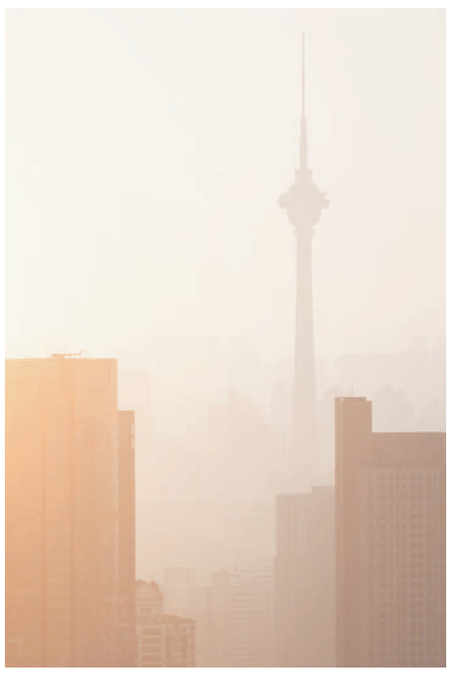
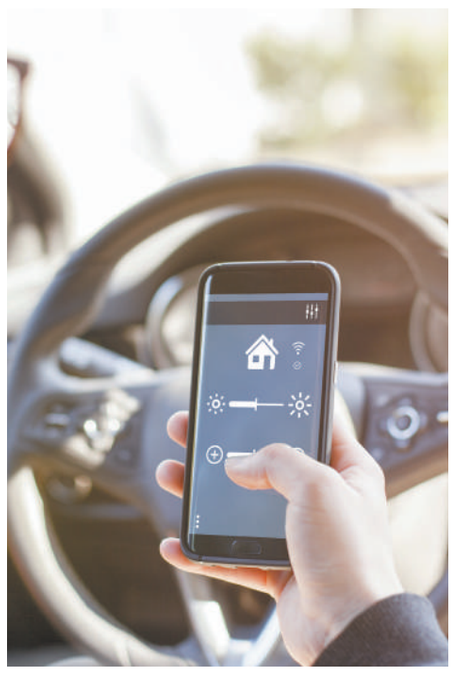

视觉中国供图

新冠疫苗保护期仅半年、日凌伤害身体……

别让这些谣言给我们过愚人节

辟谣

◎实习记者 于紫月

一年一度的愚人节已至，又到了“愚弄人无罪”的一天。不过，网上的传言可不管是不是愚人节，天天都在愚弄大众。

上个月，网上又出现不少传言：新冠疫苗保护期只有半年、日凌对电视和人体有害、隔空充电会产生极强辐射……愚人节这天，生活版为您盘点3月“愚”过我们的那些谣言。

新冠疫苗保护期只有半年？

真相：具体保护时效还在观察中

新冠疫苗接种工作大范围开展以来，有关疫苗保护期的讨论就从未间断过。有传言称，新冠疫苗保护期只有半年。这是真的吗？

科技日报记者了解到，国家药品监督管理局发布的《新型冠状病毒预防用疫苗临床评价指导原则（试行）》要求，上市的新冠疫苗至少要提供6个月的保护时间。

日前，北京市疾病预防控制中心副主任庞星火在接受媒体采访时介绍，新冠疫苗的保护期并非只有半年，只是疫苗接种的时间还很短，暂时只有半年的数据。目前，各有关部门还在持续收集接种人群抗体水平的数据，密切监测接种后的保护效力。

还有一个更加振奋人心的消息。全国人大代表、国药集团国药控股董事长于清明在今年两会上透露，2020年3月，该集团四级企业党政负责人“以身试药”，经过1年的抗体持续跟踪监测，目前其体内抗体水平仍处在较高状态，没有出现明显下降。

当然，新冠疫苗接种后产生的抗体水平存有个体差异。上述“以身试药”的个例或许不足以说明什么，但却释放了一个信号：新冠疫苗的保护时长或被部分民众低估了。

综上所述，“国产新冠疫苗保护期只有半年”系谣言，“半年”仅仅是合格和上市的底线，保护期究竟是多久，时间终会给出答案。

沙尘暴是三北防护林开口子吹来的？

真相：防护林对整个风场的作用非常有限

3月15日，我国北方遭遇近10年来最强沙尘暴袭击，局地能见度不足500米，这是近10年来影响我国最强的一次沙尘天气过程。与此同时，网上有传言称，此次沙尘天气是三北防护林开了口子，吹走了雾霾，迎来了沙尘暴。事实果真如此吗？

