



火锅也堵不住谣言的嘴 拿起科学之箸，踏实吃吧

辟谣

本报记者 刘垠

天冷加衣，身冷吃火锅。在气温日渐走低的初冬，与三五好友围坐一团，来一顿热气腾腾、香气四溢的火锅，边涮边聊再来点小酒，那种从胃到心的幸福感觉别提有多惬意。

谣言一

自热火锅发热包对人体健康有害

如今，一款号称懒人必备的自热火锅迅速蹿红网络，不少有名的火锅品牌纷纷推出了这种产品。它不用火、不用电，也不用锅，只需加入一杯冷水等上十几分钟，无论在郊游还是在火车上，都能让你吃上一餐热气腾腾的火锅。但是最近却有传言称，这种自热火锅的发热包可能对人体健康有害。

“自热火锅的加热包与我们常用的暖宝宝类似。发热包不直接与食物接触，如果盛放食物的器皿不会在高温下迁移释放有毒物质，那么对食物而言，就是安全的。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅说。

自热火锅的原理，是通过发热包内的生石灰、碳酸钠和水反应快速放热，提供最初的热

量，再通过铁粉、铝粉、镁粉持续氧化放出热量。发热包会使水的温度达到90摄氏度以上，并通过其产生的高温水蒸气来加热食材。虽然这种自热食品的发热包对人体健康无害，但却会因使用不当导致爆裂。如果大量水蒸气在封闭环境下囤积，可能会变成“小型炸弹”，发生爆炸。所以，在食用自热火锅时千万不能把盖子的透气口堵住，并注意环境通风。

不仅如此，朱毅还提醒消费者：“自热式火锅目前缺乏行业规范，产品也良莠不齐，火锅调料、配菜等的食品安全问题也在所难免。”因此，消费者最好通过正规渠道购买大品牌产品，以便尽可能减少风险。同时，食用时也要防止高温引起的烫伤。

谣言二

衣服残留火锅味越重则添加剂越多

大冷的天儿，没有什么比来一顿火锅更实在的了。如果说“火锅控”们还有一丝顾虑的话，那就是吃完火锅后，衣服上的味道浓郁而且久久不散。

“吃完火锅衣服上味道越浓，留得时间越久，说明汤底的添加剂就越多。”最近，这套判断火锅店汤底添加剂的“民间土法”，在网上流传得沸沸扬扬。

真的是这样吗？吃完火锅后，衣服上的味道是从哪里来的呢？朱毅告诉科技日报记者：

“麻辣火锅里香辛料的味被水蒸气带到空气中，就会附着在衣服上，而且油滴里的香味分子在衣服上不容易挥发。而味道持久度和浓烈度又与通风情况、衣服材质有关，清油火锅就不会有太大味道，牛油火锅的味道就会很重。”

细心者不难发现，在火锅店吃火锅后衣服上的味道，要比我们自己买火锅底料在家吃火锅后衣服上的味道大。于是，有人怀疑，这是火锅店的火锅加了传说中的“一滴香”导致的。“在食用火锅的过程中，可以观察火锅的

油。如果火锅油量不是很大，但是味道却特别香，那就比较可疑。”朱毅表示，但用衣服上气味的残留时间和浓烈程度，来判断火锅是否用了“一滴香”并不科学。即便火锅汤底使用了“一滴香”等添加剂，也不存在加入的添加剂越多，衣服上的味道就越大的情况。

西南大学食品安全学院教师刘文宗认为，某些人群可能对气味比较敏感，某些衣物材质也可能更容易被气味附着，加之其他外界因

谣言三

火锅好吃到停不下来是罂粟壳在作祟

近来，有一则消息在朋友圈流传。消息称有的火锅店在汤里加入了罂粟壳，使得味道更好，让人越吃越想吃，最终上瘾，还附上了所谓的“罂粟壳”的照片。

但经证实，该照片上的罂粟壳，其实只是我们做牛羊内时常用的合法香料草果。说白了，错把草果当罂粟壳，是因为二者在外形上略有相似。但其实，稍加辨识就能看到两者的差异，罂粟壳的顶部有一个像放射线一样的圆盘，而草果没有。此外，罂粟壳的表面相对比较光滑，样子也比草果要好一点，而草果的表面不怎么光滑，沟壑也比较深。

罂粟壳中有吗啡、可待因、罂粟碱等。1985年起，它就作为特殊药品被特殊管制起来，严禁流入非药用渠道。可惜重典之下，并未令行禁止。

那么，问题来了，加了罂粟壳的火锅，是不是就会好吃到让人停不下来？针对这个话题，朱毅曾做了一个简单的小样本双盲实验，将罂粟壳和草果，分别以相同份量，加入一样底料的麻辣

