

这些谣言，你相信了吗？

酒能暖身，房间放洋葱防流感，车内矿泉水经暴晒会致癌……这些与人们生活密切相关各种谣言，隔三岔五就会冒出来，让人将信将疑，难辨真假。

喝酒能驱寒？

不仅不能暖身还容易感冒

谣言：喝酒驱寒这种说法从古流传至今。我们经常听到“当你感觉冷的时候，喝一杯烈酒可以快速取暖”的说法。近日天气寒冷，这种说法又在朋友圈流行起来。

真相：解放军总医院第一附属医院主任药师刘皈阳表示，酒后身体发热只是假象。人在喝酒后确实会有全身发热的感觉，因为喝酒后，酒精刺激身体表面的毛细血管，使血管扩张变粗，血液循环加快，血液集中在皮肤的毛细血管里，使人感觉皮肤很温暖，甚至会感到脸发烫，造成了喝酒可以抵御寒冷的假象。但感到温暖的只是皮肤表皮，这种喝酒暖身的现象只是暂时性的。

本质上，喝酒后人体热量的消耗也会相应增加，热量通过皮肤散发，其实是消耗了体内更多的热量。因散热速度加快而消耗的热量，比酒精供给的热量还要多。当热量产生的速度跟不上散失的速度时，体温便会下降，人就会感觉冷。所以喝酒不仅不能暖身，起不到御寒的作用，还容易使人感冒。

房间放洋葱防流感？

吃下去才能杀灭细菌

谣言：冬季是感冒的高发季，有网上传言说，洋葱是“细菌磁铁”，房间里放洋葱，靠其气味可杀灭病菌、预防流感。

真相：专家表示，没有食物会主动吸附病菌，在办公室或家里放一颗洋葱可以吸附病菌、预防流感的说法没有任何科学依据。

虽然洋葱鳞茎和叶子里含有一种硫化丙烯的油脂性挥发物，这种物质能抗寒，有较强的杀菌作用，能杀灭包括呼吸道和肠道里的细菌。但通常是要每天口服一定的量才能达到这样的效果。只把洋葱摆在那里是完全没有用的。此外，生物学家指出，病毒需要寄主才可以增殖，它们在寄主体外根本不可能移动。所以无论是把切开的、剥皮的还是完整的洋葱放在房间里，

都不能起到预防流感的作用。最靠谱的预防方法，还是勤洗手并远离流感患者。

车内矿泉水暴晒会致癌？

达不到使PET发生化学反应的温度

谣言：夏天，很多有车族都喜欢在车里放一箱矿泉水，随渴随喝。网上有传言称：矿泉水瓶经阳光暴晒或长时间存放在闷热高温的环境里，其外包装材质容易老化并释放有毒物质，长期饮用这样的水会致癌。

真相：矿泉水瓶之所以选择PET塑料制作，是因为PET的属性相对稳定，一般要在250℃的高温下才能熔化，想要发生相关化学反应，温度至少要达到100℃以上。而常识告诉我们，就算是在气温特别高的夏季，一般车前挡风玻璃的温度也不会超过70℃，不会使PET发生化学反应，更不会释放出致癌物。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示，只要矿泉水瓶符合国家标准，即使经过暴晒也不会发生化学反应。但谨慎起见，食品接触类塑料制品不接受高温“考验”为好。而且已经打开的矿泉水最好尽快喝完，因为存放时间太久容易滋生细菌、变质，喝了有害健康。

自行车车桩被淹可能漏电？

电流很小且有安全保护措施

谣言：去年7月，全国多地开启暴雨模式，一则关于暴雨的“安全提醒”也随之传遍了很多网友的朋友圈。传言称：“公共自行车车桩被淹的区域，请不要靠近！可能漏电！已有人被击！”

