

六月，这些谣言你中招了吗？

本报记者 姜靖



塑料大米、面条里掺胶、虾头里有寄生虫、国产食盐中的添加剂堪比砒霜、雷达无法测量的特大狂风暴雨来袭……在刚刚过去的6月，伴随炎热天气而来的还有这些真真假假的谣言，让人着急上火。然而事实究竟是怎样的？科技日报记者采访了有关专家。

特大狂风暴雨 雷达无法测量

谣言：网传6月22日中午到夜间，北京将有特大暴雨、极大的狂风和强烈雷电，强度甚至超出雷达回波测量上限。更有甚者，称这次暴雨为6年来最强暴雨。

真相：对于“雷达回波无法测量”的说法，中央气象台首席预报员方群指出，谣言中的所谓“雷达回波”，应该是指气象监测中常用的雷达回波图，一般会为不同雷达反射率的区域标出不同的颜色，反射率越高的地方降雨的可能性和雨量就越大。雷达回波图中反射率最高是紫色，它出现时表示该地区云层中对流活动特别强，或者云层中水滴密度特别大，这种情况很少见。雷达反射率不存在什么“无法测

雷达反射率不存在 “无法测量”的情况

量”的情况。更重要的是，雷达回波图本身就是对降雨情况的“现场直播”，气象部门不太可能依据雷达回波图得出几天后的降雨情况。而且北京处于中纬度地带，风力和雨量都不是最大的地带，不管是雷达或者自动观测站，都很难超过测量上限。

另外这次暴雨虽大，但却没有网络谣言所说的那么吓人。据北京市气象台监测数据显示，6月21日12时至23日19时，北京市普降暴雨，部分地区大暴雨，北京市平均降雨量79.2毫米，最大降雨量出现在怀柔九渡河(194毫米)。根本没有达到谣言所传的“6年来最强暴雨”的地步。

面条里有胶不能吃

谣言：一位女性消费者向观众展示，一把泡了一上午的面条，手一捏，搓一搓，就形成了一块像“口香糖”一样的东西，无法溶解，十分有弹性。为此，这位消费者断言，“这面条里肯定有胶”。

真相：中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红告诉科技日报记者：她小时候就掌握了用面粉做“泡泡糖”的技巧。彼时，物资匮乏，泡泡糖成了“奢侈品”。为了能吹泡泡，她就拿一块面团放在水里洗，从而得到一块类似“泡泡糖”的弹性物质，其实这个弹性物质就是大家都熟悉的面筋。范志红说，小麦蛋白质包括谷蛋白、醇溶蛋白、清蛋白、球

所谓的“胶” 其实是面筋

蛋白等。其中谷蛋白和醇溶蛋白不溶于水，它们组合在一起形成面筋蛋白。面筋蛋白中有大量二硫键互相交联，使它不会轻易分散于水。

那么，面条里是否可能加“胶”呢？范志红指出，为了让面条筋道，面条里可以添加“沙蒿胶”等天然植物胶，这是国家食品添加剂使用标准中允许添加的，在标准限量范围内使用，是安全的。此外，面条制作时常常加入氯化钠(食盐)、碳酸钠(纯碱)，都是为了让面条中的面筋蛋白网络增强，口感更筋道，这是各国法规所许可的。

虾头白线 是寄生虫

谣言：一个有关虾感染寄生虫的小视频最近在网上疯传，视频中，一人剪开虾头后，用牙签挑出两条细长的白线，视频制作者声称这是虾的寄生虫肝吸虫，并告诫广大网友以后少吃虾。

真相：据有关专家介绍，视频里，虾头的白线并不是寄生虫，而是公虾的生殖腺——输精管，未成熟的输精管无色透明，成熟的公虾为乳白色。虾的生殖腺主要成分为蛋白质，完全可以食用。视频声称这类寄生虫叫肝吸虫，但专家指出肝吸虫在鱼

