

暴晒的矿泉水喝了会致癌？多虑了

● 流言 热射病就是中暑

真相 有人认为热射病就是中暑，并不严重。其实它和中暑不完全一样，更不可掉以轻心。一般中暑患者体温常会超过 38℃，并伴有面部潮红、大量出汗、皮肤灼热、恶心呕吐，或四肢冰冷、脸色苍白、血压下降、脉搏变快等症状。

而热射病是高温相关急症中最严重的情况，即“重症中暑”，是由于暴露在高温高湿环境中身体调节功能失衡，产热大于散热，导致核心温度迅速升高，超过 40℃，伴有皮肤灼热、意识障碍（例如谵妄、惊厥、昏迷）及多器官功能障碍的严重致命性疾病，是中暑最严重的类型，一旦发生，死亡率极高。

热射病不是突然发生的，在中暑发展成热射病之前，会先经历“先兆中暑”“轻症中暑”等情况，要预防热射病，首先要避免中暑发生。应尽量避免待在高温（高湿）以及不通风的环境里，出行时要避开高温，做好防晒。此外，可以适当备一些防暑药品。不得不在户外作业或活动时，要注意个人身体状况，多喝水，及时休息。如果是驾车出行，切勿将儿童和宠物留在车内。注意避免脱水的发生，保证充足的睡眠。

● 流言 防晒衣一经清洗就失效

真相 防晒衣真的不能下水洗吗？过度清洗防晒衣，确实会导致衣服的防紫外线性能下降，但正常清洗是没问题的。防晒衣通过在布料中添加紫外线吸收剂、抗紫外线剂，或者在织物表面添加防晒涂层，增强衣服抵抗紫外线的效果，就像在衣服表面涂了大量的防晒霜一样。

专业的防晒衣一般都会在吊牌上标明防晒指数，这个指数是通过国家专业机构标准检验而得出的结果，只有当 UPF>40，且 T(UVA)<5%时，才具备被称为“防紫外线产品”的资格，才可以叫“防晒衣”。

一般情况下，防晒衣的清洗次数在 30 次以内时，防晒效果不会有太明显的降低，超过 30 次之后，就要看抗紫外线的耐水性和防晒衣的加工水平了。给衣服添加紫外线屏蔽剂的工艺主要有两种：一种是在纺丝原料中加入，另一种是在织物上浸泡或涂层。通常来说，在纺丝时就加入的紫外线屏蔽剂能和原料结合得更好，多次水洗后抗紫外线性能依然可观；而在织成布后才附着在织物上的紫外线屏蔽剂更容易在水洗时被剥离下来。