真相：事实上，自行车车桩安全性很高，漏电导致危险的可能性很低。

专家指出，公共自行车站点上用电和带电的设施只有锁车车桩和一台自助服务终端，其中锁车车桩直流供电，电压12伏，属于安全电流，对人体没有危害；而站点用电设施也符合国家安全标准，都安装了漏电安全保护装置，一旦遇到漏电短路等异常情况，设备将自动切断电源；站点外接电源线路上也配备漏电保护装置，通过双重保护确保安全。

隐形眼镜遇高温会化？

那样的温度人脸早已先行避开

谣言：这样一则旧传言日前重回人们视野：37℃以上的高温天气就不要戴隐形眼镜了，吃火锅和烧烤的时候也不要带，不然高温会让隐形眼镜熔化，黏在眼球上。

真相：专家指出，隐形眼镜的主要材料是硅胶，结构稳定，熔点一般在100℃以上。此外，人

的眼睛具有天然的保护功能，在吃烧烤和涮火锅时一旦产生高温热气，我们就会不自觉地眨眼或者闭上眼睛，起到保护眼球的作用。

专家提醒，虽说人戴着隐形眼镜靠近火源，正常情况下都不会导致眼镜熔化，但是如果长时间贴近温度太高的地方，会加快眼球表面的水分蒸发，以及镜片脱水的速度，使眼睛产生异物感，可适当滴几滴抗菌眼药水。而且镜片脱水变硬容易与角膜黏在一起，因此在摘隐形眼镜之前，最好滴些人工泪液，以免伤到角膜。

面条加“胶”没法吃？

不溶于水的物质是面筋

谣言：去年一条内容为“面条被水洗后还剩下少许不溶于水的物质”的视频走红网络。消费者买了不同品牌的面条用水泡一段时间，结果每个品牌的面条都有胶状物质形成。一时间，“面条成了有毒食品”的说法甚嚣尘上。

真相：朱毅表示，面条是面粉做的，面粉在水中浸泡后，当其中的淀粉和其他杂质全部被洗掉后，最后剩下的就是面筋。面筋是小麦粉遇水后所形成的一种胶体混合蛋白质，由不溶于水的麦醇溶蛋白和麦谷蛋白组成，这就是谣言中所谓的“胶”。“这些胶状物并不是人为故意添加，不会产生任何食品安全问题。相反，它们是富有营养的蛋白质。”朱毅笑言，如面包、馒头、面条等在水中浸泡清洗后，都会得到不溶于水的物质。一般来说，挂面的湿面筋含量越高，说明其应该是由蛋白质含量更高的面粉做成的。

身份证贴创可贴防消磁？

没有磁性，不存在消磁一说

谣言：前一段时间，朋友圈流传题为《身份证上一定要贴张创可贴，现在知道还不晚》的文章。该文宣称，把创可贴中间的药棉对着二代身份证芯片所在位置贴住，身份证和手机放在一起就不会消磁了。

真相：对此，原猎豹安全专家李铁军说：“这个说法的前提就不存在，身份证卡片没有磁性，何来消磁一说？”资料显示，如今使用的二代身份证是“非接触式IC卡”的芯片结构，由IC芯片、感应天线组成，封装在一个标准的PVC卡片内，芯片及天线无任何外露部分。简而言之，身份证是靠电磁波工作，跟磁场并没有什么关系。

现实生活中，确实会出现“身份证一读卡不出来”的现象，这又是什么原因？李铁军解释说，如果出现身份证失效、无法读取的状况，要么是卡片内的天线（线圈）脱焊或出现其他物理损坏，要么是卡中的芯片损坏，直接去办理新身份证就好。警方也提醒广大公众，身份证没有想象中那么脆弱，身份证不怕水，也可抵御正常高温。

但是，使用和存放时需注意不要用力扭曲、重压或放置在过高温度下，以防芯片受损。

穿秋裤会丧失抗寒基因？

环境导致的性状改变很难遗传

谣言：随着天气日渐寒冷，很多不耐冻的人早早把秋裤穿了起来。但网上也有流言说，穿秋裤会让人丧失抗寒基因，造成腿部肌肉和运动神经退化。

真相：中国中医科学院主任医师樊新荣指出，这个说法缘于网上流传的一个故事，上世纪50年代，苏联著名遗传学家李森科向斯大林报告：在秋裤的“溺爱”下，人的双腿和关节的抗寒性会在几代之后丧失。而所谓的抗寒基因，是遗传学家在西伯利亚土著身上发现的一组基因，这些基因不需要经过肌肉运动或大脑调节干预，就能帮助人体把储存的脂肪直接转化为能量。

