



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，减少白头发。

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。如果睑板腺分泌不出油脂了，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身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。

## 用开水烫餐具就能消毒？

**流言：**在外应酬聚餐前，记得先用开水烫餐具，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号线火车北站-D出口  
公交：环城北路公交站



扫码了解更多信息  
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