防晒衣的使用寿命一般是几个月到一年左右，其中防晒成分可能会出现不同程度的破坏，防晒效果肯定要比刚买的时候差。每年更换新的防晒衣，可以保证良好的防晒效果。

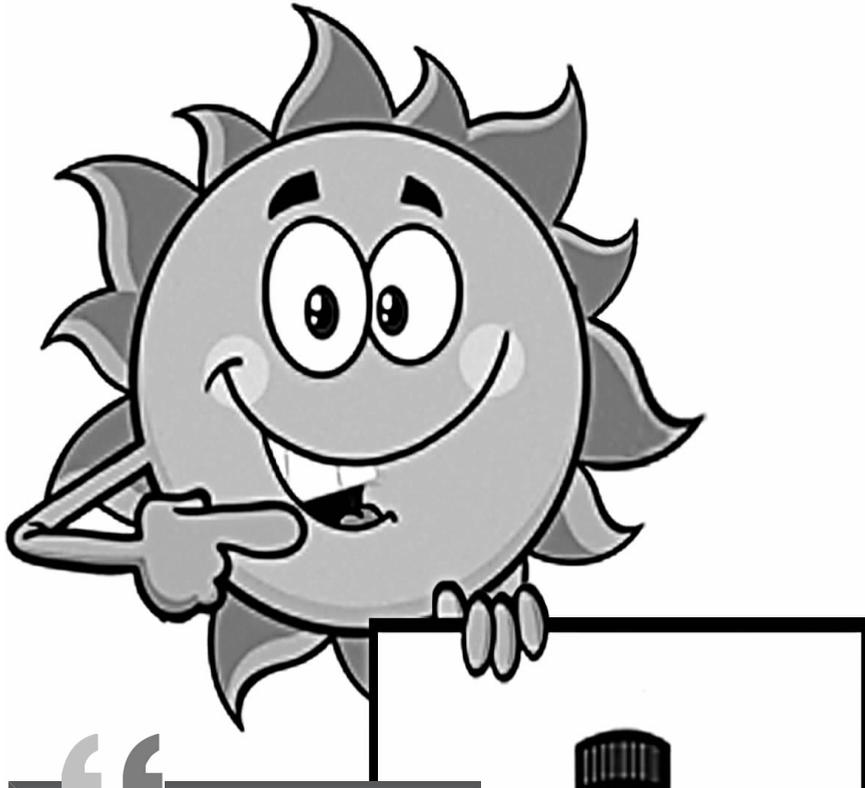
● 流言 暴晒的矿泉水会致癌

真相 市面上合格的矿泉水瓶，制作材料通常为食品级塑料，即聚对苯二甲酸乙二醇酯（PET）。PET 不仅抗酸、抗碱、耐油脂，而且能经受得住大多数溶剂的腐蚀。在低于 120℃的环境下，PET 无毒无味，装饮料很安全，但受到高温时，会慢慢溶解并释放出一些有害人体健康的有机溶剂。

车辆里的温度，即使是在夏季，一般也很难达到 120℃，因此“在车内暴晒过的矿泉水会致癌”这一说法没有科学依据。

● 流言 航天员不能是近视眼

真相 民间一直流传这一说法——



网络图片

全国多地已开启高温炙烤模式，随之而来的是一系列关于“热”的谣言冒头——防晒衣水洗后不防晒、热射病是大号中暑、车内暴晒过的矿泉水喝了会致癌等等被最新一期科学流言榜集中辟谣。

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。

航天员不能是近视眼，更不能戴眼镜，因为在太空中戴眼镜可能会带来意外伤害。的确，航天员的选拔标准确实很高。不过，目前低度近视也是被允许进入太空的。

在飞行任务的上升段，存在火箭震动、过载等复杂情况，如果航天员佩戴框架眼镜，可能会导致碰撞等问题，所以航天员在该阶段不会佩戴框架眼镜（可佩戴隐形眼镜）。空间站环境相对稳定，可以正常佩戴框架眼镜。

多年来，航天工程技术已经取得了长足的进步，任务环境对航天员身体素质的要求不再严苛；另一方面，未来我们需要更多一线研究人员“上天”进行科学研究。显然，用近视与否作为硬性标准选拔科研人员并不合适，所以低度近视如今也被允许进入太空。值得一提的是，目前高度近视者仍然不能进行宇宙航行。毕竟高度近视者坐过山车都可能视网膜脱落，就更不可能承受火箭发射时的巨大加速度了。

中国载人航天工程副总设计师杨利伟曾介绍，任务不同，航天员的选拔标准也不同，“从视力角度来讲，高度近视不行，低度近视还可以。我们非职业的载荷专家航天员，好几个都是戴

眼镜的。”

● 流言 痣要除掉否则会癌变

真相 我们身上的痣，如果不切掉真的都有机会发展成黑色素瘤这种致命的恶性肿瘤吗？痣其实是皮肤的一种良性肿瘤，大部分痣的形成是对日晒的一种反应，它们发展为黑色素瘤的可能性极小。