那么，这个经久不衰的“传说”是否真的有科学道理呢？樊新荣表示，其实不然。一方面从基因的角度讲，虽说环境可以影响基因，但由外部环境条件导致的生物性状改变是很难遗传的。因此不穿秋裤只是个体抗寒能力的训练，从整体来说，不会导致基因的改变和遗传。

虽说穿不穿秋裤和抗寒基因没关系，但抗寒能力却和很多因素有关。湖北省中医院老年病科科主任医师谭子虎说，不同地域的人耐寒能力本就不一样，若老年生活在寒冷的北方，其耐寒能力远远高于生活在热带地区的人群。而且，耐寒能力可以通过锻炼提高，如游泳的人会比一般人更耐寒，体质也更好。此外，腿部抗寒能力还与腿部皮肤感知温度的能力有关。

冬天骨头会变脆？

钙流失是长期渐变过程

谣言：这些年，各地医院门诊显示，一到冬天，骨折尤其是中老年骨折患者就会增多。因此，网络上流传起冬天骨头会变脆的说法。

真相：樊新荣认为，天冷时出门少加上运动少，受太阳光照射时间短，这确实会影响钙、磷的正常吸收和骨化作用，造成体内钙质流失较大，但不一定会导致人体骨骼在冬天变脆。

谭子虎也指出，冬天因为晒太阳少导致人体骨骼出现的钙流失，完全可以通过春、夏、秋3个季节弥补回来。骨头变脆是一个长时间渐变的过程。那么为什么一到冬天，骨折尤其是中老年骨折患者就会增多呢？谭子虎说，冬天骨折的人多可能与冬季地面变得坚硬，且与人们衣服穿得比较厚、行动笨拙，在冰雪天容易滑倒有关，中老年人尤其如此。但并不因此就说冬天骨头会变脆。（付丽雨）

购买春运车票：

不找“黄牛”代购，不信抢票通知短信，不盲目下载抢票软件

新华社天津电（记者周润健）2019年春运的大幕即将开启。每年春运期间，总有一些人遭遇购票骗局，让人扼腕叹息，既损失了购票花费的钱财，又错失抢票的时机。为了安全购票，腾讯手机管家安全专家建议，不找“黄牛”代购火车票，不信抢票通知电话或短信，不盲目下载各种抢票软件。

每年春运期间，总有人抢不到票。此时，不法分子伪装成“黄牛”，声称自己有票，只需在原价基础上多加一、二百元即可代买。但其实，这些“黄牛”利用现有的火车票，用修图软件修改票面上的信息，“以假乱真”。

安全专家提醒，在无法抢到车票时，大家可以在12306平台预先登记购票信息并支付预购票资金，如果有退票、余票，12306系统将自动退票。这是12306最近推出的“候补购票”政策，为用户节省抢票等待时间，同时也能保障资金安全。如果是在买不到票，还可以先购买一段旅程的票，上车后再找乘务员补票。

由于抢不到票，许多人心急如焚，因而在接到“恭喜您获得优先抢票的资格”的电话或短信时，会信以为真，点击所谓的购票网址。

安全专家提醒，这些购票网址实际上是不法分子私自设置的钓鱼网址。一旦进入网站填写银行卡账号、身份证号、动态密码等后，不法分子便能获悉这些信息，并完成远程转账。

为了抢车票，不少人热衷于各种抢票神器，殊不知，这些抢票软件中潜藏了一些恶意应用。一旦误装这些软件，就可能遭遇恶意扣费、隐私泄露等风险。

安全专家提醒，在下载各种抢票、购票软件时，需避开手机资源下载网站或小型电子市场这些潜藏恶意软件的渠道，最好通过官网或应用宝等正规应用商店下载，避免感染木马病毒。



“轻运动”才助长寿

适当运动对中老年人的健康非常有好处，但如果运动过度则适得其反。西安体育学院运动医学与康复教研室副教授王刚认为，过量运动时，体内自由基数量迅速增加，易引起衰老和慢病；如果造成肌细胞损伤，对肌肉不增反减，还可能造成免疫力下降。

