抗过敏药容易形成依赖？长期使用电热水壶致癌？

7月“科学”流言榜发布

抗过敏药容易形成依赖？夏天应“全副武装”防晒？长期使用电热水壶致癌？7月31日，7月“科学”流言榜发布，对近期公众关注的问题进行解答。

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，得到中国科普作家协会科技记者与编辑专业委员会、中国晚报科学编辑记者学会、上海科技传播协会、北京市科学技术研究院科技情报研究所的支持。

抗过敏药容易形成依赖？

流言：抗过敏药容易形成依赖，能不用就不用。

真相：这种说法错误。使用抗过敏药并不会产生依赖。

过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状，主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合，才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理，正是阻断两者的结合，从而减轻过敏症状。

这类药物既不会导致生理或精神依赖，停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复，很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。因盲目担心药物依赖而拒绝规范用药，甚至擅自停药，可能会加重病情。

夏天应“全副武装”防晒 隔绝紫外线？

流言：夏天烈日灼灼，应该“全副武装”防晒隔绝紫外线，可以长期、多层叠加使用高倍数化学防晒产品。

真相：这种说法错误。过度防晒会引起各类疾病，要做到科学防晒。

烈日灼灼，防晒产品成为不少人的“标配”。不少人追求“全副武装”隔绝紫外线，甚至做到全身上下无死角。然而，过度防晒也会引发皮肤过敏、痤疮，甚至引发脱发、骨质疏松等问题。专家提醒，科学防晒要避免陷入“全副武装”的误区。

长期、多层叠加使用高倍数化学防晒产品，会破坏皮肤屏障功能。一方面，高倍数化学防晒剂中常见的成分对部分人群是强致敏原，容易引发接触性皮炎；另一方面，高倍数物理防晒剂通常质地厚重油腻，在容易出汗的夏季大量、频繁涂抹，极易堵塞毛孔，导致痤疮发作或原有痤疮问题恶化。

过度防晒可能导致维生素D缺乏，还可能出现脱发，甚至悄然侵蚀骨骼健康。人体需要接受适量中波紫外线照射才能合成维生素D，长期完全隔绝阳光照射会导致维生素D合成严重不足，进而影响钙质吸收，最终引发骨质疏松。

科学防晒的黄金法则在于“分时段”与“讲适度”。在紫外线强烈的上午10时至下午3时，应优先选择遮阳伞、宽檐帽、防晒衣、太阳镜等“硬防晒”手段。而在阳光相对温和的清晨或傍晚，则建议适当进行户外活动，让面部、手臂等部位每天接受10至20分钟的温和日晒。

强度弱的台风影响小？

流言：只有强台风才会造成严重破坏，弱台风一般没什么影响。

真相：这是一种常见误区，弱台风的影响和破坏力不一定小。

台风的强度是按照台风中心最大风速来衡量的。一般情况下强度越大的台风破坏力也越强。但历史上也出现过“弱台风”带来强破坏的情况，比如2019年8月的台风“韦帕”，它的强度仅为热带风暴级（中心风速仅为8至9级），还达不到台风的级别（台风中心风速需要达到12级以上），但它同样带来了大量的降水，造成严重的城市内涝、山洪和泥石流。

此外，如果台风遇上了西南季风气流、冷空气和特殊的地形等因素，同样可能让弱台风产生强大的破坏力。比如2018年的台风“安比”“温比亚”，它们的中心风速同样没有达到12级，但因为与西南季风气流结合，有足够多的水汽补充，让它们能维持更长的时间，造成大量的降水和破坏。

由此可见，即便面对的是弱台风来袭，人们也不能掉以轻心。

长期使用电热水壶致癌？

流言：电热水壶可能析出重金属锰，而长期摄入锰会对人体有害，可能致癌。

真相：这种说法没有科学依据。根据相关标准，金属材料在实验条件下，迁移出来的锰含量不能超过2mg/kg。所以只要高锰钢在实验过程中满足了这个条件，它是可以用来制作电热水壶的。

