堵车带来的大量怠速排放。

据悉,乐视有望于2017年推出第一代中国品牌的世界级互联网电动汽车产品,乐视超级汽车将用互联网方式开展营销,“高端性能中端价格,中端配置低端售价”,打破传统汽车流通环节层层加价的销售方式,大幅降低用户购买成本,让消费者买得起,用得起智能电动汽车,推动中国从汽车大国向汽车强国升级。(卿柯)