

2022年度十大科学辟谣榜发布

吃素就不会得脂肪肝、O型血更招蚊子等入选

“典赞·2022科普中国”揭晓盛典特别节目3月26日播出，现场揭晓2022年度十大科普人物、十大科普作品、十大科普事件和十大科学辟谣榜。其中，吃素就不会得脂肪肝、O型血更招蚊子等10条流传甚广的谣言，入选备受关注的年度十大科学辟谣榜。

谣言1——吃素就不会得脂肪肝。长期吃素、营养不良、过度减肥的人，也可能得脂肪肝。脂肪的代谢需要载脂蛋白作为“交通工具”。当蛋白质摄入不足时，体内没有足够的载脂蛋白，肝脏无法向外运输多余的脂肪，这些脂肪堆积在肝脏导致脂肪肝。

谣言2——孩子生病后打针比吃药“好得快”。口服药物多数会经过肝脏的首关消除作用，起效相对比较平缓，耐药性和不良反应的风险会降低。而注射药物直接进入人体，不良反应风险增加。通常在不适合口服给药的情况下，才会选择注射方式给药。

谣言3——吃了橘子后做抗原或核酸检测会阳性。吃橘子难以影响检测结果。抗原检测时如操作正确，取样部位是鼻腔黏膜，此处也不会接触到食物。而新冠病毒核酸检测通过扩增新冠病毒的核酸来判定结果，该过程中要经过洗脱、纯化，杂质对检测结果的影响微乎其微。

谣言4——土豆发芽，把芽削掉就可以吃。龙葵素有毒，土豆发芽后，其龙葵素含量会大大提高，一次摄入200mg龙葵素，即相当于约30g已经变青或者发芽的土豆，就可以使人中毒，严重还会致命。发芽严重的或无法判断发芽程度的土豆，坚决不要食用。

谣言5——O型血更招蚊子。蚊子通过触角来识别人体散发出的气味，通过气味来选择叮咬对象。而人的气味主要由

基因决定，这种差异跟血型并无关系。招蚊子的人一般可以采用物理防护和化学驱蚊的办法。

谣言6——蜂蜜、大蒜能治疗幽门螺杆菌感染。网传“杀菌神器”如蜂蜜、大蒜等，并不能治疗幽门螺杆菌感染。虽然细菌在蜂蜜中会因失水而凋亡，但蜂蜜进入胃部会被稀释，无法达到杀菌效果。大蒜所含的大蒜素虽能抑制细菌生长，但进入人体后会分解，也难以发挥杀菌抑菌功效。

谣言7——感染新冠后要综合用药，这样好得快。这种做法可能带来生命危险。每种药物都有严格的用法用量，擅自服用多种药物，很容易造成重复用药、过量用药，危害人体健康。居家治疗的患者，建议按照卫健委居家治疗指南用药，不要自行联合用药。

谣言8——近视可以通过手术治愈。近视不可逆。近视的原因是眼轴变长。现阶段，包括手术、戴眼镜在内的任何手段，只能矫正视力，而不能使眼轴变短恢复正常，也不能预防高度近视带来的并发症。因此，近视预防更重要。

谣言9——可以靠只吃水果来减肥。只吃水果难以减肥且不健康。要想维持健康，需要蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等多种营养素。长期只吃水果会导致身体营养不良，而且部分水果含糖量较高，过量食用体重甚至会增长。

谣言10——家附近有变电站很危险，需要搬家。中国变电站的交流电频率为50Hz，在电磁辐射领域属于极低频率，辐射范围非常小，居民无需担心。同时，变电站有一定的覆盖区域即供电半径，超过供电半径，就无法保证有效供电，因此城市变电站也无法随意远离居民区。

(据中新社电)



中国代表团斩获6金

3月25日，在法国梅斯举行的第十届国际残疾人职业技能竞赛中，中国选手田亮参加烹饪比赛。第十届国际残疾人职业技能竞赛于当地时间25日晚在法国梅斯落幕，来自中国代表团的29名选手参加了9个类别20个项目的竞赛，获得6金7银7铜的成绩。