高锰钢顾名思义，就是钢材里的锰元素含量比较高（含量一般在10%以上）。相比之下，人们生活中特别常见的304不锈钢、316L不锈钢，它们的锰含量在2%以下。但是，钢材到底能不能用来接触食品和饮用水，核心不在于它含不含锰，而在于锰会不会跑到食物中去。

选购靠谱的电热水壶很重要。在选购电热水壶的时候，应选择正规厂家和从正规渠道购买，拿到产品之后，最好确认一下电热水壶执行标准，并且有相应的产品检验合格证。如果产品包装上什么信息都没有，那就要当心了。

另外，相比于高锰钢，304、316L这些型号的不锈钢材料确实经常用来做食品容器，安全性相对比较高，在购买的时候可以优先选择这些材料的电热水壶。

正畸让牙齿松动易脱落？

流言：正畸就是靠把牙齿弄松来移动，时间久了牙根不稳，牙齿变得易脱落。

真相：需要明确的是，牙齿移动不等于牙齿松动。正畸的原理是通过持续轻力，引导牙齿在牙槽骨中移动，牙槽骨会随之发生生理性改建（吸收与再生）。这一过程已有多年医学实践验证，只要牙周健康且咬合力量适当，牙齿稳定性便不会受损。

牙齿脱落的主因是牙周病（牙龈萎缩、牙槽骨吸收）或严重龋坏，与正畸无必然联系。

烧水壶有水垢 长期使用会得肾结石？

流言：如果烧水壶出现水垢，要及时清理，长期饮用带有水垢的水会得肾结石。

真相：有水垢的水也能喝。实际上，导致结石的主要原因还是饮水太少，以及代谢因素和饮食习惯，并不是因为水垢。

水垢，是水里的钙镁离子和碱性物质在烧水过程中产生的碳酸钙和氢氧化镁。水里存在很多矿物质，含量越高，水的硬度越大，即常说的“硬水”。当水中的矿物质含量高于约200mg/L时，烧水时就会产生水垢。温度越高，水垢越多。

不过大可放心，喝点“硬水”对人体无害，也不会导致结石或其他健康问题。水垢进入人体后，部分可被分解；不能分解的那些，也能排出来。而且，水垢中的钙镁离子含量有限，远远达不到形成结石的程度。

水果有一些发霉没关系 削掉后可以吃？

流言：如果水果有一些发霉，可以单独削掉发霉的部分再吃，不影响食用。

真相：不要这么做。水果放置时间过久或表面有伤口，可能导致霉菌侵入并滋生，这些霉菌会产生并积累很多真菌毒素。比如，苹果、梨、桃子等水果滋生霉菌后，其中展青霉素的含量会逐渐增加，这种毒素是一种神经毒素，会导致食用者发生急/慢性食物中毒，可能会出现恶心、腹痛、腹泻等食物中毒症状，且具有致畸性和致癌性。

这些毒素也会不同程度地存在于水果腐烂部位的周围组织中。研究表明：苹果腐烂的面积越大，其中展青霉素的含量就越高。并且展青霉素还会向苹果的周围组织扩散，距离腐烂部位越远，展青霉素的含量就越低，距离越近含量就越高，并且其含量会随着腐烂部位直径的增加而增加。因此，只是削掉霉变部位仍有可能摄入毒素。

频繁洗头会导致脱发？

流言：有人习惯每天洗头发，尤其是在炎炎夏日。然而，频繁洗头会导致脱发。

真相：频繁洗头不会导致脱发，这种担心是多余的。相反，保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

对于正常人来说，头发的脱落主要是毛囊进入休止期后的自然脱落，而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比，洗头的影响微乎其微。适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞，有助于保持头皮健康。

但是大众为什么有这样的误解呢？在洗头过程中，一梳头，有很多头发轻易就掉下来了，一是因为洗头后头发间的摩擦力小了，该掉的这部分头发就脱落下来了。第二个原因是头发其实有10%处于休止期，那这一部分头发实际上每天都在脱落的。但是，在洗头的时候，施加了一个比较集中的梳、揉的外力，这些头发会更集中脱落。

本报记者 杨质高 实习生 热孜完古丽