因此，“轻运动”才是有益健康长寿的锻炼方式。它还是一种生活态度，帮助人们在繁忙生活中减少压力，追求自然状态。“轻运动”就是对体能消耗少、技术要求低、时间要求松的运动方式，尤其适合中老年人。如步行回家，只要将时间控制在1小时内，就算“轻运动”；在家里做做操，哪怕每次时间很短，如能坚持1个月以上，也是效果明显的“轻运动”。“轻运动”就像轻音乐区别于摇滚或交响乐，其精髓在于随时随地动起来，不分场地、时间，重要的是要让身心愉悦。

具体来说，“轻运动”可以是步行、跳舞、慢跑、养花养草等园艺活动、爬楼梯、登山等。如果你做这些有负担，那就上楼时不要按电梯，让自己听着音乐走上去，或休息时做做转腰和扩胸运动，甚至边工作边耸耸胳膊、伸伸懒腰也行。

总之，每个人都可根据自己的体力、兴趣、时间情况，选择动起来的形式。只要你领悟了“轻运动”的真正内涵，让你享受的锻炼都是有效的健身方式。（任民）

迎新饭局扎堆

专家提醒肠胃“伤不起”

新华社成都1月1日电（记者董小红）火锅、烤肉、串串……辞旧迎新，不少市民进入了“聚会模式”，各种辛辣刺激食物列入餐单，甚至还加入多场豪饮。专家提醒，过度摄入刺激饮食，容易诱发急性胃肠炎疾病。

进入新的一年，成都市民徐先生约上几个好友聚会，暴饮暴食后，徐先生发现自己排便困难，不仅疼痛还伴有鲜血。他赶紧到医院求助，经诊断，发现是痔疮并且有肛周裂裂的问题。

成都市第三人民医院肛肠科副主任医师刘青说，元旦迎新饭局扎堆，肛肠科患者就诊时也常出现小高峰，不少患者被频繁摄入的辛辣刺激饮食所“放翻”。

刘青说，打破日常饮食习惯的聚会油腻餐饮，容易导致消化系统功能紊乱引起便秘或腹泻，诱发或加重痔疮等疾病。另外，摄入过多辛辣食物或大量饮酒，易刺激肛周血管扩张、破裂，尤其本身已有肛肠问题的患者，更容易在食用后引起疾病复发。

刘青提醒，频繁聚会期间建议勿重复选择重口味食物种类，比如不要与火锅、羊肉汤锅等“天天见”，在辣度选择上有所节制，尤其是体质火旺的人群，肛肠病患者更要注意。

冬季老人卫生要做到“五勤”

随着年龄增长，人体新陈代谢变慢，皮脂变薄，皮肤含水量明显下降，易产生死皮，成为螨虫和其他微生物的“美食”。这些微生物繁殖过程中产生的废物会散发难闻气味，加上老人皮肤褶皱多，大量微生物藏在其中，如果不及清理，时间久了不免让老人尴尬。中国老年学学会心脑血管病专业委员会于俊民提醒，老人冬季也要做好个人卫生工作，保持清洁。

勤洗澡。冬季，有些老人怕冷，可能半个月才洗1次澡。实际上，洗澡能促进血液循环，使身体变暖。建议老人每周至少洗1次澡，尤其注意清洗皮肤表面多余的油脂和死皮，重点部位是头顶、耳后、腋下、前胸、后背，这些地方易积聚油脂。老人最好进行淋浴，不要泡澡，洗完后用润肤乳擦拭身体，避免皮肤因缺水而干燥、发痒。