白线为公虾生殖腺， 主要成分是蛋白质

虾肉里寄生时，肉眼根本看不到，需要借助显微镜才可看到。活的鱼虾确实可能含有肝吸虫、肺吸虫、圆管吸虫等寄生虫，但是不可能个个都有。淡水鱼虾感染肝吸虫的概率相对较高，海水鱼虾感染概率较低。

此外，虽然鱼虾里可能有寄生虫，但经过充分加热后，各种寄生虫会被完全杀死，公众可以放心食用。不过，对于很多人认为在食用生鱼或生虾时，用醋和芥末就可以杀死寄生虫的观点，专家指出，并不足取，纯粹是心理安慰。

国产食盐 “添加剂”堪比砒霜

谣言：近日，网上疯传一篇文章称，国产食盐里面有可怕的添加剂——亚铁氰化钾。食用盐遇高温有可能会使亚铁氰化钾分解成氰化钾这种剧毒物质，在10秒钟内能使人丧失意识，几分钟内可以毒死一个人。奥运会、世博会特供食盐及出口食盐均不含亚铁氰化钾。

真相：中华预防医学会健康传播分会常务委员钟凯指出，亚铁氰化钾作为食盐抗结剂，是一种合法的食品添加剂，国产食盐中的亚铁氰化钾长期食用并不会给人体带来伤害。

亚铁氰化钾是低毒物质，按照中国国家标准的规定，食盐中的抗结剂亚铁氰化钾含量不得超过每公斤10毫克。根据世界卫生组织和国际粮农组织专家委员会的评估数据，亚铁氰化钾要造成健康上的负面效应，至少成年人每天要摄入1.5毫克。如果按照我们国家的标准规定的这个量来推算的

亚铁氰化钾 是合法食品添加剂

话，相当于人每天要吃150克左右的食盐，而正常人一天吃的食盐达到20克的话，就已经非常咸了。

那么，食用盐遇高温有可能会使亚铁氰化钾分解成氰化钾吗？钟凯告诉记者，氰化钾确实是一种剧毒物质，但是它和食盐中的亚铁氰化钾完全不同。亚铁氰化钾的化学性质很稳定，不会释放这种有毒的氰化物。如果要分解它，需要在400摄氏度下完成。而平时我们在家里做饭时，到200摄氏度时，菜就已经要烧焦了。

钟凯还指出，亚铁氰化钾用作添加剂，不仅在中国适用，在美国、欧盟、日本等一些国家也是符合规定和标准的。即使食盐中亚铁氰化钾在高温的状态下，真的分解出了氰化钾，想要达到让一个成年人中毒的剂量，大概需要一次性吃几十公斤的盐。

塑料大米 能以假乱真

谣言：一则“塑料大米”的视频在朋友圈刷屏：一个个塑料袋放进机器，经过溶解、拉丝、切割等工序，一颗颗像米一样的东西生产出来。视频配文称，这就是假大米的制作过程。

真相：“塑料大米”这个谣言好几年前就开始流传了，稍微有点常识就能识破。范志红说，塑料制品与普通大米极易识别，拿手一掂就不一样，大米比塑料要沉；同样泡在水里，个别质量不好的大米可能会出现漂浮现象，但通常情况下大米会沉下去，而塑料肯定会浮起来。更不用说煮熟后，大米吸水会

“塑料米” 其实比大米还贵

膨胀，两者口感完全不一样了。

一位在塑料行业工作多年的王先生告诉记者，视频中其实是塑料行业再平常不过的塑料造粒过程。工厂把回收来的塑料放入塑料造粒机，生产出再生塑料颗粒。这些颗粒是再次制作塑料制品的半成品原料。之所以要做成颗粒状，是为了便于进行储存、运输。

王先生还说，这类再生塑料颗粒的均价为每千克10元左右，而普通大米每千克5元左右。商家怎么可能用相当于普通大米两倍价格的塑料颗粒来冒充大米呢？

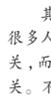
包包·包打听

高油高脂饮食真的不健康？



小胖妞

包包，我特别爱吃薯条、炸鸡、巧克力这些高热量的食品，我的朋友总是说我之所以胖就是因为老吃这些高油高脂食品造成的。但是这些食品真的就那么不健康吗？



包包

其实不光是你，这些高热量的食物确实是很多人的挚爱。但是我觉得肥胖和吃什么无关，而是和摄入的热量以及消耗的热量有关。不过我说了不算，我们还是来听听专业人士——中科院武汉物理与数学研究所生物医学代谢组学组组长王玉兰研究员怎么说。



