

这些流言听过吗？长期熬夜会导致肝癌、隔空充电有辐射伤身体等

左侧卧睡觉会压到心脏？辟谣来了

本版图片来自网络

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。

【流言】常年熬夜影响排毒，会引发肝癌

真相：“人体脏器在晚上排毒，如果熬夜，毒素就排不出去”的说法没依据。目前尚未完全清楚肝癌的全部病因，不过生活中的一些因素确实会增加肝癌的发生风险。

肝癌的风险因素包括肝炎病毒感染、酗酒、肝硬化、黄曲霉毒素、基因突变、遗传性代谢病、吸烟、肥胖、Ⅱ型糖尿病、氯乙烯和二氧化钍等。要注意有一个或多个风险因素并不意味着一定会得癌症。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、远离致癌毒物等都是已知的降低肝癌风险的方法。熬夜虽不是已知的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。

【流言】“隔空充电”辐射极强，对身体有害

真相：无线充电技术按技术原理可分为三大类，即电磁感应式、电磁共振式和无线电波式。无论哪种方法的隔空充电（无线充电），其技术基础都离不开电磁波，而电磁波会产生辐射，频率越高、能量越大，相对应的辐射也就越强。不过，讨论辐射对人体的影响必须考虑辐射量，如果电子产品的充电功率不高，对人体的影响是可以忽略不计的。

辐射标准与空间面积也有关系。根据国际非电离性辐射委员会制定的安全上限，人体承受的安全辐射范围为10瓦/平方米。按住房面积90平方米计算，居民家中可承受的辐射功率最大为900瓦左右。隔空充电的充电桩，根据推算最高发射功率只有25瓦，所以是能保证人体安全的。

无线电波式隔空充电技术是以“毫米波”极窄波束的形式传递给手机的，目前没实验数据表明，毫米波会带来辐射，也就是说毫米波的“辐射”不会给人体健康带来负面影响。

【流言】左侧卧睡觉会压到心脏，不利于健康

真相：这种说法错误。心脏被肋骨组成的胸

廓保护起来，不会轻易受到任何方向的压迫。即使偶尔受到外界击打，只要强度不太高，一般不会造成心脏的实质性损害。当我们朝左躺时，在心脏上面是右肺，块头大但重量小，不足为惧。对大部分心脏病患者而言，右侧卧位确实优于左侧卧位。左侧卧位时，由于心脏位于身体中线（重心）下方，有更多的血液因为重力作用回到心脏，心脏负担比右侧卧位更大。所以建议心脏病患者采用右侧卧位。

【流言】复原乳没营养是“假牛奶”，是奶中“地沟油”

真相：这一说法没科学依据。鲜牛奶是指牛奶脱离牛体24小时之内的牛奶；复原乳被称为“还原乳”或“还原奶”，是将干燥或浓缩后的乳制品与水按比例混合均匀后获得的乳液。相比鲜牛奶，复原乳的生产工艺增加了高温杀菌的步骤，但对于主要营养成分（如蛋白质和钙），几乎没有影响。

人们饮用或食用奶制品，主要是用来补充蛋白质和钙。奶制品中的蛋白质进入人体后，主要被分解成肽、氨基酸等供人体吸收。

尽管复原乳的加工过程中存在高温灭菌环节，会使得乳中蛋白质结构发生改变，但组成蛋白质的氨基酸却不会发生变化，所以高温灭菌对于复原乳中的蛋白质的营养价值和消化性并没有多大影响。此外，复原乳中的钙经过加热，仅可能影响其溶解状态，并不会影响人体对钙的吸收率。

《食品安全国家标准发酵乳》（GB 19302-2010）、《食品安全国家标准灭菌乳》（GB 25190-2010）和《食品安全国家标准调制乳》（GB 25191-2010）等标准中，均以不同形式明确了复原乳可以用于乳制品生产，它是国家允许生产的正规产品。复原乳是可以为人体提供蛋白质和钙等营养素的奶制品。

【流言】高楼遇火灾，坐电梯下楼或往楼顶跑

真相：北京市消防救援总队通过官方发布平台明确指出，发生火灾后禁止乘坐电梯，高楼撤离时应走安全通道。高层楼发生火灾，人们绝对不能乘坐电梯逃生。因为火灾发生后，电梯电源很可能在第一时间被切断，导致电梯轿厢内的人员被困。火灾现场，电梯井相当于一个大烟囱，大量烟气涌入电梯井内，极易造成“烟囱效应”，人在里面会被浓烟毒气熏呛而窒息死亡。

