



牛年放心嫁娶、烟花不是空气消毒剂、WiFi辐射对胎儿无碍…… 春意渐浓，但别让谣言蠢蠢欲动

辟谣

◎本报记者 张蕴

临近惊蛰，天气回暖，春雷乍动，蛰伏了一个冬天的昆虫开始苏醒。自此，树始绿、花始开、草

长莺飞，春意渐浓，世界开始热闹起来。

跟着热闹起来的，还有近来散布在朋友圈的各种传言：“牛年无春，不宜嫁娶”“熬夜导致肝癌”“WiFi辐射影响胎儿”“燃放烟花爆竹能给空气消毒”……

今天，我们就对上月谣言逐一进行盘点，帮您拨开迷雾，找寻真相。

此外，周俭还提醒道，在日常生活中，接种乙肝疫苗、定期体检、治疗基础疾病、戒烟戒酒、保持

健康体重、远离致癌毒物，这些都是预防肝癌的有效方式。

WiFi辐射影响胎儿发育？

真相：对人体的影响可忽略不计

上月，据媒体报道，山东青岛一女子被邻居要求，当其不在家时或晚上睡觉时关掉WiFi（无线路由设备）。理由是邻居家中有孕妇，而WiFi辐射会伤害孕妇及胎儿。

那么，事实真是如此吗？辐射就是辐射源发送的能量，我们每个人都是辐射源，也都接受着来自宇宙的辐射。日常人们所说的辐射，通常是指人造辐射，人造辐射又分为电离辐射和非电离辐射。电离辐射一般出现在医疗环境中，如拍摄X光片时就会产生电离辐射。而手机、WiFi、微波炉等电器所产生的辐射，都属于非电离辐射，能量均比电离辐射低。

“实际上，WiFi辐射很小，很难对人体健康造成危害。”重庆大学通信工程学院教授、博士生导师贾云健说，实验证明，WiFi的功率并不大，其产生的辐射比手机还要小得多，只要是符合国家标准并且是正规厂家生产的WiFi，就不会对人体的健康造成影响，“WiFi辐射危害人体健康”的担忧，纯属杞人忧天。

燃放烟花能给空气消毒？

真相：其产生的二氧化硫致癌

今年春节前夕，“烟花消毒说”又开始在网上流传。网传某专家表示：“中国人放鞭炮是最科学的，因为鞭炮里面有硫磺，喷射出来就可以给空气消毒。”

“用燃放烟花爆竹消毒空气”一说，早在多年前就已被辟谣。然而，偶有反复的新冠肺炎疫情，让这则陈年旧闻又收获了不少“粉丝”。

相关专家表示，燃放烟花爆竹产生的二氧化硫，不仅对动植物、大气有影响，还对人体有害。人体接触二氧化硫可使皮肤、眼部的黏膜受到刺激，严重的会引发炎症；人体吸入二氧化硫会严重削弱或破坏呼吸系统的免疫功能和防御能力，诱发、加重各种呼吸系统的疾病，如哮喘、慢性支气管炎、急性呼吸道损伤。

此外，二氧化硫还是大气主要污染物，属于世界卫生组织国际癌症研究机构公布的3类致癌物之一。就算病毒无法在含有二氧化硫的酸性环境中生存，也完全没有必要使用二氧化硫来将其消灭。

在防疫背景下，欲给室内空气消毒，若室内有人，可首选自然通风，其次可采用集中空调通风系统、专业的空气消毒器等设备对空气进行消毒；若室内无人，则可以采用紫外线灯照射消毒、化学消毒（过氧乙酸、过氧化氢、二氧化氯）等方式。