新华社发

预计今春沙尘过程偏多 沙尘天气是否呈现变多趋势？

近日，今年以来强度最强、影响范围最广的沙尘天气侵袭多地，波及20个省(区、市)，影响面积超过485万平方公里。本次过程强度达到强沙尘暴等级，为2000年以来3月第三强。据气象部门预计，4月至5月我国北方地区沙尘过程次数较近10年同期偏多，沙尘强度总体与近10年持平。

今年3月以来，我国已经出现4次沙尘天气过程，比常年同期偏多。为何近期沙尘天气如此频繁？

据介绍，沙尘天气的形成需满足3个主要条件：持久强劲的大风、沙尘源和低层大气不稳定。中央气象台环境气象室主任张碧辉表示，3月是沙尘天气高发期。今年3月以来蒙古国和我国北方地区降水偏少、气温偏高、多大风天气，加之植被尚未返青，配合裸露的沙源地地表条件，易出现大范围沙尘天气。

近年来，我国沙区生态环境得到明显改善，为什么还会出现严重的沙尘天气？国家气候中心气候预测室研究员丁婷分析说，我国北方植被增加总体上有利侵袭我国的沙尘天气次数逐步减少，但蒙古国南部的戈壁沙漠也是影响我国沙尘的重要源地，2022年植被生长季蒙古国降水较近20年同期偏少，沙源地植被覆盖较差。

“此外，今年沙尘天气频发主要和近期大气环流异常有关。”丁婷说，今年春季前期气温明显回暖，尤其是3月初出现了一次极为罕见的回温天气，导致前期冻土层沙土快速融化。3月至4月本就是北方大风高发季节，在一定的大风条件下，造成沙源地的沙尘多次输送至我国。

张碧辉说，预计4月至5月，蒙古国南部至我国内蒙古中西部沙源地降水偏少，气温较常年同期偏高，且有蒙古气旋阶段性南下影响，利于形成沙尘天气。预计3月31日至4月2日，受新一轮冷空气影响，我国西北地区、华北地区、东北地区等地自西向东将有一次沙尘天气过程。

沙尘天气频繁来袭，不少公众疑问：我国沙尘天气将来是否会越来越多？

“从统计结果看，2018年至2022年期间，我国北方平均沙尘总次数和沙尘暴次数都多于2013年至2017年平均数，但这并不能认为沙尘暴出现了明显变多的趋势。”丁婷说，从更长时间尺度来看，21世纪前10年，沙尘总次数和沙尘暴次数均明显多于近10年，这表明现阶段我国仍处在沙尘影响减少的大背景下。此外，沙尘天气频次还受到中高纬度大气环流直接影响，因此会呈现出一定的年际变化特征，例如2017年和2022年春季沙尘暴次数均仅有一次。

专家表示，我国及周边有沙源地的国家，在气候变暖背景下，尤其是叠加春季前期气温偏高，非常有利于沙源地沙土变得疏松，从起沙条件来说，增加了沙尘天气发生的可能性。

国家林草局日前表示，近年来，我国荒漠化、沙化土地面积持续缩减，防沙治沙工作取得了较好成效。但我国仍有257.37万平方公里荒漠化土地和168.78万平方公里沙化土地，特别是大面积的沙漠和戈壁始终是巨大且永久性的沙尘源，防沙治沙将是一项长期而艰巨的重要任务。

气象专家建议，加大科技攻关和部门合作，加强对沙尘起源、沙尘输送动力等机理研究和沙尘天气数值模式预报技术的研究，提升预报预警服务水平；同时，进一步加强沙源地生态治理、沙尘天气监测预报预警评估和沙尘灾害应急处置之间的联动，为防灾减灾和科学精准治沙提供支撑。

(新华社北京3月26日电)