春意渐浓，但别让谣言蠢蠢欲动

科技日报记者 张蕴

临近惊蛰，天气回暖，春雷乍动，蛰伏了一个冬天的昆虫开始苏醒。自此，树始绿、花始开、草长莺飞，春意渐浓，世界开始热闹起来。

跟着热闹起来的，还有近来散布在朋友圈的各种传言："熬夜导致肝癌""WiFi辐射影响胎儿""燃放烟花爆竹能给空气消毒"……

今天，我们就对上月谣言逐一进行盘点，帮您拨开迷雾、找寻真相。

熬夜会致肝癌？

真相：熬夜非致病风险因素

2月3日，知名音乐人赵英俊去世后，他的友人透露"其死因是常年熬夜引发的肝癌，并劝大家按时睡觉，别再熬夜了。"一时间，"熬夜会引发肝癌"的观点在网上被传得热火朝天，"熬夜伤肝""人体脏器晚上排毒，熬夜毒素排不出去"等说法也被网友反复提及。

复旦大学附属中山医院副院长、肝外科主任周俭表示，目前学界尚未完全搞清导致肝癌的病因。不过生活中的一些因素确会增加肝癌的发病风险，这些因素被称为风险因素。

他介绍道，引发肝癌的风险因素包括：肝炎病毒感染、酗酒、肝硬化、基因突变、遗传性代谢病、吸烟、肥胖、2型糖尿病等，这些都是容易导致肝癌的风险因素。需要注意的是，具有一个或多个风险因素，并不意味着一定会得癌症。

虽然熬夜并不是直接导致肝癌的原因，但熬夜会使人体抵抗力下降，是众多基础疾病的诱因之一。

"将某种生活方式简单地与某种疾病进行关联并做出判断，这是非常不科学的。不过，现代人应尽量避免熬夜、吸烟、酗酒等高致病风险的行为，养成良好的生活习惯。"周俭说。

此外，周俭还提醒道，在日常生活中，接种乙肝疫苗、定期体检、治疗基础疾病、戒烟戒酒、保持健康体重、远离致癌毒物，这些都是预防肝癌的有效方式。

WiFi辐射影响胎儿发育？

真相：对人体的影响可忽略不计

上月，据媒体报道，山东青岛一女子被邻居要求，当其不在家时或晚上睡觉时关掉WiFi（无线路由器）。理由是邻居家中有孕妇，而WiFi辐射会伤害孕妇及胎儿。

那么，事实真是如此吗？

辐射就是辐射源发送的能量，我们每个人都是辐射源，也都接受着来自宇宙的辐射。日常人们所说的辐射，通常是指人造辐射，人造辐射又分为电离辐射和非电离辐射。电离辐射一般出现在医疗环境中，如拍摄X光片时就会产生电离辐射。而手机、WiFi、微波炉等电器所产生的辐射，都属于非电离辐射，能量均比电离辐射低。

"实际上，WiFi辐射很小，很难对人体健康造成危害。"重庆大学通信工程学院教授、博士生导师贾云健说，实验证明，WiFi的功率并不大，其产生的辐射比手机还要小得多，只要是符合国家标准并且是正规厂家生产的WiFi，就不会对人体的健康造成影响，"WiFi辐射危害人体健康"的担忧，纯属杞人忧天。

贾云健还表示，WiFi信号的穿透力较弱，而且随着距离的增加，信号会减弱，辐射也会进一步降低，所以一墙之隔、居住在楼上或楼下的邻居更无需担心，WiFi信号穿墙后，辐射几乎可以忽略不计。

目前没有任何科学证据可以证明，WiFi影响生育，要生一个健康的宝宝还需戒烟戒酒、多锻炼身体。

燃放烟花能给空气消毒？

真相：其产生的二氧化硫致癌

今年春节前夕，"烟花消毒说"又开始在网上流传。网传某专家表示："中国人放鞭炮是最科学的，因为鞭炮里面有硫黄，喷射出来就可以给空气消毒。"