专家建议，若孩子表现出沉迷网络的倾向，家长最好与孩子多沟通、交流，先了解孩子上网干什么、玩的是什么游戏，继而分析平时孩子沉迷网络的深层原因。

戒除网瘾家长要科学引导

相关专家告诉记者，从临床上来看，上网成瘾的因素有很多。特别是面对网络游戏，往往很多成年人都深陷其中，把持不住，更何况是青少年。

网络成瘾症，会给个人及社会造成较大危害，患者生理方面也会出现睡眠紊乱、头痛、食欲不振等症状，还会产生自卑、爱发脾气、易激惹、情感淡漠等心理问题。

那么，该如何戒除网瘾呢？“戒除网瘾，作为学生，要学会合理安排作息、科学减压；作为家长，则要进行科学引导、多关注孩子心理。”王国强说。

专家认为，谈到沉迷网络，人们往往将焦点聚焦在网络或游戏上，而没有思考下学生沉迷网络或游戏的原因。要消除对网络的依赖，首先要明确，孩子是因何种原因而沉迷，继而在现实中找到替代事物。

“在孩子成长过程中，家长不仅要满足他们物质上的需求，也要满足他们精神上的需求。”王国强说，一味以打骂、责怪等方式对待沉迷网络的孩子，有时会适得其反。

“要知道孩子过度上网、不学习，绝不仅是孩子一个人的问题，还可能是孩子所在家庭的问题。”王国强说。

农历牛年无春，不宜嫁娶？

真相：“无春年”与婚丧嫁娶无关

2月3日，是2021年的立春节气，2022年的立春则在2022年2月4日，而即将到来的农历辛丑年（俗称牛年）从2021年2月12日开始到2022年1月31日结束，刚好避开了这两个立春，从而出现我国传统历法中的“无春”现象，这样的年份也被称为“无春年”。

“无春年”在我国民间被称为寡年、哑年、黑年，就此网上有传言称“牛年无春，不宜嫁娶”“寡年无春，不宜结婚”。

农历“无春年”是如何形成的呢？

中国天文学会会员、天津市天文科普专家林愿解释，这是农历长度短于回归年的缘故。

林愿强调，“无春”只是没有立春日，并不是说没有立春节气。就2021年来说，2月3日至2月17日的这个时间段都属于立春节气范畴，而农历辛丑年从2月12日开始，恰在立春节气内。

天文科普专家明确表示，“无春年”是正常的历法演变，与婚丧嫁娶、吉凶祸福毫无关系，公众不要相信这些迷信的说法。

熬夜会致肝癌？

真相：熬夜非致病风险因素

2月3日，知名音乐人赵英俊去世后，他的友人透露“其死因是常年熬夜引发的肝癌，并劝大家按时睡觉，别再熬夜了。”一时间，“熬夜会引发肝癌”的观点在网上被传得热火朝天，“熬夜伤肝”“人体脏累晚上排毒，熬夜毒素排不出去”等说法也被网友反复提及。

复旦大学附属中山医院副院长、肝外科主任周俭表示，目前学界尚未完全搞清导致肝癌的病因。不过生活中的一些因素会增加肝癌的发病风险，这些因素被称为风险因素。

他介绍道，引发肝癌的风险因素包括：肝炎病

毒感染、酗酒、肝硬化、基因突变、遗传性代谢病、吸烟、肥胖、2型糖尿病等，这些都是容易导致肝癌的风险因素。需要注意的是，具有一个或多个风险因素，并不意味着一定会得癌症。

虽然熬夜并不是直接导致肝癌的原因，但熬夜会使人抵抗力下降，是众多基础疾病的诱因之一。

“将某种生活方式简单地与某种疾病进行关联并做出判断，这是非常不科学的。不过，现代人应尽量避免熬夜、吸烟、酗酒等高致病风险的行为，养成良好的生活习惯。”周俭说。

开学了，请收下这份防治网瘾攻略

心理话

◎本报记者 过国忠 通讯员 徐可君

眼下，正是学校开学之时。3月1日，科技日报记者从江苏省无锡市精神卫生中心（以下简称中心）的心理咨询与心理治疗中心了解到，最近患网络依赖症的中小學生人数呈上升趋势。

