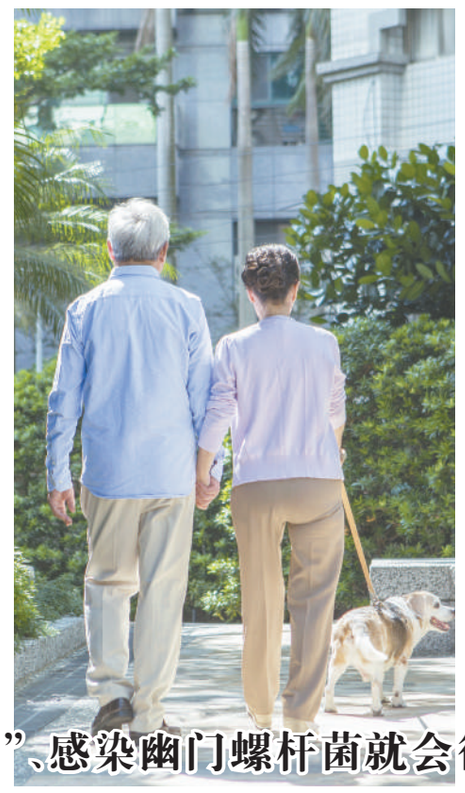

视觉中国供图

电饭煲是肝癌“催化剂”、感染幽门螺杆菌就会得胃癌……

虽说虎年将至，但别被这些谣言给唬了

辟谣

◎本报记者 金 凤

临近春节，人们对健康、饮食等领域的关注度越来越高，这也给了流言可乘之机。近日，一波谣言披着学术研究或权威组织的名头混进微信朋友圈——

电饭煲是肝癌“催化剂”、走路快的人要比走路慢的人平均长寿15到20年、感染幽门螺杆菌就会得胃癌、中国屯粮致全球粮荒……

今天，科技日报记者就对1月谣言进行盘点，帮您拨开迷雾、寻找真相。

电饭煲是肝癌“催化剂”？

真相：合格产品不会有致癌风险

“世卫组织呼吁：停止使用电饭煲，其或是肝病的诱因，别不在意”“停止使用电饭煲，它或是肝癌的‘催化剂’”……近日，诸如此类的流言将电饭煲送上热门话题榜。

电饭煲到底是不是人类健康杀手？南京工业大学材料学院教授鲁钢告诉科技日报记者：“如果电饭煲内胆的制作材料，是用质量合格的聚四氟乙烯制作而成的特氟龙，是不会有致癌风险的。”

鲁钢介绍，特氟龙具有抗酸碱、抗各种有机溶剂的特点，几乎不溶于所有的溶剂，即使被置于煮沸的王水中，也不会发生任何变化。

不过，鲁钢并不讳言，制作特氟龙的聚四氟乙烯中有疑似致癌的物质，但含量微乎其微。

“合成聚四氟乙烯时会用到一种叫做全氟辛酸铵的表面活性剂，这个物质是疑似致癌物，但它的用量很少，且聚四氟乙烯成品在出厂前会经过大量的水冲洗，之后全氟辛酸铵的含量会变得极少，甚至完全没有。”鲁钢说，此外聚四氟乙烯还要经过高温处理，才会变成特氟龙，在这个过程中，全氟辛酸铵还会被进一步消除掉。

走路快的比慢的多活15到20年？

真相：行走速度不能决定人的寿命

“想长寿，走路一定要快起来！”“你需要大步快走，才能活得久”“走路快的比走路慢的多活15到20年”……最近，不少网络文章以“长寿”为名呼唤大家快走。这些声音的源头，来自发表在美国《梅奥诊所学报》上的一份研究。

记者查阅论文发现，这项研究系英国莱特斯大学等机构的研究人员联合做的一项调查，调查对象为474919名英国中老年人，他们的平均年龄为58.2岁，平均身体质量指数（BMI）为26.7。

该研究显示，走路速度快的被调查者的预期寿命更长（女性为86.7岁至87.8岁，男性为85.2岁至86.8岁）；相反，走路速度慢的被调查者预期寿命较短（女性为72.4岁，男性为64.8岁）。两者相差约15到20岁，这也成了传闻的“根据”。

“网上流传的‘走路快的比走路慢的多活15到20年’的说法太夸张了，步速对于寿命的延长作用被放大了。”南京体育学院运动健康学院副教授、江苏省科普宣传委员会主任委员徐凯告诉科技日报记者，这一研究结论可以表明走路快慢跟寿命之间有一定的关系，但走路快未必一定长寿。正如研究者在论文中的表述，作为观察性的研究，无法对因果关系进行推断。