如果出于美观考虑而切除这些痣也是可以的，也可以终身定期（每月）观察，注意其颜色变化和质地改变（例如厚度增加）。有些痣可能更容易发展为黑色素瘤，需要引起重视，包括：先天性巨痣、发育异常痣、多发痣（超过 50 个）、四肢末端的痣、消化道、生殖泌尿道的痣或色素沉着、长期暴露于日光下的痣等。如果怀疑痣不好，一定要在有经验的医生的指导下进行完整切除，并送活检进行病理诊断。

● 流言 “连体”车厘子怪农药

真相 生活中我们买到的车厘子，

有时会出现“双胞胎”现象，即一根果柄上有两个果实合生。不过这与用药无关。车厘子畸形果的发生率与上一年的高温天气紧密相关，并不是打农药造成的。

从植物学的角度分析，畸形果是车厘子花芽分化过程中出现多雌蕊导致的。研究表明，车厘子在花芽分化期（特别是萼片和花瓣的分化期）如遇到 30℃ 以上的高温，在没有人工干预的情况下，第二年畸形果的发生率会大大增加，且随着温度的升高，连体双果的出现比例也会更高。然而在这一时段（7 月上中旬），我国温暖地区的温度常超过 30℃，这样的高温环境极易导致双雌蕊甚至是多雌蕊的形成。

● 流言 干眼症滴眼水管用

真相 网上流传干眼症就是“眼睛缺水”，只要多滴眼药水就可以有效缓解”的说法。这种做法是不对的，很有可能适得其反。

干眼症又叫干眼，是指各种因素引起的泪液质和量异常或动力学异常，导致泪膜稳定性下降，并伴有眼部不适或眼表组织病变的一系列疾病。

我们眼球的表面，有一层很薄的液体，即“泪膜”。它由油脂层、泪液层与黏蛋白层组成。虽然只有几微米厚，但它就像眼睛的“润滑油”，能保持角膜、结膜的湿润，还可改善眼睛的屈光性能。

在干眼不太严重的时候，患者只要休息一下，滴一些人工泪液，似乎又可以看清东西了，就容易掉以轻心。其实干眼症是泪膜分泌功能紊乱的表现，不只是“缺水”。虽然听起来很奇怪，但有相当一部分患者由于泪膜平衡被破坏了，反而容易刺激泪腺，产生大量泪水，然而流出来的多余的泪水，却没法有效地以泪膜的形式存在于眼表面滋润角膜。

外部手段只能帮助其逐渐恢复生理功能，所以一定要在早期引起重视，及时改掉坏习惯，不要乱用眼药水，避免越来越严重。如出现眼干、眼涩、睁眼困难等干眼症状，请立即去正规医院眼科就诊，确定干眼的类型，对症治疗。

● 流言 果皮带绿是荔枝没熟

真相 这是对新鲜荔枝的误解。市场上果皮青绿的荔枝并非是没有熟透就采摘的。荔枝有 300 多种，很多荔枝的果皮并不是通体鲜艳的红色。如“妃子笑”的特点就是果皮青红。

挂绿荔枝的特点是果皮颜色红紫相间，还有一条绿线直贯到底，因此得名“挂绿”。品质优良的“观音绿”荔枝，成熟时甚至果皮还是青绿色的。消费者最好根据荔枝品种来确定果皮颜色是否正常。新鲜的荔枝果皮龟裂平坦有规则，手感紧致而有弹性；也有些颜色发青的荔枝，可能属于光照不足或没有熟透，最好不要吃。

● 流言 饭前吃水果更好吸收

真相 事实上，无论是餐前还是餐后吃水果，都不会影响两者营养的消化吸收。

水果的主要成分是水，其次是少量碳水化合物、蛋白质、脂肪以及少量的水溶性维生素和矿物质等。这些营养成分的消化吸收与吃正餐之间没有直接关联。因此，吃水果根据个人情况和习惯来选择顺序即可。需要注意的是，饮食中不要贪吃或多吃一类食物，更不要暴饮暴食。

（李洁）