【流言】高楼遇火灾，坐电梯下楼或往楼顶跑

往高处跑也是不明智的选择。火灾发生后，烟是往上走的，速度极快，人基本跑不过烟的速度，还有可能会吸入大量的烟气。

正确的方法是：如果在大楼的中低楼层，那就想办法走消防通道尽快往底层跑，离开大楼。逃生的时候要尽量放低身体，在可能的情况下用湿毛巾捂住口鼻。

如果处在写字楼的中高层，那就尽快寻找避难层。国家消防建筑规范要求，100米以上的高层建筑需设置避难层，通常情况下，两个避难层之间的楼层间隔不会超过15层。一旦发生火灾，人们可尽快进入避难层，等待疏散和救援。

如果在二层这样的低楼层，也可通过绳索固定屋内的固定构件，然后绑住身体下滑。但一定要牢记，三层楼以上不能用此方法逃生。

来源：北京青年报

熬夜买买买导致突发耳聋？

睡眠不足的危害远不止这些

去年“双十一”过后，杭州李女士突发左耳耳聋，还伴有耳鸣、恶心、呕吐等症状。医生询问病史后得知，她在“双十一”前后每晚都看带货直播，放进购物车的东西还要反复比价，经常奋战到凌晨两三点。

“临床上，因休息不好出现耳聋、耳鸣现象的年轻人不少见。”首都医科大学附属北京世纪坛医院耳鼻喉头颈外科主任医师彭洪表示，李女士属于感音神经性耳聋，如果前庭受损，还会出现头晕等情况。

“出现耳聋、耳鸣的原因有多种，休息不好只是其中之一。”彭洪介绍，有些老年人患有高血压、糖尿病等慢性病导致血管狭窄，内耳供血不足，听力会逐渐受损；年轻人则是精神紧张、休息不好、血管痉挛等引起内耳供血不足，局部代谢及调节机能受到影响，造成听力系统的损害，从而出现耳聋和耳鸣。“年轻人出现血管硬化、血管狭窄的情况相对较少，大多是痉挛引起的，通过相关干预，就可能恢复。”

一旦出现耳鸣、耳聋的情况，应对其进行及时干预，“此时耳神经的受损尚未达到不可逆的程度。”彭洪提醒，出现过耳聋、耳鸣的患者，如果在日常生活中不加以注意，就可能再次复发，且出现的次数越多，恢复的效果也会越差。

充足的睡眠是保证人体健康的重要因素，正常人每天睡眠应该在7-8小时，年龄越小需要的睡眠时间越长。彭洪表示，白天和夜晚，人体的激素分泌水平和代谢水平等都不相同，夜晚11点至凌晨2点是激素分泌的高峰时间。他建议，夜晚不要超过11点睡觉。

“熬夜的危害无须多言。影响人体器官代谢、加速皮肤老化等不说，如果孩子夜晚11点至凌晨2点没休息好，可能影响发育，如果成人的生物钟打乱，自我调节能力会变差，内在平衡被打破，会导致抵抗力下降，容易出现感冒等疾病。”彭洪提醒，现代快节奏高压力的生活状态下，偶尔熬夜是不可避免的，要及时休整，对人体影响就不会太大，切勿连续熬夜。

来源：新京报

血糖仪也怕冷

69岁的糖尿病患者吴先生常在家中自测血糖，去年冬天却发现一件怪事：血糖仪无法显示具体数值！难道是血糖太高测不出来？他赶紧到医院就诊，结果发现是虚惊一场，原来并非血糖出了问题，而是血糖仪怕冷，出现了故障。

建议糖尿病患者做好以下3点。1、冬季勤测。冬季气温低，许多患者食量增加，户外运动相对减少，所以血糖比春秋季节高。为及时发现血糖的波动，患者在冬季测血糖要勤快些。2、采血前温水洗手，双手摩擦。3、测试物品要存放于温暖环境中。低温天气，尽量在开暖气的温暖环境下放置和使用血糖仪。如果气温低于5℃时，最好先将血糖仪和试纸包在衣服中或在手中捂一下，检测血糖时让血糖仪和试纸保持在同一温度下。不过，不同的血糖仪要求的具体温度、湿度范围有可能不同，使用前要仔细阅读说明书。

来源：快乐老人报