"用燃放烟花爆竹消毒空气"一说，早在多年前就已被辟谣。然而，偶有反复的新冠肺炎疫情，让这则陈年老谣又收获了不少新"粉丝"。

相关专家表示，燃放烟花爆竹产生的二氧化硫，不仅对动植物、大气有影响，还对人体有害。人体接触二氧化硫可使皮肤、眼部的黏膜受到刺激，严重的会引发炎症；人体吸入二氧化硫会严重削弱或破坏呼吸系统的免疫功能和防御能力，诱发、加重各种呼吸系统的疾病，如哮喘、慢性支气管炎、急性呼吸道损伤。

此外，二氧化硫还是大气主要污染物，属于世界卫生组织国际癌症研究机构公布的3类致癌物之一。就算病毒无法在含有二氧化硫的酸性环境中生存，也完全没有必要使用二氧化硫来将其消灭。

在防疫背景下，欲给室内空气消毒，若室内有人，可首选自然通风，其次可采用集中空调通风系统、专业的空气消毒器等设备对空气进行消毒；若室内无人，则可以采用紫外线灯照射消毒、化学消毒（过氧乙酸、过氧化氢、二氧化氯）等方式。

五类人群更易罹患青光眼

人民网北京3月6日电（记者乔业琼）近年来，关于青光眼性失明的新闻屡见报端。什么是青光眼？如何预防青光眼？人民网专访中国中医科学院眼科医院青光眼专科主任冯俊。

发病初期无自觉症状

记者：我们知道3月6日是世界青光眼日。眼科的疾病有很多，为什么单单针对青光眼专门设立节日？

冯俊：青光眼是全球首位不可逆的致盲性眼病。据中华医学会眼科分会发布的《中国青光眼指南（2020年）》数据显示，2020年全球原发性青光眼患病人数超过7600万，2040年将超过1亿。我国是青光眼患者人数最多的国家之一，2020年我国青光眼患病人数达2100万，其中致盲人数达567万。

值得关注的是，许多青光眼患者发病初期无自觉症状，只有当疾病发展到中或晚期时，才会察觉症状而就医，但此时视功能的损害已不可逆。有资料显示，在发展中国家约有70%-90%的原发性青光眼患者不知道自己有病。因此，青光眼的防治工作非常严峻，而且任重道远。

针对青光眼导致的失明，就目前的医学治疗手段来说是无法使其逆转并且恢复的，但却是可以避免的。所以，为了让更多的人认识到青光眼的危害，加强公众对青光眼的防治常识，世界青光眼协会（WGA）和世界青光眼病人协会（WGPA）共同发起了一项全球性运动，即每年一次的世界青光眼日（3月6日），今年3月7-13日是第14个青光眼周，主题是"视野不丢，生活无忧"。

五类人群更易罹患青光眼

记者：什么是青光眼？青光眼有何危害？

冯俊：青光眼是指眼内压病理性升高，超过视神经的耐受能力，造成视神经损害和视野缺损，以致视力下降甚至失明的一种眼病。闭角型青光眼患者在急性发作期症状明显，常有眼胀、剧烈头痛、流泪、畏光、视物模糊、恶心、呕吐等症状，开角型青光眼在早期甚至于中期，可无症状，视力常不受影响，不易判断，需要到医院进行青光眼专科检查。

青光眼已成为我国当前主要致盲性眼病之一，如不采取有效的治疗措施，会对青光眼患者的视力和视野产生严重影响，晚期出现管状视野，最后视力完全丧失。

记者：哪些人群容易罹患青光眼？

冯俊：从儿童到老人都有可能发生青光眼。但中老年人更易发生，50-70岁为高发年龄阶段。

青光眼的流行病学调查资料显示，以下人群更易罹患青光眼：

1. 青光眼有家族史者，发病率高于无家族史者；

2. 具有前房浅、眼轴短、晶体厚、角膜直径短，小眼球等解剖特征的人群更易发生青光眼；

3. 高度近视、糖尿病患者、长期使用激素（尤其是局部滴眼）的人青光眼发病率较高；

4. 40岁以上人群易发闭角型青光眼，女性多于男性；

5. 具有吸烟嗜酒、起居无常、饮食不规律等不良生活习惯以及喜怒无常者，更易罹患青光眼。

定期检查与随访是预防青光眼的重要措施之一

记者：在日常生活中如何预防青光眼？

冯俊：生活因素是青光眼发病的诱发因素之一，研究发现不良生活习惯会增加青光眼发生的风险，如情绪波动大、易怒、紧张，吸烟，酗酒，作息不规律、经常熬夜，暴饮暴食等常会引起眼部神经兴奋或疲劳，进而诱发或加重青光眼。改善情绪、调整作息、控制吸烟等会起到预防的作用。

