



## 食用含碘盐可预防核辐射？ 空调开除湿模式更省电？

这些流言切莫当真！

8月31日，2023年8月“科学”流言榜发布。该流言榜对近期热传的“能杀死所有实体瘤的‘抗癌神药’来了”等8个流言进行了辟谣，并给予科学解读。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。一起来看本期健康周刊为你整理的8月“科学”流言榜真相揭露。 蔡富根/整理

### 1 能杀死所有实体瘤的“抗癌神药”来了

**流言:**科学家们开发出了一种口服小分子靶向化疗药物AOH1996。在临床前研究中，该研究药物能杀死所有实体瘤。

**真相:**现在说AOH1996是“抗癌神药”还为时尚早。该研究药物能抑制多种实体瘤的数据仅限于细胞实验阶段，尚未进入临床试验。一般90%的研究药物会在临床试验的路上败下阵来。临床前的研究主要通过模型和动物实验进行药代动力学以及药物安全性和药物毒理学的研究。然而，无论多么严谨的医学理论和药物治疗模型都有可能现实中无法实现。人体的生态环境非常复杂，对细胞和动物模型有效，并不代表对人有效，因此通过了临床前研究，只能说是见到了曙光，真正的考验还在临床试验中。



### 2 爱笑的人不会得抑郁症

**流言:**爱笑的人性格都很阳光，不会患上抑郁症。

**真相:**抑郁症具有情绪低落、消沉或沮丧，兴趣减退甚至缺失，以及快乐感丧失等临床表现，但也有患者的外在表现为“微笑抑郁”，即在体验与外在表现不协调一致、有矛盾冲突。



### 3 车内的矿泉水被暴晒后有毒

**流言:**高温天气下，车内存放的矿泉水会变质，瓶体的塑料还会分解、析出有害物质。

**真相:**市面上合格矿泉水瓶的材料都是用PET(聚对苯二甲酸乙二醇酯)制成的。PET是一种耐高温材料，夏季车内温度不会使其析出有害物质。只要瓶身完好且在保质期内，水的感官未发生变化，消费者均可放心饮用。相关测评结果显示，将矿泉水存放在模拟夏季高温的环境里14天，矿泉水的状态、色度、滋味、气味均未发生变化；未检测出塑化剂邻苯类物质和重金属；有色矿泉水瓶也未出现色素污染情况。



### 4 空调开除湿模式更省电

**流言:**空调开除湿模式，比一般的制冷模式更加省电。

**真相:**开除湿模式是否更省电，要根据室内和室外空气的温度和湿度等情况具体分析，不能一概而论。一般来说，当气温在20℃~30℃时，除湿模式比制冷模式省电；当气温高于30℃时，除湿和制冷模式的用电量差不多。



### 5 在高温天预报的温度比实际温度要低

**流言:**夏天天气预报的温度常比自己实际感受到的温度要低，这是因为不敢预报高温。

**真相:**这种说法并不准确。首先，气象预报是有考核标准的，预报的气温和实况温度的差别应在误差标准范围内，否则会被认定为错报。其次，气温的标准有一套国际气象组织规范。气象观测站的选址要求在不受环境影响的位置，周边不能有山、高楼、水体，尽量能够反映当地真实大气环境；测温度用的百叶箱要求离地1.5米高，下垫面为草地，不受地表辐射影响；百叶箱中的温度计也是在避光、通风的条件下测温的，这样测出来的气温才是全世界统一标准下的气温。因此，预报温度相当于人们在阴凉、通风的环境下感受到的温度，自然和人在户外阳光下感受到的温度是不一样的，如果下垫面是柏油马路、水泥地，则感受到的温度会更高。



### 6 食用含碘盐可预防核辐射

**流言:**通过食用碘盐，能够预防放射性碘在甲状腺的蓄积，以达到保护甲状腺的目的。

**真相:**通过食用含碘盐防核辐射的想法，并不可取。在核污染事故中当人体摄入放射性碘后，主要蓄积在甲状腺内，发生初期保护甲状腺需要1次摄入“稳定碘”100mg，相当于1次摄入3kg~5kg食用碘盐。《中国居民膳食指南(2022)》中明确提出，“成年人每天摄入食盐不超过5g”，如果过量摄入，会对人体各个脏器造成严重的负担，会诱发或加重心脑血管疾病以及慢性肾病，严重者可能造成脱水，甚至死亡。因此，想通过食用含碘盐防核辐射，不可取！



### 7 红壳鸡蛋比普通鸡蛋更营养

**流言:**红壳的鸡蛋是散养、放养的“土鸡”所生，比规模化饲养的商品鸡生的蛋更有营养。

**真相:**鸡蛋壳的颜色和鸡的品种有关，与营养价值没有关联。鸡蛋壳的颜色主要由蛋壳中的“原小啉色素”决定，原小啉色素含量越多，蛋壳的颜色就越深。原小啉色素本身没有任何营养价值，原小啉色素的含量以及合成能力主要由遗传基因决定，也就是说，蛋壳的颜色取决于母鸡的种类，是“天生”的，与人为因素无关。



### 8 牙齿越白越好

**流言:**健康的牙齿应该是纯白色，因此牙齿越白越好。

**真相:**其实，很多人嫌弃的“黄牙”，多数是正常牙齿的颜色。正常牙齿的颜色不是纯白色，而是乳白色或淡黄色，并且富有光泽。这是因为牙齿的颜色是由牙齿表面牙釉质的矿化程度和牙齿内部牙本质的颜色共同决定的。如果牙釉质的矿化程度低，透明度差，内部牙本质的黄色不能透过，那么牙齿看上去就会偏白；牙釉质的矿化程度越高，釉质就越透明，内部牙本质的颜色越容易透过，牙齿看上去就偏黄了。不建议过分追求牙齿的美白。牙齿漂白、贴面修复、全冠修复等治疗方法，都有各自的缺点和局限性。如果不是因为牙齿本身的疾病而导致的牙齿变色，使功能受到影响，那么只需要认真刷牙、定期洗牙，保持口腔卫生，维护口腔健康即可。

来源:《工人日报》、科普中国等