“不容否认，三北防护林对局地风场有一定的影响，其对防风固沙有着积极、正面的作用。”中国气象局环境气象中心主任张碧辉表示，三北防护林的作用主要体现在对沙源地本地的防风固沙上，此次沙尘天气过程受上游传输影响明显，三北防护林对这种沙尘传输的影响有限。三北防护林主要是对近地面的扬沙、浮尘有抑制作用，但对整个风场的影响和作用却非常有限，特别是在这种非常强的天气过程下，三北防护林对沙尘的影响程度比较低、范围影响也很小。

三北工程对沙尘暴治理起到了怎样的作用？中国科学院沈阳应用生态研究所所长、三北工程评估技术组组长朱教君曾表示：“面对沙尘暴，到底三北防护林能起多大的防护作用，我们认为在近地面地区是起作用的，但在大气环流方面，防护林起的作用是微乎其微的。”

朱教君说：“实际上，沙尘暴不是我们三北地区防住了，或者我们国家防住了就真正防住了，还会受到周边国家和地区的影响，这是个全球性的问题。”

隔空充电会产生极强辐射？

真相：产品功率较低不足以构成危害

近期，有多家手机厂商发布了隔空充电技术。在其展示的视频中，两部手机在距离充电设备1米远的地方就充上了电。自隔空充电技术问世以来，网上关于其会产生极强辐射、危害人体健康的说法，就一直没有断过，这种黑科技真有如此危害吗？

首先，我们来看看隔空充电的使用场景。想象一下，下班路上你狂刷手机，快到家时发现电量不足。以往，你可能来不及脱鞋，就以百米冲刺的速度冲进卧室找充电线。以后，你再也不必如此慌张：一进家门，手机就与家里的充电设备自动连上，隔空就能充上电。

“实际上，隔空充电技术就是无线充电技术，主要分为电磁感应式、电磁共振式和无线电波式3类。而无论哪种方式的隔空充电，其技术原理归根结底都是利用电磁波的传播。而电磁波的确会产生辐射，电磁波频率越高、能量越大，相对应的辐射也就越强。”北京理工大学计算机网络攻防对抗研究所所长闫怀志在接受科技日报记者采访时表示。

“讨论辐射对人体健康的影响，必须考虑辐射的类型和辐射剂量。”闫怀志进一步解释，辐射可分为电离辐射和非电离辐射。电离辐射包括宇宙射线、X射线和来自放射性物质的辐射等，而非电离辐射则包括紫外线、无线电波和微波等。我们平时就暴露在这些非电离辐射中，隔空充电设备产生的辐射也属此类。通常，电离辐射的能量远高于非电离辐射，前者危害更大。因此，医院放射室会装上厚实的屏蔽门并标有辐射警示，而微波炉、WiFi等则可以在家里“裸奔”。

“就现有公开资料来看，一般家用电子产品的功率相对较低，基本不足以对人体造成辐射伤害，目前也没有相关科学数据表明这种隔空充电技术产生的辐射会危害人体。”闫怀志说。

日凌对电视和人体有害？

真相：只会影响电视信号接收

近期，国家广播电视总局发布了2021年全国主要城市春季卫星日凌时间预告。该预告指出，2021年2月25日至3月17日，用于我国广播电视节目传输的卫星将进入日凌期，届时卫星广播电视节目接收将受到日凌影响。随之，网上有人提出，日凌会不会对电视和人体有害？

想要回答这个问题，首先要搞懂什么是日凌。

平时，你看电视遇到过画面突然变成马赛克或雪花的情况吧，这可能就是日凌搞的鬼。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事史志成曾做过相关科普。每年春分和秋分前后，太阳位于地球赤道上空。在这期间，如果太阳、通信卫星和地面卫星接收天线恰巧处在一条直线上，那么太阳强大的电磁辐射会对卫星信号造成强烈的干扰，从而使电视接收的信号质量下降，导致电视画面出现图像不清晰、马赛克、雪花，甚至黑屏的情况，这种现象被称为日凌。

由国家互联网信息办公室主办的中国互联网联合辟谣平台明确指出：日凌不会对电视和人体造成危害。遭遇日凌后，电视画面一般在几分钟后可自行恢复正常，最长不超过20分钟。

由于我国相关部门掌握了太阳与地球同步卫星的轨道参数，因此可精准预测日凌对卫星信号的影响，并发布日凌时间预告。如此一来，民众即可早做准备。

日凌会影响电视信号，那么会对手机信号有影响吗？对此，中国科学院上海天文台副研究员左文文在接受媒体采访时解释，日凌是由太阳和卫星之间的“瓜葛”所致，因此卫星电话会受干扰。可手机通信一般不使用卫星，而是通过光纤等方式传输信号，因此不会受到干扰。

不是所有冲动都需要冷静期

心理话

◎祝 杰

这段时间，冷静期成了热搜词。不仅离婚被设置了冷静期，有人建议结婚也要有冷静期，今年上海部分健身房甚至开始实行“健身会员卡办卡7天冷静期”制度（消费者在签署合同次日起的7日内，在未开卡使用会员服务的情况下，可以单方面解除合同并获得全额退款）。为了抑制冲动，人们似乎想给所有决定都安排上一个冷静期。