“人的身体健康情况，才是影响寿命的重要因素。”徐凯表示，影响身体健康的因素有很多，包括饮食、情绪以及人际关系等，日常运动只是因素之一。

感染幽门螺杆菌就会得胃癌？

真相：只有不足1%的感染者或罹患胃癌

近日，某款幽门螺杆菌自测产品上市，顿时在各大电商平台大火。在这波风潮背后，或多或少表现出民众对幽门螺杆菌的焦虑，这不，“感染幽门螺杆菌就会得胃癌”的流言，最近又在网络风行，那么事实果真如此吗？

“幽门螺杆菌感染是我国常见的感染性疾病，从统计数据来看，如果感染了幽门螺杆菌但没有及时处理，患胃癌的风险会比没有感染的人高出约3到6倍。”江苏省人民医院消化科主任医师朱宏告诉科技日报记者，但他很快话锋一转，“不过即使感染了幽门螺杆菌，也不必过于担忧，从全国来看，目前只有不到1%的感染者可能会罹患胃癌。”

幽门螺杆菌一般寄生于人体的胃部，是胃内最常见的病原体。朱宏介绍：“人体感染幽门螺杆菌后，就可能会出现胃黏膜炎症，而这就有可能引发胃癌。此外，由于幽门螺杆菌自身的基因产物、菌体蛋白有一定的致癌性，这也决定了感染幽门螺杆菌的人患胃癌的几率比未感染者要高。

他表示，目前我国人群中幽门螺杆菌的感染率在40%左右，随着我国经济发展和医疗水平的提高，整体感染率在下降。

幽门螺杆菌感染治愈后会复发吗？朱宏表示，幽门螺杆菌被彻底根除后真正再感染的几率很低，但如果根除治疗失败，幽门螺杆菌在体内的滴度很低时，现有的检测技术测量不出来，那么过一段时间就会旧“病”复燃。

“成人根除治疗后再次感染与家庭环境有关系，如果家人感染了幽门螺杆菌，大家在一起生活，那么患者再次感染的几率可达5%；而如果家人没有感染，那再感染率只有4%。”朱宏说。

中国囤粮致全球粮荒？

真相：我国一直积极推行粮食去库存

近期，有外国媒体诬称，中国大规模囤粮、恶意炒作粮价，导致一些国家出现了饥荒。

在南京农业大学经济管理学院院长、金善宝农业现代化发展研究院副院长朱晶看来，让中国为全球粮食危机买单，是一种舆论炒作。

众所周知，中国以占全球9%的耕地、6%的淡水资源，养活了近20%的人口，实现了人民生活从饥饿到温饱再到小康的历史性巨变。这既保障了中国自身的粮食安全，也为全球粮食安全作出了积极贡献。

朱晶分析道，虽然我国进口一定数量的粮食，但并没有掌握第一手粮源，而是主要从国际四大粮商采购二手粮源。我国在全球粮食贸易中并无足够的话语权，也没有掌握粮食定价权。2020年以来的全球粮食价格上涨，主要是新冠肺炎疫情持续蔓延、极端天气频发、全球流动性过剩、国际资本炒作等各种因素叠加作用的结果。中国作为粮食采购方，采购行为主要以国内实际需求为基础，并根据国际市场供应情况，采取标准的国际贸易采购行为来进行。再者，从进口结构看，我国进口的粮食主要以大豆、玉米及高粱、大麦等为主，进口小麦和大米占比较小，对全球小麦和大米贸易影响很小。

“我国人口众多，相对充足的库存是保障粮食安全的‘压舱石’，使我国有能力应对各种突发事件带来的风险挑战。”朱晶说，“过高的粮食储备水平并不是我国追求的目标，这不仅会带来财政压力，也容易造成粮食品质下降和损耗。实际上，近年来我国不仅没有囤积粮食，反倒是一直在积极推行粮食去库存。”

害怕过年的人，到底在怕什么

心理话

◎祝 杰

对中国人来说，春节是个阖家团圆的日子，也是一年中难得的放松时刻。可一临近春节，不少人就变得郁郁寡欢、焦虑不已，网友将这种情况称为“春节心理恐慌症”。

好好回家过个年，为何会有要奔赴刑场的感觉呢？这背后究竟是一种什么样的心理机制在起作用？

藏在春节返乡背后的评价恐惧

照理说，春节假期可以暂时卸下重担、与亲朋好友相聚，怎么都应该让人感到愉悦。但匪夷所思的是，每年春节前后都是心理问题的高发时段，不少人为返乡过年而感到忐忑不安。

“对象找了没”“一个月工资多少”“什么时候要孩子”……不用等七大姑八大姨开口，这些话光是想想都让人烦躁不已。除此之外，还有浮夸虚荣的酒席攀比、鸡飞狗跳的原生家庭、没完没了的礼数应酬……平日里其中一条都足够惹人烦，但在春节期间它们却扎堆出现，想想也的确够得上“恐慌”二字。