火锅和清水火锅中烧煮半小时。结果，吃货和非吃货们瞎蒙一番，并没吃出味道上的差异。

“双盲试验中吃不出区别，这是一个事实。但看到加了罂粟壳，你会觉得更好吃，是因为这种好吃是心理上的，就像医生给你开的安慰剂一样。”朱毅笑言，罂粟壳提味增香是个幌子，最多是心理暗示。

那么，如果火锅店不惜铤而走险，把被放大的传说当现实，在火锅中加入罂粟壳吸引顾客，常吃的人们会不会上瘾？朱毅解释说，罂粟壳中的阿片类生物碱含量很少，吗啡含量也只在0.05%—0.5%。而鸦片中是10%左右，药用吗啡是30%以上。况且罂粟壳中这个数量的吗啡，还要加入火锅汤中，再通过涮菜吸附的汤汁部分进入人体。

“除非敏感体质，对大多数人而言，即便吃了有罂粟壳的火锅变成瘾君子可能性也不大。”朱毅强调，不良商家在火锅中非法添加罂粟壳，含有的吗啡即便微量也逃不脱如今检测仪器的法眼。



罂粟壳



草果

心理话

“炫富”流行的背后—— 我们为什么热衷于模仿？

杨剑兰

近来，从Instagram流行起来的“炫富”席卷了国内社交网络，从捧出钞票黄金的模特，再到捧出救援工具的消防员，各行各业纷纷效仿，俨然一场全民模仿秀。无独有偶，此前的冰桶挑战、A4腰、晒童年照也曾引起大批网友的追随模仿，这些“跟风”行为背后是怎样的心理机制呢？

模仿能增强我们的自我形象

“炫富”的源头，是俄罗斯名模发起的“Falling stars”（摔倒之星），有的从私人飞机“摔”出了一地奢侈品，有的从跑车“摔”出一大堆美元，不仅炫富还顺带炫身材。看到上流社会这番操作，普通大众也想效仿，奈何并没有那么多真金白银可以炫，那就炫职业、炫身份、炫特长，在模仿中获得自我身份的彰显，有些网友说：“虽然物质不富有，但我精神富有呀。”通过模仿，打破与上流社会的心理壁垒，好像我们也变得“富有”起来。

每一种行为，都有特定的心理需求在背后推动。孩子模仿父母，粉丝模仿明星，创业者模仿成功企业家，都是力量较弱的一方模仿力量较强的一方，通过模仿“强者”，向榜样学习，我们就好像变得跟他们一样，也能够拥有和他们一样的力量。精神分析学家科胡特将这种现象称为“融合需要”，通过模仿我们认同和向往的对象，与这个高大的形象融合在一起，能够增强我们的自我形象。

模仿是为了融入群体

心理学家杜克大学的唐雅·查特兰和耶鲁大学的约翰·巴格以不易察觉的方式，不断模仿学生的举止和动作。而那些没被模仿的学生相比，被模仿的学生报告，他们更喜欢跟自己谈话的研究者，也认为交流更顺畅。该实验表明，在社会交往中人们更愿意接受行为和自己相仿的人。被他人接纳，对我们的远古祖先而言，则意味着更高的生存几率，经过进化选择，模仿便留在了我们的基因里。

人类作为群居动物，对被排斥被孤立充满了原始的恐惧，只有归属于某个群体，才能让我们感到安全。模仿作为一种潜意识的学习机制，对我们融入群体，排遣孤独，起到至关重要的作用。

关于模仿的三定律

法国社会学家加布里埃尔·塔尔德在他的《模仿律》中描述到：模仿是社会的基本现象，并提出模仿三定律：下降律，指社会下层人士模仿上层人士的倾向；几何级数律，指在没有干扰下，模仿以几何级数增长；先后律，指本土文化及行为的模仿优于对外部文化及行为的模仿。

2014年由美国冻人协会发起的慈善筹款活动——冰桶挑战，在比尔·盖茨、马克·扎克伯格，及NBA球星加入之后，开始风靡全球，国内社交媒体也纷纷点名各行各业的名人。在上层人士崇高威望和地位的影响下，下层人士争相效仿，从美国本土到全球，形成病毒式传播，冰桶挑战的流行非常符合塔尔德提出的模仿三定律。

为什么模仿会呈现出这样的社会规律？英国动物行为学家、进化论生物学家理查德·道金斯在他的著作《自私的基因》中提出：文化也存在自然进化规律，生物进化在于复制基因，而文化进化则是复制人类行为。理查德·道金斯将文化的基本进化单元称为“迷因”。迷因理论认为，当一个典型行为具备“迷因”特质，它就会在人群中自发复制，导致人们竞相模仿，从而创造出一种新文化。模仿作为一种快速学习的心理机制，既能满足我们的心理需求，又能增强社会适应性，可以说，没有模仿就没有人类的成熟和进步。但是，我们也要有意识地察觉自己的模仿行为，不应该盲目模仿，仅仅满足于模仿，还要在模仿的基础上，保持自己的特色，才能更好地创造创新。

