

2月“科学”流言榜揭晓

# 开水烫餐具能消毒 黑芝麻丸能防脱发

假的

黑芝麻丸能预防脱发？用开水烫餐具能消毒？近日，2月“科学”流言榜揭晓，针对以上问题作出了科学解释。

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。

## 服用黑芝麻丸能预防脱发？

**流言：**网红黑芝麻丸能够“以黑养黑”，拯救发际线。

**真相：**黑芝麻的黑来自一种黄酮类物质，但人体内黑色素细胞组成的氨基酸衍生物，跟黑芝麻中的色素不是一种物质，因此就算吃黑芝麻，并不能帮助体内黑色素的生成，减少白发。

理论上，黑芝麻里的维生素B2可以预防脂溢性皮炎，但是要满足成年女性每天1.2毫克的维生素B2需求，得吃

500克以上，男性则要更多。绝不是商家、网红推荐的那样，随便吃一点就能达到期望中的效果。

此外，黑芝麻是一种油料种子作物，它的含油脂量通常可以达到重量的一半以上。而如今的脱发者以“脂溢性脱发”为主，其皮肤油脂分泌多，真菌容易繁殖，引起毛囊损伤。如果进食过多的黑芝麻丸，还可能会加重油脂分泌，引起头皮的瘙痒、红斑等，并会造成体重和血脂的负担。

## 灵长类动物是最合适的异种器官供体？

**流言：**在异种器官移植领域，与人类亲缘关系最近的灵长类动物是最合适的器官供体。

**真相：**实际上，灵长类的“近亲”们，并不是人类理想的器官移植供体。

将灵长类列为器官供体面临着包括技术、伦理在内的诸多问题。例如，灵长类中大多数物种体型较小，其器官性能和尺寸无法承担人类代谢的需要；灵长类繁殖率较低（平均十年一代），而体型较大的猩猩和狒狒，本身就处于濒危状态，也难以满足人类对器官移植数量的需求。它们还可能带有一些人类易感染的病毒，如猴免疫缺陷病毒和埃博拉病毒等，一旦这些器官移植到人体上，发生重组后可能产生更有害的病毒。

与灵长类不同的是，猪的器官大小与人类相仿，具有传染疾病风险较低、数量相对更为充足等优势。从性能参数来看，猪与人的体温均为36~37℃，心脏大小、管道分布和动力输出，甚至心率（人的心率为60~100次/分钟，猪为55~60次/分钟）都相近。可预见的器官移植范围包括角膜、皮肤、胰岛、关节、肌腱、韧带、肾脏、心脏、肝脏等多方面。目前在医学界，植入人体细胞的猪的心脏瓣膜已经用于患者治疗，猪的韧带肌腱移植也已经成熟，因此它们被认为是现阶段异种器官移植的最佳选择对象。

## 得干眼症勤滴眼药水就行？

**流言：**顾名思义，干眼症就是眼睛缺水，所以勤滴眼药水就行了。

**真相：**出现干眼症状，一定要到正规医院就诊，随便用眼药水“补水”，不仅不能解决问题，还可能延误治疗，导致病情加重甚至失明。

干眼症，是由泪膜稳态失衡引发的眼表损害及不适症状，常表现为眼睛干涩感、异物感、烧灼感，眼红眼痒、视力模糊、疼痛、畏光流泪，严重的还会导致角膜损伤甚至视力损害。

角膜的保湿靠泪膜，而泪膜的最外

层覆盖有一层睑板腺分泌的“油”，以防止水分过快蒸发，这层油就是睑脂。如果腺体分泌不出油脂了，就会造成睑板腺功能障碍型干眼。80%以上的干眼患者伴有睑板腺功能障碍。

对于“缺油”型的干眼症，一味用眼药水进行“补水”，不仅成效甚微，还可能因破坏脂质层而加重病情。同时，眼药水中的防腐剂及其他化学物质，也会对眼表角膜、结膜细胞产生损害。目前正规医院的传统治疗方法是通过热敷熏蒸、睑板腺按摩、睑缘清洁，再配合人工泪液，来缓解干眼症的不适症状。