其实，人们恐慌的并非春节本身，而是在春节假期发生的事情，更具体一点说，在这一系列恐慌背后都蕴含着一个共同的心理因素——评价恐惧，而这恰恰是社交焦虑的核心特征。

所谓的评价恐惧，是指在有他人存在的情境中，个体由于被他人审视和评价而激起的恐惧反应。同时，这种恐惧反应还可能引起一些生理反应，比如手心冒汗、呼吸困难、心跳加速、植物性神经系统紊乱等。

而评价恐惧又可分为负面评价恐惧与正面评价恐惧，前者是指对他人负面或消极评价的担忧与恐惧，后者是指对他人正面或积极评价的担忧与恐惧。

可能有人很惊讶，为什么有人会害怕正面评价呢？事实上，害怕正面评价的人，往往是担心最初的正面评价将会带来后期的负面评价。换句话说，他们害怕捧得越高就摔得越惨。

具体到春节情境，对于那些评价恐惧比较强的人来说，如果亲朋好友对他们今年的生活给予了消极评价，这毫无疑问会打击他的自尊。但同时，如果亲朋好友夸他们今年做得不错，那也会让他们产生一种明年要好上加好的压力，否则就可能失去这种正面评价。

学会调整内在评判标准

评价恐惧从何而来呢？或许可以从原生家庭角度来一探究竟。

虽然如今很多家庭的亲子关系已渐趋民主，但仍有不少父母对孩子采用近乎“专制型”的教养方式。在这种家庭中，由于赏罚制度的过分使用，孩子早年往往会为了获得父母的赞许和支持，而牺牲自己的自主性和独立性。这使得他们在成年之后非常害怕负面评价，由于内化了父母的严苛标准，他们认为自己应当做到万事周全、人见人爱，否则就是失败。因此，他们会格外留意潜在的威胁信号（比如他人的皱眉），并以自我挫败方式对信号做出解释（例如，都是因为我不够好，而非他人太严苛），而这些偏差归因将给其带来相应的痛苦情绪。

> 每年春节前后都是心理问题的高发时段，不少人为即将返乡过年而感到忐忑不安。
>
> 其实，人们恐慌的并非是春节本身，而是在春节假期里要发生的事情，更具体一点说，在这一系列恐慌背后都蕴含着一个共同的心理因素——评价恐惧。

总的来说，适当的评价焦虑有助于我们融入群体，但如果过分希望得到别人的认可，那就很容易活在他人的期待中，进而舍弃了真正的自己。

那么，究竟该如何降低评价焦虑呢？

畅销书作家斯蒂芬·盖斯在其著作《如何成为不完美主义者》中指出：“人们之所以不自信，就是因为他们预先给自己设定了一个不切合实际的评判标准，一旦你放弃预设，根据自己的实际情况制定标准，那你就能更好地做自己。”

因此，如果你觉得自己有“春节心理恐慌症”，那么可以先审视一下自己内在的评判标准，想想这个标准究竟是来源于他人，还是根据自身情况制定的。如果你给自己春节返家设定的预期是“必须得到所有人的夸赞”，那么你的希望多半会落空。但如果你把预期定为“吃个饭就算成功”，那么这个小目标是很容易成功的。通过反复觉察并调整自己的预期，就能让你更好地应对他人评价的冲击。

此外，叛逆练习也是一个很好的手段。该练习是指在不违反道德和法律的前提下，做一些违背社会默认规范或预期的叛逆行为，例如跟陌生人攀谈、卧倒在楼道等。定期进行这些具有象征意义的行为，可以帮助你告诉自己：我的生活我做主。

（作者系国家三级心理咨询师）

长知识

同样是春节 为啥公历日期总不一样

◎新华社记者 周润健

2月1日，将迎来2022年春节，恰在“大寒”节气内。小寒大寒又一年。“感觉自己还什么都没干，怎么就过年了呢！”翻着日历牌，很多人发出这样的感慨。

2020年的春节是1月25日，2021年的春节是2月12日，2022年的春节是2月1日，春节的公历时间为啥总不一样？天津市天文学会理事、天文科普专家修立鹏解释说，春节是农历的节日。中国几千年所采取的传统农历实际上为阴阳合历，以一个完整的月相周期定月，以地球绕太阳公转的时间定年。太阳和月亮几乎同时升起的朔日为每月的开始，每月的长短根据月相不同，可能为29天或30天，12个月为一年；将太阳年划分为24个节气，第1、3……23等奇数为“节”或“节气”，第2、4……24等偶数为“气”或“中气”。

