



## 辟谣

何 春 本报记者 何星辉

日前,随着5G商用牌照的正式发放,各种“5G基站密度高辐射大,危害健康”的言论甚嚣尘上,传播起来比5G跑得还快。联想到不久前

搜狐公司董事局主席兼首席执行官张朝阳的公开质疑,人们不禁要问:“5G真的一半是天使一半是魔鬼吗?”

在畅想5G所带来的美好生活的同时,针对那些耸人听闻的辐射传言,公众尤其需要一双雪亮的眼睛。对此,科技日报记者采访了有关专家。

小。手机虽然自身发射功率不及通讯基站天线,但往往与人体零距离接触,所以辐射值反而更大。专家指出,事实上更值得关注的是,密集的基站对手机辐射的影响。

李文华说,当信号不好时,为了保持正常的通讯,手机会最大限度地寻求基站信号,不断提高自身的发射功率,这个时候手机的辐射就会变大。

如果将4G及4G之前的基站比作大火炉,离它越远就越冷,信号也就越差。而5G基站就像地暖,均匀地散发热量,“5G基站密集,手机能轻松获取基站所发射出来的微波信号,手机信号越好,用户实际受到的电磁辐射反而越小。”李文华说,“而且5G手机在投用前,都要经过工信部门的检测,以确保其辐射值在健康和安全的范围之内,所以完全不用担心。”

## 5G 网速更快,基站辐射更大?

5G网络的提速,并不是依靠加大5G基站的发射功率,而是依靠扩容传输带宽、提升抗干扰能力和接收灵敏度综合获得的,从2G基站到5G基站,辐射其实是越来越小的。

有人认为5G比4G网速更快,那么5G基站的功率一定比4G基站要大,因此5G基站的辐射就会比4G基站更大。但事实真的是这样吗?

贵州移动大数据分公司总经理李文华说,实际上这是一个误解,从2G基站到5G基站,辐射其实是越来越小的。以中国移动为例,在4G时代,大型基站的功率为40瓦,小型基站功率为20瓦,但在5G技术下,微基站的功率仅为10瓦,微微基站功率甚至达到250毫瓦。“通过波束赋型后,5G基站分配到天线输出口的功率仅4瓦,与此相对应的是,家用照明灯每盏的功率为

15瓦到40瓦。”

李文华解释说,5G网络的提速,并不是依靠加大5G基站的发射功率,而是依靠扩容传输带宽、提升抗干扰能力和接收灵敏度综合获得的。

当然,基站的辐射客观存在,但5G基站与4G基站在发射频率上标准相同,都必须符合“小于40微瓦/平方厘米”的国家标准。这个辐射量和家用电器比起来,简直微乎其微,甚至不如电吹风 and 电磁炉使用时的辐射量。况且,运营商在铺设基站时,会考虑到信号叠加的问题,所以实际发射频率远低于国家标准。

## 5G 基站密度更大,辐射更高?

当信号不好时,手机会不断提高自身的发射功率,这个时候其辐射就会变大。5G基站密集,手机能轻松获取基站发射的信号,手机信号越好,用户实际受到的辐射反而越小。

由于5G建网频段较高,基站覆盖范围相对变小,因此,想要保证5G高速率和广覆盖需求,基站数量要比4G基站多得多。未来,5G信号不是依靠相隔很远的信号塔,而是依靠身边路

灯或电线杆上的微基站。

基站越密集,会不会辐射越大?

通讯基站天线的辐射覆盖面积较广,而且与人体的距离往往超过10米,对人体的影响较

## 穿暴汗服、戴震动减脂仪、抹纤体霜 靠它们减肥,无效又伤身

## 第二看台

本报记者 张 蕴

5月不减肥,6月徒劳伤。夏天来了,身上的膘再也藏不住了。抽脂、抹纤体霜、健身、喝代餐奶昔……为了达到瘦身的目的,人们可谓无所不用其极。但节俭节得生无可恋,运动练得四肢酸软,真的很让人崩溃。于是近年来,市面上出现了不少瘦身“黑科技”产品:有运动10分钟就能让你汗流浹背的暴汗服、疯狂甩肉的震动减脂仪、躺着就能燃烧脂肪的纤体霜等等。殊不知,这些广受消费者青睐的“黑科技”产品不仅瘦身效果乏善可陈,还可能伤身。

### “暴汗服” 大量排汗造成电解质紊乱

“发汗控体服系列是可以运动10分钟,就能让你汗流浹背的新概念运动服装。穿着发汗控体服运动,意味着更多卡路里的消耗。”在某电商平台,一家发汗控体服的商家在商品链接中如是声称。

“发汗控体服”又名“暴汗服”。青海大学附属医院关节外科医学博士、副教授、副主任医师李克文向科技日报记者介绍,暴汗服的原理很简单,其实它就是一件密封的“雨衣”。穿上后,人体处于

半封闭状态,只有头部、手部的皮肤是暴露的。“穿着暴汗服去运动的结果就是热量无法散发,导致体表温度不断上升,排出大量汗液。”

李克文指出,其实说到底,暴汗服对体重的影响主要就是短时间内排出大量汗水,使身体处于脱水状态,这样的情况下,一下子轻十几斤也是有可能的。但是减的并不是脂肪而是水,一旦补充了足够的水分后体重又会恢复。而且排汗过多对身体是有害的,可能导致体内酸碱平衡及电解质紊乱,严重时甚至会造成脱水晕厥。此外,暴汗服还会严重影响皮肤呼吸,让肤质变差。所以,想靠穿暴汗服迅速达到减肥目的得不偿失。