对于罹患青光眼风险比较大的人，比如有青光眼家族史者、有特殊的青光眼解剖结构者来说，定期检查与随访是预防青光眼发生的重要措施。

养颜美食，你吃对了吗？

曾繁莹

健康的体魄、美好的容颜与苗条的身材是女士们的心之所往。在这三件事上，比起迈开脚来做运动，吃对食物也非常重要，达到内调外养的效果。在女神节来临之际，美颜食物吃起来。

健康管理：理顺肝气之物

现代女性一边要兼顾家庭与孩子的成长，一边要为事业而拼搏，困扰之事时而有之。思虑、忧虑易使自身肝气郁结，气机不畅而致病。张仲景曾在《妇人杂病篇》中指出，"结气"是妇科杂病致病原因之一，各种结节由此而生。春天是疏肝的好季节，用好疏肝食材，肝郁气滞事半功倍。

芳香的花类对于疏肝解郁有极好的功效。玫瑰花、茉莉花，杭菊花、南豆花、鸡蛋花、厚朴花和素馨花等。其中，玫瑰花是理气好物，有"解郁圣药"美誉，对于严重的肝气郁结都有很好的改善作用。其气香，性微温，味甘微苦，入肝脾经。茉莉花的解郁力也极强，二者都是市面上容易买到的食材，最简单且功效最佳的吃法自然是泡水代茶饮。

玫瑰食物的延展性强，还能做成玫瑰露、玫瑰汤羹、玫瑰花饼、玫瑰擂茶等。粤菜师傅聂金杰用水鸭的腿肉与鸭翼、牛肉来炖汤，取其鲜美。肉料飞水后，加冷水慢慢逼出油脂与血水，再过冻水后捞起。所有的材料再用来炖汤，炖上4个小时，他用这个方法来做"清汤"。待汤炖好后，趁热，一鼓作气撞入玫瑰花、竹笙、枸杞和菜胆中，清香幽幽地散开来。

颜值管理：养颜补血之物

于女性而言，养颜抗衰是终生必修之课。一方面是养足气血，一方面是呵护卵巢和子宫。自然界中有不少天然食物对于女性颇为友好，红枣对于补充气血有极好作用，仅仅泡水喝亦可；西兰花含有抗氧化剂，可减缓女人体内的自由基从而延缓衰老，西兰花还含有胡萝卜素等多种维生素，胡萝卜素成分是女士们增强肌肤弹性的法宝之一，常吃它可加强肌肤柔韧度，让肌肤越来越年轻，堪称女性的"天然补品"。厨师教路，吃西兰花时要费一点功夫处理，将清洗好的西兰花切成小朵后，放入盐水中泡15分钟，赶走藏在花间不易被觉察的小菜虫和灰尘，此后反复清洗数遍再滚水焯过后烹饪。清蒸或清炒都是它普遍的吃法，它还能做汤羹，将西兰花蒸熟以后，与杏仁和奶油一起打成汤，那是另一番滋味。

白木耳、黑豆和黄豆是呵护女士的好物。前者含有丰富氨基酸以及多种矿物质比如钙元素、铁质和磷等，适当吃点白木耳对于保护卵巢有帮助。黑豆是补充雌激素极好的方式，其含有的植物雌激素很高，大豆中含有蛋白质，大豆异黄酮、类雌激素、大豆磷脂、大豆膳食纤维、维生素E等多种物质，对于调节内分泌有所帮助，将黑豆或者大豆煮熟磨成豆浆当作早餐饮品喝，或是与猪骨等熬成汤皆可。