“孩子沉迷于玩手机，不肯写作业，还发脾气，摔东西，怎么办？”“本想寒假让孩子玩几天网络游戏放松一下，谁知道，孩子现在居然天天要打上几

个小时。”最近在医院门诊，许多家长带着孩子前去找心理医生，都是“病急才投医”。”王国强说。

开学了却仍对电脑恋恋不舍

国际中华精神病学学会副理事长、中心临床心理科主任王国强告诉科技日报记者，网络依赖症也被称为网络成瘾综合征，其表现为对网络的过度依赖，对现实生活失去兴趣，上网时间超过一般的限度，以此来获得心理满足。

在门诊，有位姓何的高三学生，其在上学时，因学校老师严格管理，很少上网；可一到假期，他就玩手机、电脑不离身，晚上玩到很晚才睡，早上又起不来，作业都是拖到假期最后才完成。

开学后，何同学怎么也进入不了学习状态，这可把他的爸妈急坏了。因此，其父母只能带着他来到中心寻求帮助，以期尽快让孩子摆脱对网络的依赖。

心理医生在与何同学交谈后得知，他自己非常清楚沉迷网络的不良影响，但就是无法控制，他每次都会告诉自己，看完这个视频、打完这局游戏，就去看书、写作业，但最后还是被手机、电脑所吸引。

王国强告诉记者，近年来，每到开学季都是青少年心理问题的高发期。此时，作为家长首先要调整好自己及孩子的心态，如遇自身无法调适的心理问题，要及时寻求专业人员的指导。

“大家都知道，对疾病的预防比治疗更重要，心理咨询也是如此，可不少人都是在心理问

题出现后，才意识到问题的严重性。多数家长带孩子来找心理医生，都是‘病急才投医’。”王国强说。

戒除网瘾家长要科学引导

相关专家告诉记者，从临床上来看，上网成瘾的因素有很多。特别是面对网络游戏，往往很多成年人都深陷其中，把持不住，更何况是青少年。

网络成瘾症，会给个人及社会造成较大危害，患者生理方面也会出现睡眠紊乱、头痛、食欲不振等症状，还会产生自卑、爱发脾气、易激惹、情感淡漠等心理问题。

那么，该如何戒除网瘾呢？“戒除网瘾，作为学生，要学会合理安排作息、科学减压；作为家长，则要进行科学引导、多关注孩子心理。”王国强说。

专家认为，谈到沉迷网络，人们往往将焦点聚焦在网络或游戏上，而没有思考下学生沉迷网络或游戏的原因。要消除对网络的依赖，首先要明确，孩子是因何种原因而沉迷，继而在现实中找到替代事物。

“在孩子成长过程中，家长不仅要满足他们物质上的需求，也要满足他们精神上的需求。”王国强说，一味以打骂、责怪等方式对待沉迷网络的孩子，有时会适得其反。

“要知道孩子过度上网、不学习，绝不仅是孩子一个人的问题，还可能是孩子所在家庭的问题。”王国强说。

给您提个醒

4天致8次高铁晚点 放风筝须远离铁路电力网

◎新华社记者 刘高阳

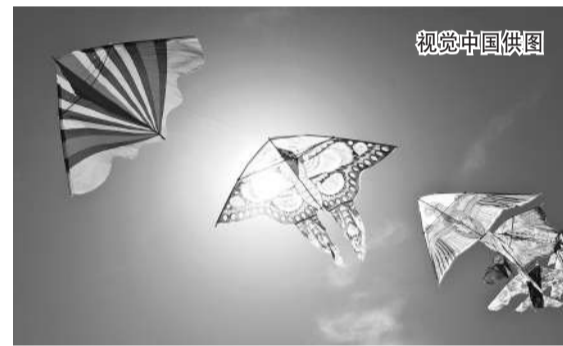
最近，随着天气逐渐回暖，群众户外活动增多。铁路部门提醒，切勿在铁路电力线路导线附近放风筝、气球等，否则极易引发列车晚点甚至安全事故。