(作者系国家二级心理咨询师)

别笑，洗手可不是件随便的小事儿

第二看台

本报记者 付丽丽

相信很多父母在教育孩子的时候都会非常强调勤洗手这点。现在来自西班牙的一项新研究发现，基于酒精制造的洗手液可能比肥皂和水更能阻止感染的传播。

研究对900多名3岁以及3岁以下的儿童进行了调查，结果发现，在用洗手液的日托中心中患病的孩子数量明显要少得多。这是怎么回事呢？

普通肥皂的成分是高级脂肪酸或混合脂肪酸的盐类，脂肪酸中的钾和钠盐在溶于水后有较强的去污和杀菌效果。而香皂具有清洁作用的成分同样是脂肪酸钠，此外还会额外添加甘油、椰油酸、棕榈酸等成分，以滋润护肤。不过，无论是用肥皂还是香皂，都很难避免两大问题：共用造成交叉感染；肥皂、香皂和皂盒本身就是细菌滋生的天堂。但洗手液的瓶身处于完全封闭状态，双手不会直接接触到液体本身，能有效避免多人共用造成的交叉感染和瓶子本身的细菌滋生，解决了上述问题。

由此可见，洗手虽然看似是一件小事，但这件小事中的道道还真不少，天天洗手你也真不一定洗对了。本期，科技日报记者就带你看看关于洗手的误区有哪些。

误区一 抗菌洗手液洗得才干净

有科学研究的加持，让一些人成为了洗手液的忠实拥趸，而且这些人还变本加厉——非抗菌洗手液不用，他们认为抗菌洗手液才能最有效地杀灭手部细菌。

对此，湖北省中医院感染管理办公室主任医师余萍介绍，目前我国洗手液共分两大类，一类是普通洗手液，另一类属消毒抗菌洗手液。前者起到清洁去污的作用，后者才含有抗菌、抑菌或杀菌的有效成分。两类洗手液在外包装上有所区别，普通洗手液一般为“卫妆准字”，消毒抗菌洗手液则多为“卫消准字”。“卫消准字”适合特殊人群，如医生、收银人员等以及特殊场合如医院、酒店、公共卫生间等使用。而普通洗手液作为清洁用品，具备了除了杀菌以外的正常清洁能力，是可以满足普通人日常生活需要的，

因此大家可因人而异按需求来选择洗手液。普通人群不宜长期使用抗菌洗手液。经常使用抗菌洗手液，反而会伤皮肤，让手部粗糙，甚至影响人的抵抗力。

此外，“对于因需要而选择抗菌洗手液的人来说，为了节约在抗菌洗手液中加水是不可取的。”余萍强调，这样做会使抗菌洗手液功效降低，因为抗菌洗手液里含有抑菌、消毒成分和活性剂，为达到消毒效果其浓度和成分的配置是有科学依据的。洗手液中若是加了水，会使其失去原有的杀菌和消毒作用，降低洗手液的功效。而且掺了水的洗手液如果长时间搁置，更易滋生细菌。

误区二 用免洗洗手液可以替代洗手

如今市面上有一种免洗洗手液悄悄流行起来，这种洗手液瓶身小巧，携带方便，据说只需要像涂护手霜一样把洗手液挤在手上双手互搓，就能起到清洁和除菌的作用。

成都市第五人民医院营养科主任王仲指出，免洗洗手液主要成分是乙醇(酒精)，虽然也有一

定的消毒作用，但是和洗手的效果相差甚远。

免洗洗手液可以杀灭部分细菌，将其变为无菌的污渍，“但使用免洗洗手液，始终会有污渍留在手的表面，所以最好还是用流动清水和肥皂洗手。”余萍说，此外，还有不少人就餐前直接用消毒湿巾擦手代替洗手。在余萍看来，从去除细菌上，湿巾擦手不能代替科学洗手，但湿巾可以作为保持手部清洁的一个很好的辅助措施。

误区三 手有伤口洗手会感染

有些人手上有伤口就拒绝洗手，认为洗手会让伤口感染。但专家表示，我们的双手每天都要接触很多东西，双手沾上的细菌可想而知。如果不洗手，更容易导致伤口细菌感染。当然，这是针对较浅的伤口，如果伤口比较严重，就需要去医院处理。日常较浅的小伤口止血处理好后，可以在流动的生理盐水中冲洗或用干净的布蘸着肥皂擦伤口周围的皮肤，但要注意别把肥皂弄到伤口里。然后再用碘伏擦拭伤口，这样做可以把细菌侵入破损皮肤的几率降到最低。



(本版图片来源于网络)

扫一扫
欢迎关注
科技改变生活
微信公众号