体重管理：瘦身排毒之物

瘦身排毒要管住嘴，吃得对最重要。海带被奉为排毒瘦身优选，它的好处在于自身所含有的胶质和岩藻多糖可增进肠道蠕动。广州医科大学第二附属医院营养师曾婷说，海带可以减少脂肪的吸收，它的热量较低，干海带热量大约90千卡，湿海带大概仅有10多千卡。海带既可做汤，亦可做凉菜。海带汤中或可加蚬肉，增加鲜甜味，或可加牛肉，增加醇厚的肉香味。西芹纤维含量相当高，能够促进大小肠的蠕动，帮助废弃物排出体外，增进新陈代谢。另外，西芹自身是热量很低的食物，对身体几乎毫无负担。白焯或者榨成西芹汁食用都可。（摘自人民网）

牙龈出血，多吃维C

徐澄

美国《营养学评论》杂志刊登华盛顿大学牙科学院一项新研究建议，发现牙龈出血时，除保持口腔卫生，还应在饮食中多增加维生素C的摄入量。

研究小组对来自6个国家的15项有关临床试验涉及的1140名参试者，以及美国疾控中心健康与营养检查调查涉及的8210名美国居民的相关数据展开荟萃分析。结果发现，轻微探诊时牙龈出血、有牙龈出血倾向、眼部出血或视网膜出血等症状与血液中缺乏维生素C密切相关。补充维生素C可逆转与视网膜出血症状。

研究人员分析指出，事实上，科学家30多年前就注意到牙龈出血与维C水平偏低之间的关联性。然而，长期以来，医学界过度关注通过刷牙或使用牙线清洁口腔治疗出血症状，这导致"补充维生素C治疗牙龈出血"的边缘化。

研究人员建议，将橙子、猕猴桃、辣椒和羽衣甘蓝等富含维生素C的非加工食品纳入日常饮食，有助增加维生素C摄入量。如果通过饮食摄入维生素C依然不足，不妨每天补充100~200毫克维生素C。

（摘自《健康时报》）

选对家居鞋防跌倒

于冬梅

跌倒是65岁以上老年人群因伤害致死的第一位死因，国内多项调查研究均显示，老年人跌倒多数发生在家中，鞋子是一大主因。且权威研究显示，只穿短袜或没有后跟的拖鞋，老年人跌倒风险会增加4倍，赤脚或穿长袜会使跌倒风险增加10倍。因此，选一双安全的家居鞋，对老人至关重要。一般来讲，要考虑如下方面：

1. 穿脱方便。最好没鞋带，避免鞋带松散将老年人绊倒。

2. 不宜宽大。将脚趾伸到鞋子的最前端，脚后跟处留有一指的距离为宜。

3. 重量要轻。如果鞋子太重，会使抬腿、迈步都不方便，增加行走困难和跌倒风险。

4. 带后跟。穿无跟拖鞋行走时，脚不易抬离地面，会增加跌倒风险。

5. 鞋底磨损要及时更换。不要埋下隐患。

此外，很多老人偏爱宽松、肥大的家居服，但衣袖过于宽松、裤腿过长、裙摆过大等，都使其容易被钩到或踩到，增加跌倒几率。另外，老人的服装和鞋袜也不应有过多装饰，尤其是鞋面上过高的装饰、服装上飘逸的长带子，也会带来安全风险。

（摘自《生命时报》）

脸色暗黄用桂花

黄青

脸色暗黄让人看起来没精神又显老，这多是贫血或气血不足引起的，气不足则肤色没有光华，血不足则肤色失去红润。脸色发黄也是脾虚的表现，若表现为黄胖，则是脾虚失运导致的水液内停。改善这种情况，首先要调理心情和作息，还要从饮食上下功夫，可以喝桂花玉米粥。

取干桂花3克、玉米粒50克，将玉米粒洗净，温水浸泡1小时后倒入锅中，加入适量水，旺火煮沸10分钟后改用小火慢熬。熬至玉米粒开花，放入桂花轻轻搅动，稍煮片刻后停火，温热服食。如果家里没有桂花，用糖桂花代替也可。方中，桂花暖胃平肝、益肾散寒，可排毒养颜；玉米能调中健胃、利尿，也能促进肠胃蠕动。五行学说认为，黄色入脾，黄色食物补益脾胃作用最强，故桂花玉米粥可令脾胃健旺、脸色红润。