记者从国铁郑州局集团公司了解到，仅2月18日至21日，该集团公司管内由于风筝等异物搭挂高铁接触网事故就多达15起，其中导致高铁列车晚点达8起。

“风筝一旦搭挂接触网，就有可能导致接触网跳闸，一旦跳闸，就会影响高铁正点运行。”国铁郑州局集团公司郑州高铁基础设施段副段长侯光辉介绍，在郑州，一些市民选择在龙湖公园周边放风筝、野餐小聚，但该公园与京广、郑阜高铁和郑机城际铁路相邻，风筝、轻飘垃圾、聚餐塑料布等物品极易被风刮挂挂在高铁供电接触网，给列车运行安全带来很大隐患。

为确保旅客列车安全畅通，铁路部门日常通过机车添乘、无人机巡航和北斗高分智能遥感系统等手段检查监测铁路周边环境，同时组织人员深入铁路沿线学校、工厂、社区、乡村等地进行路外安全宣传，并在距离高铁线路较近的位置，运用宣传车不间断宣传提醒市民在高铁沿线禁放风筝。

铁路部门提示，根据《铁路安全管理条例》和《河南省铁路安全管理规定》，禁止在铁路电力线路导线两侧各500米范围内升放风筝、气球等物体。如违反相关规定，由公安机关责令改正，对个人处1万元以上5万元以下的罚款，对个人处500元以上2000元以下的罚款。



越休息腰越痛 警惕患上“脊柱关节炎”

◎新华社记者 林苗苗

长期腰痛，而且越是长时间静止不动，疼痛越严重。专家表示，这可能不是机械性的腰肌劳损，而是脊柱关节炎，其属于风湿免疫类疾病，以青壮年男性最为多发，极易被误诊、漏诊。

北京大学第三医院风湿免疫科主任医师、教授穆荣向记者介绍，腰疼在医学上分为机械性和炎症性，机械性比如腰肌劳损，疼痛点一般分布在人体脊柱两侧肌肉；脊柱关节炎则属于炎症性，一般表现为“下腰痛”，甚至是坐骨处疼痛，随着病程的延长逐渐往上发展，可达到颈部。

“腰肌劳损是越活动，症状越加重；脊柱关节炎则是越活动，症状越减轻。”穆荣介绍，在疼痛的特点上，脊柱关节炎和腰肌劳损有明显区别。脊柱关节炎是由于炎性物质在局部聚集造成，因此越是不动越痛。比如，人在久坐、睡眠后，血液循环难以及时将炎性物质带走，随之会导致疼痛加重。

穆荣介绍，脊柱关节炎患者往往晚上刚躺下时不怎么疼，随着炎性物质慢慢聚集到病处，导致夜里凌晨两三点、四五点时疼痛最为剧烈。不过，起床洗个热水澡，或者活动一下，疼痛就会得到不同程度的缓解。如果不加以治疗，脊柱关节炎能够持续几个月，甚至在几年中间歇发作。

“脊柱关节炎在风湿病中诊断周期较长，容易被延误诊断。因为大多数的患者和非专科医生，常常不清楚这类腰疼要去风湿免疫专科就诊。”穆荣提示，脊柱关节炎有一定的家族遗传倾向，经常发生“下腰痛”，特别是年轻男性，家中长辈有年老后驼背、年轻时腰痛等状况的，应注意排查脊柱关节炎。

“对于脊柱关节炎患者，服用非甾体抗炎药物往往是首选。一些公众对抗炎药物存在误区，抗炎药物不是抗生素或者抗菌药，而是被用于减轻炎症反应。”穆荣介绍，“对于服用传统抗炎药物治疗效果不佳的患者，可以选择服用靶向药物。治疗脊柱关节炎的生物制剂以前价格很高，随着白介素-17A抑制剂等药物被纳入医保，并于今年3月1日起正式实施，价格得以大幅下降，将有效提升药物的可及性。”



视觉中国供图

视觉中国供图