王玉兰

为了弄清高脂饮食是不是真的那么罪恶，我们与上海营养所刘勇研究员合作，开展了一项为期一年多的实验。我们建立了4组小鼠动物模型，分别是长期喂食低脂饮食组、低脂热量控制组、高脂热量控制组以及高脂饮食组。通过基于核磁共振的代谢组学检测技术，观察了长时间饮食干预下小鼠血清和尿液的代谢组变化。研究发现高热量饮食方式扰乱了脂质代谢、糖代谢、核苷酸代谢，同时也扰乱了小鼠体内的肠道微生物群与机体本身的相互作用。但最重要的是，研究发现这些代谢变化与热量的摄入指数而非饮食方式密切相关。这也就意味着，不论是高脂还是低脂饮食，只要适当控制热量摄入就是健康的。

因此建议大家养成在保证机体营养需要的情况下尽量低热量摄入的饮食习惯。所以，高油高脂食物并不是罪恶，有节制的高热量饮食可能也是一种健康的生活方式。

本期包包：本报记者 刘志伟
在这里你能找到包包，包包能找到专家，有什么问题，尽管砸过来吧！
可以在“科技改变生活”公众号平台直接霸气提问，或者给包包发电邮，“包包”看这里：baobaobaodating@sina.com

给您提个醒

南方海域频现有毒赤潮 专家提醒慎食贝类

科技日报讯(记者江耘 通讯员王利明)近期，浙江、福建等南方地区的海域出现多次有毒赤潮。科技日报记者了解到，有毒赤潮的毒素可富集到海洋贝类等生物体中，若食用此类生物，容易造成中毒症状。专家特别提醒，有毒赤潮期间，应慎食贝类。

浙江省海洋水产研究所海洋与渔业环境研究室主任郭远明向科技日报记者介绍，发生赤潮的主要原因是海域营养盐含量较高，在合适的水温、光照、透明度、盐度等条件下，造成个别藻种旺盛。

此次包括浙江在内的南方部分海域的有毒赤潮，就是在上述特定环境条件下，海水中某些浮游植物、原生动物或细菌暴发性增殖或高度聚集而引起水体变色的有害生态现象。郭远明指出，有毒赤潮中所含的微量毒素能被海洋贝类等生物富集，会带来水产品质量安全问题。

浙江省海洋水产研究所海洋与渔业环境研究室主任郭远明向科技日报记者介绍，发生赤潮的主要原因是海域营养盐含量较高，在合适的水温、光照、透明度、盐度等条件下，造成个别藻种旺盛。

除了向发动机扔硬币 乘飞机这些事也不能做

近日，一则“老太太向飞机发动机扔硬币”的消息在网络流传，随后南航官方微博证实，涉事旅客已被公安部门带走，中国航空法律服务中心首席专家张起淮指出，老太太的这种行为已构成破坏航空器的违法行为。

除了向发动机扔硬币外，旅客乘机过程中，还有哪些行为是被明令禁止，甚至可能被交由公安机关处理呢？

根据《航班正常管理规定》，旅客不得违法进入机场控制区，堵塞安检口、登机口，冲闯机坪、滑行道、跑道，拦截、强登、强占航空器，破坏设施设备，或者实施其他扰乱民航运输生产秩序的行为。一旦出现上述情况，承运人、地面服务人员、机场管理机构等相关单位应及时报告。

(本版图片来源于网络)

抓娃娃机如何抓住你的心

心理话

蒋颖

抓娃娃机不是什么新鲜玩意儿，在中国，它已存在了20多年，目前有着高达200万台的存量。五彩缤纷的抓娃娃机，不但是游戏厅、电玩城必备项目，还遍布购物中心、电影院、超市、步行街，所在之处尽是拥趸，就连知乎和百度经验里，也满是抓娃娃技能帖。这么一种“简单呆萌”的游戏设备，不但被喜新厌旧的玩家淘汰，还备受各年龄段爱好者欢迎，这种奇妙的吸引力背后，有着什么样的心理秘密？