由于太阳年周期和以月相为周期的12个月天数不一致，所以古人采用设置“闰月”的方法来解决。现行农历置闰的方法大约会在19个农历年中加上7个“闰月”，假使两个农历十一月（冬月）之间间隔11个月，则不置闰；间隔12个月，则将前一个十一月之后第一个没有中气的月份定为上一个月的“闰月”，之后的月份不再置闰。“闰月”所在的年份称为闰年，每个闰年的“闰月”位置都不太一致，比如2014年是闰九月，2017年是闰六月，2020年是闰四月。而这种置闰方法也导致春节来得有时早有时晚。

通常，离“立春”最近的那个朔日（春节）所在的月，为正月。就目前来看，春节在公历1月21日至2月20日之间摇摆，因此，2022年春节只能说是来得比较早。记者翻阅天文年历发现，最近这20年的春节里，最早的是2012年，落在公历的1月23日，只比最早春节的公历日期晚了2天。

修立鹏表示，早春节也好，晚春节也罢，其实对我们欢度春节没有丝毫影响，大家照样备年货、贴春联、吃年夜饭，其乐融融，开心过大年。

冬奥冰球馆里有个牙科诊室

◎新华社记者 赵建通 赵 旭 董意行

场上风驰电掣，气氛热血沸腾，冰球比赛素来极具对抗性、观赏性，是冬奥会上场面最激烈的项目之一。比赛进行时，硬质橡胶材质的冰球最高飞行时速可超过180公里，运动员滑行时速也会超过50公里，因此运动员必须身着护具，而口腔和牙齿是最容易受伤的部位。

突然飞来的冰球、对手或者队友的球杆、滑行摔倒时的撞击，如果没有头盔上笼式面部全覆盖的防护罩，这些都可能导致一位冰球运动员口腔和牙齿受难。

根据《国际冰球联合会官方冰球规则2021—2022》，女子运动员以及18岁以下青少年运动员必须要装备带面部笼式防护罩的头盔，这种头盔可以有效阻挡冰球以及球杆对面部的撞击伤害；而成年男子运动员在规则内对头盔面罩的选择则有三种。一些男子冰球运动员（多为职业或精英运动员）为了追求视野开阔以及对球路更好的判断，会选择暴露嘴部的半面盔。这种半面头盔往往就是顶级赛事的冰球馆里需要有牙医的原因。

据业内医疗专家介绍，如今几乎所有国际级、国家级的冰球比赛，都会被要求配备牙科治疗室作为赛事医疗保障。在北美职业冰球联赛（NHL）中，甚至各个队伍均会配备一名全职牙医随队征战。

2022年北京冬奥会女子冰球和部分男子冰球比赛将在五棵松体育中心举行，在距离冰球场地仅35米处，有一个经过特别设计的牙科诊室，作为冬奥会医疗保障服务的一部分，正在静待冬奥会开幕。

“我们这里有两个医疗室，一个是普通诊室，另外一个医疗室就是牙科诊室和外伤处置室了。”场馆医疗领域的经理樊庆边走边告诉记者。推开门，记者看到，25平方米的医疗室被划分成两个区域，里面12平方米左右的区域就是牙医室。

这个诊室其实是把医院的口腔科搬到了场馆里来，赛时会有两名牙科医生和两名牙科护士为运动员提供口腔治疗服务。据了解，诊室里的牙医治疗椅来自意大利，是半年前定制的，牙椅上专门的面屏可以为医生提供保护，以免受到喷溅影响。这间牙科诊室还对废气和废水无害化排水处理系统进行了改造，并安装了隐蔽的隔断门，有助于减少潜在疫情扩散的可能性。

比赛期间，如果运动员牙齿受伤，处理流程是什么呢？

樊庆介绍说：“运动员在激烈的比赛对抗过程中发生冲撞受伤后，我们场地上的一组医生会进行一个初步判断，如果是运动员口腔牙齿受伤了，他会第一时间通过手台呼叫我们的牙医。运动员在清醒的状态下来到牙医室，牙医会进行初步判断，比如说牙断了或者裂了的这种情况，肉眼上能看到。然后第一时间在场馆医疗CT车上做CT扫描，口腔医生会进行缝合止血。如果比较重，可能在这个条件下就做不了更多的处理，尤其是需要做一些手术时，就会呼叫场馆里的救护车转运到定点专科医院。”

据介绍，目前五棵松体育中心提供的医疗服务已经达到了国际奥委会和国际冰球联合会要求的世界级赛会医疗保障水平。樊庆说：“赛时五棵松医疗服务团队将会有104名工作人员，在场馆医疗和防疫副主任直接领导下密切合作，保障赛事安全、平稳、顺畅地举办。”