可话说回来，似野马的冲动，用冷静期抑制，真的靠谱吗？如果冲动百害而无一利，那它又为何会在人类漫长的进化中被保留下来呢？

在阴影中为人类发展提供动力

冲动之所以使人莽撞，是因为冲动以激情为原动力。激情是一种强烈的、爆发性的情绪状态。更重要的是，激情状态下人会出现“意识狭窄”现象，即注意力范围缩小、理性分析和自控能力降低。换句话说，冲动会让人变“傻”，所以很多人才会十分警惕它，生怕自己一时冲动做出蠢事。

不过，冲动也有很多好处。试想一下，如果科学家没有探索未知的冲动，又哪来那些伟大的科学成就？如果艺术家没有创造的冲动，又哪来那么多传世名作？如果我们的父母没有性冲动，现在阅读这篇文章的你又从何而来？

纵观历史，冲动始终在阴影中为人类发展提供动力，正因为它能帮助人们获得好处，才能随人类进化被保留至今。只是人类仅愿意享受由冲动带来的益处，当冲动行为的结果不如人意时，我们便会将失败归因于它。更有甚者以冲动为由，为自己的罪行开脱。

冷静期为理性回归争取时间

那么，设置冷静期，是否能抑制人们消费或离婚的冲动呢？

我们以办卡冷静期为例来分析一下。有时，人们消费并非源于生活需要，仅仅是因为想拥有那种“占有的快感”。而冷静期可以让这种心理需要得到短暂的满足，使消费者有时间重新评估自己的真实需求。此外，办卡冷静期更大的作用在于——为理性回归争取时间。该理念很早就在危机干预中得到了应用。比如，高层建筑顶楼的防护栏，它一方面能从物理上限制自杀行为，另一方面也是在为当事人创造一个冷静期。一时冲动的当事人见跳楼行不通，就不得不思考其他途径，这让头脑得到了“降温”的机会，也增加了外界对其进行干预的可能性。

一个正确的决策，不仅需要充分的信息，也需要理性的头脑，但“意识狭窄”让一切都变得不太可能。唯有当激情的浓雾散去，人们才能从短视的束缚中挣脱，从而使更多的决策信息重回视野之内。

所幸，强烈的激情状态通常不会维持太久，高亢的情绪终会随时间平复。如果有人说自己办卡或离婚是一时冲动，那多少还能换来一丝同情，但假如一个正常人说自己连续冲动了一个月，那估计没谁会相信他的话。

冲动就像一条蛇，而冷静期正好打在了蛇的七寸上。如果一对夫妻在一个月的冷静期后，还坚持要结束这段婚姻，那么大概率这并非是一时冲动，而是他们深思熟虑后的决定。

既要控制冲动也要接纳冲动

个体心理学派认为，人们可以抵挡极端情绪的干扰。事实上，人类拥有自控力，能意识到自己在做什么，也能意识到自己行为的目的，这是人区别于动物的显著特征。就像醉酒时，人的行为也许不受控，但在醉酒前，人会有意识地选择是否要喝这杯酒。谁都知道冲动是魔鬼，也都知道自己的理性在激情状态下会被削弱，所以人们更有义务不让自己陷入到这种过激的情绪中。

畅销书《自控力》的作者凯利·麦格尼格尔建议，经常冲动的人可以进行一些刻意练习。比如，在冰箱上贴喜欢女孩的照片，来提醒自己不要吃宵夜；或者进行冥想练习，这样可以增加大脑前额皮质中的灰质，进而有效提升人们对冲动的控制能力。

除了控制冲动外，接纳冲动也很重要。精神分析理论认为，本我是能量之源，也是欲望、冲动和生命力的贮存库。精神分析学派创始人弗洛伊德曾以“骑士与马”的精妙比喻，阐明本我与自我间的紧密联系。作为本我象征的马提供了人类所需的大部分能量，而作为自我象征的骑士驾驭马游历四方。人类进行创作活动也就是在驾驭冲动，作家或画家准确捕捉其内心的冲动，将其转化为令人叹为观止的作品。

即使我们不是作家或画家，我们的本能冲动也需要释放，不过不能通过莽撞的行为，而是应将其转化为有益的行动。正如哲学家尼采所言：“摧残激情就是摧残生命，使欲望得到升华，才能防止欲望的泛滥。”（作者系国家三级心理咨询师）

