

用不粘锅炒菜致癌、汽车加半箱油更省油……

5月份“科学”流言 你中招了吗

用不粘锅炒菜致癌？汽车只加半箱油更省油？5G网络会干扰天气预报……这些“科学”流言你信了几个？来看看真相吧。

1 用不粘锅炒菜会致癌

流言：不粘锅的表面涂层中含有会致癌的全氟辛酸铵(PFOA)，用不粘锅炒菜会致癌。

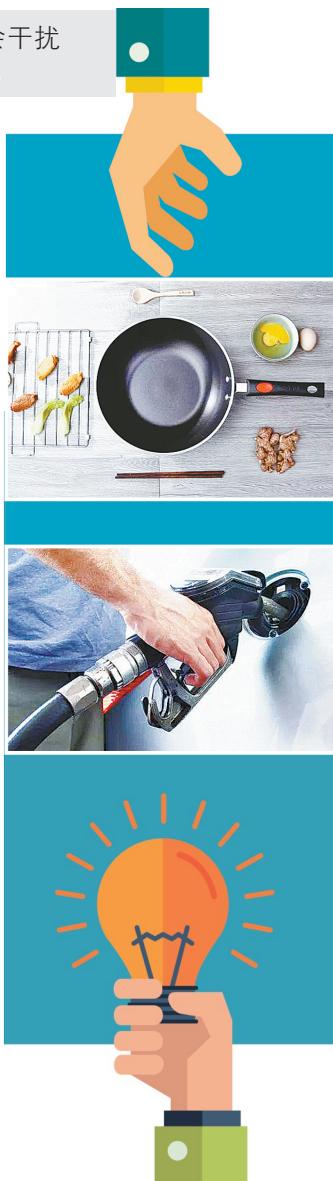
真相：

不粘锅之所以做饭炒菜不会粘锅底，是因为锅底采用了不粘涂层，常见的不粘涂层有特氟龙涂层和陶瓷涂层。全氟辛酸铵的作用是将特氟龙涂层牢牢固定在厨具的表面。实验室数据表明，高剂量的全氟辛酸铵暴露与动物模型的癌症发生有相关性。全氟辛酸铵还可能致胆固醇水平升高、甲状腺疾病及不育。更糟糕的是，

全氟辛酸铵在人群血液样本和环境中也有发现。

但是，目前并没有任何研究表明，人群血液中检测到的全氟辛酸铵是源自对特氟龙厨具的使用。因为除特氟龙的制造外，全氟辛酸铵也被广泛用于制造其他产品，包括防雨外套、织物保护层、防火套管及密封带。

根据国际癌症机构的划分，全氟辛酸铵属于2B类致癌物，即动物实验中显示出了一定的致癌性，但是对人类的影响不确定，证据不够充分。



生活保健

做瑜伽运动忌盲目练习

虽说瑜伽能增加身体的柔韧性，让形体更美，但不正规的练习，容易令腰背部受伤，甚至导致腰椎骨折、腰椎间盘膨出。

很多女性将瑜伽视为一种温和的运动，认为不会损伤身体，不管自己年龄大小、身体素质如何，盲目跟风报班学习。其实，瑜伽的不少动作都存在脊柱损伤的风险，例如将腰部后弯、前倾及扭动、倒立等，可造成脊椎严重弯曲，挑战高难度动作时，脊柱受伤的概率最大。门诊中类似的病人并不少见。

专家介绍，瑜伽爱好者受伤部位集中在腰、颈及腿部，以拉伤韧带最为常见，大部分人都是因为过度要求动作难度和完美所致，而一些原本有腰椎病的人，在练习瑜伽后也会导致病情加重。



瑜伽运动可提高肌肉、股腱及韧带的力量，但目前市面上的瑜伽班动作花样特别多，空中瑜伽、水上瑜伽、力量瑜伽、动感瑜伽、艾扬格瑜伽、昆特里尼瑜伽等，让人眼花缭乱，一些锻炼者为了追求高难度动作，很容易导致肩颈及腰椎等慢性疼痛。

医生建议，学习瑜伽应选择正规专业的机构，并认准有相关资质的教练指导自己锻炼，不要盲目追求剧烈、难度高的动作，锻炼时若有不适请及时就医。据《羊城晚报》

生活妙招

沙尘入眼 莫用手揉

空气中，有许多的漂浮物。风一吹，很容易导致灰尘进入眼里。许多人总是习惯性地用手揉搓眼睛，希望及时排出异物，其实这种做法是错误的。

首先，揉搓眼睛只会让异物进入眼睛更深层部分；其次，外力的揉搓会让沙粒在眼睛中反复摩擦眼球，对眼角的伤害更严重。此外，人的手上都带有大量细菌，如果用手去揉搓眼球，很容易使手部细菌趁机进入眼睛，造成眼睛感染发炎，从而引起红眼病等一些眼部疾病。

正确的做法是，当有沙尘进入眼睛的时候，要迅速闭上



眼睛，轻轻用眼皮挤压眼睛，这样就能刺激眼泪流出并把异物带出；如果可以的话，请人帮忙，在背风处，将眼皮轻轻向外掀开，迅速将异物吹出，或用干净棉棒沾出，还可以用眼药水帮助异物排出；如果情况较为严重，则要及时就医，以免引起眼部感染。