勤换衣。老人皮肤分泌的皮脂、灰尘以及细菌混杂在一起，会形成污垢粘在衣服上，如不及时清洗更换，对皮肤有刺激，可能引起发痒、

发红。所以，老人冬季要勤换衣物，内衣至少两三天换1次，其他衣物至少每周换1次。尽量选透气好、宽松的棉织品衣裤。

勤洗脚。冬天天气寒冷，老人勤洗脚不仅能保证脚部干净、温暖，还能解除疲劳、增强免疫力。每次洗脚后要换干净的袜子，如果不常换，易引发真菌感染，导致脚气、灰指甲。

勤刷牙。越到老年，越要重视口腔卫生。很多老年朋友都有牙周病，要记得定期检查、刷牙。做到早晚刷牙，减少细菌滋生的机会。老人即使牙齿全部脱落，也应应用柔软的牙刷刷牙龈、牙槽，对预防呼吸道感染有重要作用。牙刷使用后要彻底清洁，甩掉刷毛上的水分，置于干燥通风处。

勤扫房。有的老人不愿扔旧东西，长期将物品堆放在阳台等地方，这样不仅易积攒灰尘，发霉、发臭的物品也会引来潮虫，产生异味。建议老人及时清理发霉物品，常通风，保持室内干燥洁净。（生时）

棉花被不要拍 羽绒被晒不得

被褥要怎么晒

不少人因嫌麻烦，很长时间都不晒被子。长期这样，床上会滋生螨虫，皮肤也跟着遭殃，患上丘疹、荨麻疹等疾病。所以，大家要记得晒被子。东南大学附属中大医院皮肤科博士董正邦提醒，晒被子也有讲究。

棉花被，打不得。晒过的棉花被暖烘烘的，舒服至极。在南方，棉花被较易受潮，最好每隔两周晒1次，每次晒2-3个小时。一般10点到15点之间晒，阳光充足。北方干燥，可1个月晒1次。



在晒被子间隙，很多人习惯拍打一下，让其更蓬松，其实这样让被子“很受伤”。因为太过用力的拍打，会使棉花纤维断裂，变成粉末，从被子里跑出去。被子会越来越薄，不保暖。所以，不要用力拍打被子，用软毛刷轻轻在表面刷一下即可。

羽绒被，晒不得。轻柔保暖的羽绒被是很多老人的冬日最爱，但它不太“喜欢”强烈的阳光。羽绒被里的羽绒是动物蛋白，高温晒后，羽绒纤维易被破坏。羽绒被不需频繁晾晒，觉得潮湿时拿去通风处吹1个小时就够了。羽绒被也很娇嫩，不能用力拍打。

蚕丝被，也怕晒。蚕丝被晾晒时应避免强光直射，时间不宜超过2小时。因为蚕丝97%是蛋白质，长时间接触强光会变质，导致纤维断裂。蚕丝被晒好后，可用手轻轻拍打或抖动，保持其蓬松感和保暖度，延长使用寿命。同样，羊毛被也受不了高温，羊毛中的油脂会发生变化，产生腐臭味。

纤维被，晒时需加“衣”。纤维被内部填充的是人造纤维，保暖蓬松性能好，价格低廉。纤维被最好也不要放在阳光太强烈处晾晒。晒被时，上面可覆盖一层薄布来保护被子。另外需注意的是，纤维类被子一般3年需换1次，因为纤维使用一段时间后，会自然收缩，被子保暖性大大下降。（生时）

漫画：盗刷

乌鲁木齐市李女士在更换手机号后，旧手机号只做了注销处理，但未解绑支付宝，导致银行卡内1万元被盗。近日，乌鲁木齐市警方和市反电信网络诈骗中心联合破获此案。

警方提醒广大手机用户，在更换或注销绑定过移动终端的手机号码时，应及时申请解除绑定服务，确保银行账户、个人隐私安全，防止被犯罪分子利用，造成个人财产损失、家庭生活信息泄露。新华社 程硕 作