多巴胺带来的小规模成瘾

别小看抓娃娃机，它可能是日常能接触的最低限度、最小规模的赌博。人们在抓娃娃机投下几个硬币的时候，可能没有意识到，自己已进入了和买彩票、玩老虎机一样的心理过程之中，那就是由大脑中的奖赏回路所提供的刺激一成瘾过程。奖赏回路，也称边缘系统多巴胺奖赏回路，是由伏隔核、尾状核、壳核、丘脑、下丘脑、杏仁核等大脑深部核团以及内侧额叶等部位共同组成的神经网络，其功能是加工与奖赏有关的刺激，或是对奖赏的预期。在抓娃娃机启动的一瞬，大脑已经产生了对

“抓到娃娃”“抓到喜欢的那个娃娃”的想象，那就是奖赏预期，随之出现的是多巴胺水平的迅速提升，多巴胺是令人感受到愉悦、兴奋的物质。如果顺利抓到娃娃，奖赏回路会进一步给予多巴胺的甜美感受，而如果没抓到(大多数情况)，多巴胺水平则会下降到比正常更低的程度，带来“失望”的感觉。这时，为了重新拉升体验，人们往往会一抓再抓，而多巴胺的分泌会在这个重复的过程中“间歇性增强”，像任何一种赌博一样，结果越难预料，过程越引人入胜，即使明知抓到娃娃的几率远远小于落空的几率，还是难以放弃“再来一次”的诱惑。尝试次数越多，沉浸成本越大，而人们越难以自拔，这就是“小规模赌博”带来的“小规模成瘾”。

碎片化娱乐更适应日常需求

“小规模成瘾”的过程，也是注意力资源密集消耗的过程，而这恰恰有助于人们释放压力、调节情绪，所以即使是成年人，也不会拒绝偶尔“抓上几把”。而比起其他需要持久投入的心理调节方式，抓娃娃机大受欢迎还有一个重要原因，就是它的“碎片化娱乐”特质。这一特质中包含几方面因素：其一是“经济、时间成本的低门槛”，无论大人小孩，谁都不会介意这点支出，何乐而不为；其二是“放松



环境中的高接触率”，抓娃娃机放置之处，本身就是休闲、消费场所，人们在抱有相应心理准备的前提下，接触到数量够多、形象又可爱的抓娃娃机，再加上当前移动支付发达，连换硬币的麻烦都省了，“去抓一下吧”就成了十分自然的行动；其三是“便捷性、趣味性”，虽然有人专门研究抓娃娃技能，但不具备技能也能玩，简单的操作和充满童真趣味的氛围，进一步提升了人们的参与度。“碎片化娱乐”的抓娃娃机，充分适应了人们日常、随机的需求，自然大行其道。

降低他人防御拉近心理距离

关于抓娃娃机，还有一个有趣的现象：年轻情侣往往比儿童更喜欢抓娃娃，以及互相赠

送娃娃，而即使是成熟、严肃的成年人，往往也并不羞于抓娃娃，甚至还乐意在社交网络上展示战利品。这其实是一种防御心态驱动的人际互动。不可否认，“抓娃娃”这一行为本身、专注抓娃娃的行为过程，以及各种娃娃的形象，都是“呆萌”的，而这种“呆萌”恰恰是在人际关系中拉近心理距离的无形武器。情侣一起抓娃娃，传递的是彼此亲密无间、纯真依恋的情感，而在社交网络上晒娃娃，则是无声地表达着“我多可爱，我人畜无害”的姿态。这些传递与表达，不管有意无意，都在降低着他人的防御，而同时，恰恰也强化着自我防御，其中的微妙，很值得体会呢。

说了这么多，不知走没走，抓个娃娃去。
(作者系国家二级心理咨询师)



扫一扫
欢迎关注
科技改变生活
微信公众号