据《淮海晚报》

实用宝典

锅挑得好 饭菜更香

我们每天吃饭炒菜都要用到锅，选择什么样的锅对身体健康有重要意义。研究表明，由于锅的材质不同，在做饭炒菜过程中会产生不一样的微量元素，对身体会造成不同影响。

不宜用不粘锅高温煎炸

烹饪时不少菜肴需要煎炸，油的沸点是320摄氏度，这很容易导致煎炸时不粘锅中的有害成分被分解。所以烹制煎、炸食品时应尽量避免使用不粘锅。

砂锅不宜盛酸性食物

砂锅的瓷釉中含有少量铅，故新买的砂锅，最好先用4%食醋水浸泡煮沸，这样可去掉大部分有害物质。另外，砂锅内壁有色彩的，不宜存放酒、醋及酸性饮料和食物。

不锈钢锅不宜长时间盛盐

不锈钢并非完全不会生锈，若长期接触酸、碱类物质，也会起化学反应，使其微量元素被溶解出来。因此，不锈钢食具容器不应长时间盛放盐、酱油、菜汤等，更不能煎熬中药。

据《广州日报》

2 口臭是因为肠胃不好

流言：肠胃不好可能会把消化道深处的气味带到口腔里，造成口臭。

真相：

人类的消化系统分工非常明确，嘴巴负责搅碎，食管充当通道，胃进行磨合，小肠是消化和吸收的主要场所。因为

胃主要负责磨合，通过蠕动、挤压将食物和消化液充分混合，所以在胃和食管之间存在着肌肉，像阀门一样阻止胃内的食物、气味往上跑。

实际上，绝大多数口臭跟口腔内的细菌有关，是口腔的问题，而不是肠胃。

3 5G网络会干扰天气预报

流言：5G网络会干扰天气预报，导致灾害性寒潮等极端天气现象难以预测，给人类造成巨大损失。

真相：

5G是第5代移动通信技术的简称。无线通信依赖的介质是电磁波，它包括电波和光波。电波虽然无形，但并不意味着它可以“到处乱走”，相反，其频率是有限定的。

5G频段可分为低、中、高频段。频段大致分布在450MHz到6GHz，以及24.25GHz到52.6GHz之间。2018年年底，工信部向中国电信、中国移动、中国联通发放了5G系统中低频段试验频率使用许可。其中，中国电信和中国联通获得3.5GHz

频段试验频率使用许可，中国移动获得的则是2.6GHz和4.9GHz频段试验频率使用许可。

对于我国而言，目前风云气象卫星使用的频段是137GHz和1700GHz，与5G信号暂时不会产生干扰。但这并不意味着5G不会与其他卫星通讯信号冲突，例如中国移动的频段就可能与北斗卫星的通讯频段产生冲突，需要采取相应的隔离措施。

即使如此，实际情况也并没有外媒体报道的那样严重，因为每个国家使用的5G频率都不一样。况且杜绝频率干扰并不是什么难事，这与我们平常听的收音机频道是一个道理，控制一下合理分配就可以了。

4 汽车只加半箱油更省油

流言：给汽车加油时，故意只加半箱油，临近耗尽再去加油，这样能减轻车辆负重，可以省油。

真相：

我们来计算一下，一般的家用轿车油箱容积在50升左右，一箱油的重量约为35公斤(50升×0.7克/毫升=35公斤)。少加半箱油也就减轻十几公斤，这个重量相对于汽车1000多公斤的自重来说，基本

可以忽略不计。

实际上，油箱长期不加满油，不但起不到省油的作用，还会伤车。这是因为汽车的油泵在工作时温度较高，浸在汽油中可以有效降温，如果油箱中的液面总是过低，就会影响油泵散热，缩短使用寿命。另一方面，如果油面过低，遇到路面不平，汽车颠簸时油泵会经常抽空，加重发动机负担，导致车辆损坏。

5 防晒霜对健康有害

流言：在人体的母乳、羊水、尿液中都发现有防晒霜的成分存在，这证明防晒霜中某些成分被人体吸收的水平过高，涂抹防晒霜对人体有害无益。

真相：

这条流言出自《美国医学会杂志》5月6日发表的一篇文章，参与该研究的受试者连续4天、每天4次在全身75%的面积涂抹防晒霜。实际上，一般人很难涂抹到这个剂量。同时，受试者处于室温下，而在实际生活中，涂抹防晒霜都是在室外，流汗等也会让部分防晒霜流失。

该研究虽然说防晒霜被吸收，但并没有说明吸收的成分对身体有害，也没有否定防晒霜的效果，并且在结论中明确提到“这项实验结果并不能表明，个人应该避免使用防晒霜”。

事实上，如果不涂抹防晒霜的话，会大大增加患皮肤癌的风险，还会导致皮肤老化，所以涂抹防晒霜是利大于弊的。

当然，如果想要更加安全，可以选用物理防晒方法，比如外出时穿长衣长裤、打遮阳伞、戴遮阳帽、戴墨镜等。

据《武汉晚报》