视觉中国供图

给您提个醒

“名园赏春攻略”发布 花期将持续至5月下旬

◎杨淑君

山桃烂漫、早樱报春、玉兰渐放……春暖花开时漫步古都，来一场与春花的约会吧。北京市公园管理中心近日在官方微博发布“名园赏春攻略”：北京市属公园春花观赏季已拉开帷幕，花期将持续至5月下旬。

北京北海公园琼华岛景区内20余株山桃近日已迎来盛花期，朵朵粉花与巍峨白塔相映生辉，引得游客纷纷“打卡”留影。北京市属公园里玉兰树众多，颐和园乐寿堂院里的数棵白玉兰花开时满树繁华，与长廊“邀月门”外一株古玉兰一起，被称为“玉香海”。

玉渊潭公园内近3000株樱花因品种不同，次第开放可持续一个月，每年都是踏青赏花的热门选择。在桃花观赏季，游客可在北京植物园观赏到绛桃、寿星桃、菊花桃等近70个品种、3000余株桃花。其中，“品霞”和“品虹”分别被誉为北京植物园桃花的“花王”和“公主”，它们都是北京植物园与北京林业大学合作完成的拥有自主知识产权的桃花品种。

据统计，北京市属公园一年一度的春季赏花期包含桃花、梅花、玉兰、樱花、海棠、杏花、丁香、二月兰、郁金香、牡丹、芍药等十余种。其中，桃花、樱花、海棠、郁金香、牡丹是市属公园极具特色的春日“一园一品”。

北京市公园管理中心有关负责人介绍，为了让游客将春日里公园的美好记忆带回家，各市属公园今年将持续上新“春日伴手礼”，打造沉浸式春游文化体验及服务。

北京市公园管理中心提示：按照疫情防控常态化要求，北京市属各公园和中国园林博物馆继续落实“限量、预约、错峰”等措施，建议游客错峰踏青、文明赏花，保持观赏拍照距离，保护绿地返青。（据新华社）

视觉中国供图

肾脏病是“沉默杀手” 要关注早期信号、定期体检

◎新华社记者 陈席元 徐鹏航

近日，网上流传一篇文章《老教授亲身经历：食盐添加剂是多么可怕》，称家里的食盐含有亚铁氰化钾，导致肾脏出了毛病，改用不含亚铁氰化钾的食盐后，症状就消失了。

“首先要明确，亚铁氰化钾是一种合法的食品添加剂。”江苏海洋大学食品科学与工程学院副院长吴少杰介绍，根据我国食品安全相关标准，亚铁氰化钾和亚铁氰化钠可作为抗结剂，添加到盐及代盐制品，但有量的规定。

在北京一家大型商场，记者找到了海盐、竹盐、深井岩盐等9种食盐，其中4种含有亚铁氰化钾。在某海外购物网站上，多款外国产食盐也标明添加了亚铁氰化钠。

氰化物是众所周知的剧毒物质，多了“亚铁”二字，就能作为食品添加剂吗？吴少杰告诉记者，氰化物极易与金属离子形成稳定性极强的络合物，因此亚铁氰化物的毒性很低。“氰化物遇到了亚铁离子，就像‘恶魔’被牢牢锁住，毒性被钝化，无法再兴风作浪。”

根据资料，美国对亚铁氰化钠的限量是每公斤13毫克，欧盟对亚铁氰化物的标准则是每公斤20毫克。“我国的标准比欧美还要严格。”苏州大学附属第一医院肾内科主任医师沈蕾说，“与其担心食盐添加剂，居民更应当关注盐的摄入量过高，可能引发高血压和慢性肾脏病。”

2020年2月，国际医学期刊《柳叶刀》在线发表的一篇论文显示，截至2017年，中国慢性肾脏病患者超过1.3亿人。沈蕾介绍，肾脏病一般具有隐匿性，早期没有明显的不适感，因此不易察觉，有“沉默杀手”之称，要注意身体出现的一些信号。

信号一：早晨起床后，眼睑或面部水肿，活动后下肢出现水肿，经过休息也无法缓解；信号二：总是腰酸乏力，精神欠佳，不明原因食欲减退、恶心、呕吐；信号三：尿色发深，尿中泡沫增多，且久置不散，或夜尿明显增多；信号四：血压突然升高，这一点年轻人要尤其注意。

沈蕾表示，定期体检可以及时发现肾脏异常，而有高血压、糖尿病、肾脏病家族史、系统性红斑狼疮、肥胖、痛风、长期使用中草药和止痛剂等药物的人群是高危人群，更要注意筛查。

沈蕾介绍，盐摄入过量是高血压发病的重要因素，而高血压又与肾脏病密切相关。“普通人要把盐的摄入量限制在正常水平，特别是‘隐形的盐’，如酱油等调料以及不少零食，含有大量氯化钠。”她建议，肾脏病患者购买食品应注意成分表中氯化钠的含量，尽量减少盐的摄入。