## 花滑运动员天生转圈不晕？

**流言：**花滑运动员平均每场比赛要旋转近百圈，他们那么能转是一种天赋，普通人转两圈就晕了。

**真相：**花滑运动员之所以转不晕，是因为他们在不停地训练，并非天生不会晕。

人们耳朵里的前庭系统是负责人体自身平衡感和空间感的感知系统，也是保证人在复杂运动中维持协调与平衡能力的重要结构基础。

人在原地转圈时，前庭系统半规管中的内淋巴液会按同样的速度转动，此

时人体内一个特殊的感受器“壶腹帽”接收到这个信息，并反映给脑部，大脑就知道人在转圈。当身体突然停止旋转后，内淋巴液的移位一般持续3秒就会停止，但“壶腹帽”却需要经过25至30秒钟回到原有状态。因此，当人停止转圈后，会有一种朝相反方向旋转的感觉。

花滑运动员通过长期的训练，让前庭系统逐渐习惯了头部的空间变化刺激，对这些刺激变得“迟钝”，进而战胜了人体的自然反应，身体变得适应旋转，从而可以顺利实现高水平的姿势和平衡控制。

## 纯粮酿酒比勾兑酒更有利健康？

**流言：**纯粮酿造的酒才是粮食精华，自酿酒、纯粮酿造的酒比食用酒精勾兑出来的酒更有利健康。

**真相：**酒对健康的影响来自于其中的酒精以及其他杂醇。实际上，不管是纯粮酿造还是食用酒精勾兑，其中的酒精都是通过粮食发酵而来的。只要是酒精，对于身体健康都有同样

的危害。

另外，很多人推崇的自酿酒、土法酿酒，其发酵工艺过程缺乏很好的掌控，后续往往没有规范的蒸馏操作，所以所含杂醇通常更高。一些杂醇对健康的影响比酒精还要大，这也是有时喝自酿酒、土酒更加上头的原因。所以，从健康角度考虑，建议不要饮酒。对于那些自酿酒，则更要小心。

## 用开水烫烫餐具就能消毒？

**流言：**在外应酬聚餐前，记得先用开水烫烫碗筷，这样就能消毒杀菌，放心使用了。

**真相：**吃饭前用开水烫碗，由于加热的温度和时间不足，不能保证杀死多数致病性微生物，其作用顶多就是冲下浮尘，图个心理安慰。

高温消毒要真正达到预期效果，必须同时具备两个条件：一个是温度，另一个是时间。举例来说，可引起腹泻的致病性大肠杆菌、伤寒杆菌、霍乱弧菌等普通细菌繁殖体，80℃热水需要5至10分钟、沸水需要2至5分钟才能杀灭；婴儿腹泻病毒需要100℃处理5分钟才可灭活；甲

肝病毒在56℃可存活30分钟，乙肝病毒60℃能存活4小时，连续煮沸1分钟才能破坏它们的传染性；要杀灭其他耐热能力更强的微生物，所需要的温度更高、时间更长。

但一般餐厅提供的热水热茶，为了避免烫伤，多在70~80℃。这些水倒在凉的餐具里，温度还会降至更低。另外，不少人烫餐具的时候，最多烫十几秒，这在作用时间上也是远远不够的。

聚餐时，比起开水烫碗，人们更需要做的是使用公筷公勺、分餐，或者使用包装好的消毒餐具。餐具只要经过严格的消毒杀菌流程，就可以放心使用。

本报记者 杨质高

**昆明中研甲状腺医院**  
KUNMING ZHONGYAN THYROID HOSPITAL

# 全国三甲甲状腺大咖齐聚昆明中研医疗盛会

助力三八女神节 关注女性“腺上”健康 / 活动时间：2022年3月5日--3月8日

 预约热线 0871+ **6516 2120**

 **昆明市盘龙区环城北路75号**

交通：地铁2号线火车站-D出口  
公交：环城北路公交站



「扫码了解更多详情  
仅限前200名女性」

**0元**

专家挂号费+  
专家联合会诊费

立即报名

**138元**  
(原价:358元)

甲功八项+甲状腺彩超  
+宽影成像+弹性成像

立即报名

**380元**  
(原价:768元)

9项女性  
专属体检套餐

立即报名

（盘龙）医广【2021】第12-28-060号 广告