### 震动减脂仪 高频震动可导致震动病

不爱动是许多都市人身材走样的最直接原因,因此很多人都对看似全身都在动,但又不感觉累的震动甩脂仪跃跃欲试。商场里的震动摇摆机就是其中一种。只要人站在这种小滑板一样的摇摆机上,整个身体就会随之微微抖动,5分钟内可震动3万次以上。据销售者说,这样可以甩脂、溶脂,燃烧卡路里。

震动减脂仪最早出现在外国宇航员的训练中,目的只是让宇航员的肌体被动地接受震颤产生的按摩,以达到放松的效果。虽然实验显示,震动减脂仪可能会起到一点延缓脂肪堆积的作用,



但却没有直接减脂的作用。而且这种产品使用时间过长反而会对身体造成伤害。李克文称,长期使用震动减脂仪,可能会造成骨骼肌肉损伤、肠胃不适、月经不调,以及震动病(因处于高频震动中,对大脑神经及内脏器官带来的损伤)等一系列不良后果。

### 纤体霜 刺激成分或使皮肤过敏发炎

号称“哪里想瘦抹哪里”的纤体霜,很多人涂上以后会有火辣辣的感觉,便以为是脂肪在燃烧。然而,事实上真的是这样吗?

市场上的纤体霜,归纳起来,其核心成分主要有:咖啡因、辣椒素、海盐、植物提取物等。

咖啡因有加速新陈代谢、促进水分排出的效果,但排掉水分不等于消耗脂肪;辣椒素的功能是

扩张血管,刺激神经,涂抹后感觉热,是血管扩张的后果,并不是脂肪在燃烧,目前还没有研究表明外用辣椒素可以起到减轻体重的效果;海盐减肥的方法流传很广,不过,海盐只能加速表皮脱水,并不能真正减少脂肪,当时用完会感觉很有效果,但那只是皮肤脱水造成的假象。

事实上,纤体霜的减肥效果非常有限。因为几乎所有的纤体霜都特别强调配合按摩手法。按摩时,局部肌肉受到刺激,会排出汗液。同时,皮肤内部代谢速度加快,滞留在皮肤组织内部的水分,也会加速进入人体循环系统,排出体外。所以,纤体霜的主要作用是排水肿,并不能真正减脂。

此外,由于纤体霜里含有辣椒素等成分,对于敏感体质刺激性比较强,如果把它涂抹在不合适的皮肤部位,严重时会导致毛孔堵塞、皮肤过敏发炎。

## 给您提个醒

### 提醒 赴泰国游客应注意涉水安全

中国驻泰国大使馆网站近日发布公告,提醒雨季来泰的中国游客注意游泳、潜水等涉水活动安全。

使馆说,泰国每年5月至10月为雨季,其间泰南普吉、攀牙、甲米及中部芭提雅、罗勇、华欣等海域天气多变、海风强劲、海浪汹涌、海况复杂,有时部分海域的海浪会达2至4米。

因此,使馆提醒雨季来泰游客提高安全和自我保护意识,应在下海游泳、潜水、出海前了解海况和天气预警,不要冒险参加涉水项目,同时应考虑自己身体条件谨慎下海。

使馆强调,若海滩插有红旗,则禁止下水;若不幸在海中遇到离岸流,应保持冷静,不要直接向岸边回游,而应立刻挥手或大声呼救,并向海滩平行方向游开离岸流,再游回岸边。

使馆还提醒说,搭船务必要穿救生衣,不要触碰水母等海洋生物,如被蜇伤应立即就医。



### 警惕 以游戏“代练”之名实施的诈骗

《王者荣耀》玩家们注意了,江苏省泰州市公安局高港分局最近破获一起新型诈骗案,相关犯罪团伙以“免费代练”为幌子,骗取《王者荣

耀》玩家微信账号和密码后,向其亲友群发信息实施诈骗。据泰州市公安局透露,这一犯罪团伙在短短3个月内,在全国25个省市区骗取了114名游戏玩家的微信账号与密码,骗取和盗窃386名受害人23万余元。

高港公安分局大西派出所副所长刘国强介绍,这一团伙获取玩家微信信息后,一般会在24小时后将微信账号绑定的手机号码改为自己控制的号码,修改登录密码,同时仿造玩家的昵称、头像制作付款二维码。还会以防止代练被投诉为由,骗取玩家录一句“这是我的账号”的音频。然后通过微信账号向玩家亲友借钱,并将付款二维码和音频发送给他们。



### 注意 网联上线一键绑卡业务功能

近日,据网联清算有限公司透露,网联已联合银行、支付机构开发上线一键绑卡业务功能,为支付客户提供了更加灵活的绑卡签约方式。目前,中国建设银行、钱袋宝(美团支付)、支付宝等成为首批落地机构。

对不少用户来说,遇到跨行绑卡或支付机构绑卡时,往往需要一遍遍输入卡号信息,耗时费力。为提升客户体验,网联联合银行、支付机构推出一键绑卡业务功能。网联相关人士介绍,客户只需进入手机银行APP,点击一键绑卡按钮,选择绑卡的支付机构,确认信息无误后,输入手机验证码即可绑定成功,全程无需输入银行卡号等信息。

支付宝方面表示,一键绑卡避免了签约信息输入有误等问题,客户获得更好签约体验的同时,接入机构的整体签约成功率也有显著提升。此外,一键绑卡还有助于统一行业标准及规范,增强业务合规性,有效节约了支付行业各方的连接成本。

“作为首批开展一键绑卡业务的账户机构,建设银行感受到了这项功能带来的便利,有助于提升手机银行APP的月活量和绑卡成功率。”建设银行相关人士说。



(以上均据新华社)

本版图片来源于网络