如果没有时间，也可以泡桂花乌龙茶：取乌龙茶、干桂花、枸杞各3克，干百合5克，做成茶包放入杯中，然后冲入刚烧开的水，第一次倒掉，待第二遍泡出桂花香味再喝。此茶活血、滋阴、补气，常喝可改善气色，去除面部暗黄，还能降压减脂。

需提醒的是，桂花用量不要过大，每天不宜超过30克；糖尿病患者、火热内盛者也要慎用；桂花有通经作用，孕妇忌用。

（摘编自《生命时报》）

练乐器记忆力好

宁蔚夏

音乐的魅力在于，不仅能给身体和心灵带来各种正效应，还有利于刺激大脑，提高大脑功能。近期，瑞士苏黎世大学研究小组发表在《神经科学杂志》的一项研究报告，演奏音乐（或习练乐器）能够增强大脑之间的连接，使大脑的结构和功能更为紧密联系，从而锻炼大脑，提高认知功能。

研究小组招募了103名专业音乐家和50名非音乐家（包括不同年龄的男性和女性）。利用功能性磁共振成像、结构性磁共振成像及弥散张量成像技术，对153人进行大脑扫描和检查，并通过先进的机器学习技术，对扫描结果进行分析和比较。

结果表明，所有参试者大脑都有非常相似的网络结构，在结构或功能的连接指标上，二者之间没有显著差异。但与非音乐家相比，音乐家的大脑在结构和功能上更紧密联系在一起，尤其在负责语言和声音的大脑区域更明显。这种大脑之间缜密的连接功能，与天生的乐感好无关，也与演奏水平高低无关，任何人都可以后来居上。研究还发现，在参与控制高级认知功能的大脑区域，如记忆、工作记忆和执行功能等，音乐家的大脑连接也更为紧密。

研究人员认为，音乐可以改变大脑的连接方式，为大脑提供至关重要的连接优势，而且学习时间越早，连接能力越强。通过早期音乐训练培养出来的音乐能力，还有助于提高阅读能力、记忆力、外语发音等，使其终身受益。并且无论何时开始，都会使大脑受益。

（摘自《生命时报》）

频繁落枕是颈椎在抗议

叶勇

落枕是医院针灸推拿门诊的常见病，很多病人见到医生就开始抱怨："医生，我昨晚睡觉时还好好的，今早醒来，脖子就不能转了，这个月第三回了，这是怎么回事？"

我们的颈椎有七节，椎体有一定硬度，是支撑结构；周围是软组织，包括肌肉、筋膜、血管、神经等，有一定柔韧度。正常情况下，筋骨处于一个平衡状态，即中医所描述的"筋束骨，骨张筋"，这时颈椎处于"骨正筋柔"状态，可自由活动，即"气血以流"。当睡枕高低不适或睡眠时姿势不良，颈肩部肌肉、筋膜等软组织长时间过度牵拉受损，导致肌纤维失去弹性、产生炎症因子，就会刺激神经末梢而出现落枕症状。另外，感受风寒之邪，颈筋气血凝滞、经络不通，也会导致落枕。

针对落枕所引起的疼痛和活动受限，临床建议患者局部少动，减少炎症因子渗出，同时可用暖宝宝、温经通络的膏药等外敷局部痛点。此外，到正规医院接受针灸、推拿也是不错的选择。

任何疾病都有一个渐进的发展过程，一次落枕可能不会引起大家重视，但频繁落枕就是各种颈椎病的前兆。若肌纤维多次受损，就会导致瘢痕修复，患者会感觉脖子在旋转时"咔咔"作响，长此以往，导致颈椎不稳，从而由外到内，由筋到骨的出现损伤，造成颈椎间盘突出、骨质增生、韧带钙化等后果；刺激颈部神经、脊髓、血管，导致患者头晕头痛、手臂麻木无力、行走不稳甚至中风等。

收到了颈椎的"警告"后，患者日常需要做到以下几点：不要长时间使颈椎保持一个姿势，特别是低头伏案、玩手机；睡觉要选择合适的姿势和枕头；颈肩部不要贪凉；经常做一些加强颈肩部肌肉的锻炼。

（摘自《生命时报》）