



## 青海发现野生大熊猫、所有无糖食品都会引起腹泻……

# 沙尘已散，这些谣言也该翻篇了

### 辟谣

◎本报记者 陈曦

人间四月天，本应是“春风花草香”，不过今年很多人的春天记忆却是“惊风击面黄沙走”。与此轮沙尘天气一样让人心烦的，还有五花八门的谣言。

“青海发现野生大熊猫”“退林还耕导致沙尘天气频现”“免冲洗洗手液可灭活诺如病毒”“所有无糖食品都会引起腹泻”……今天科技日报记者就对4月谣言逐一进行盘点，帮您拨开迷雾、寻找真相。

### 青海发现野生大熊猫？ 真相：大熊猫视频拍摄于四川雅安

4月初，一条“青海发现野生大熊猫”的视频在多个社交平台流传。视频中，一只大熊猫在山坡上爬行。发布者视频中未标注了发现地点——青海省沙柳河。

此前青海几乎从未有过发现大熊猫的记载，故此视频一经发出便引起热议，“青海发现野生大熊猫”的消息也在朋友圈被大量转发。

有些网友表示疑惑，大熊猫是如何跑到青海高原上的？这会不会是一次造假事件？

对此，青海省林业和草原局相关工作人员在接受采访时表示，我国大熊猫主要分布在四川、陕西和甘肃的白水江一带，它们主要以食用箭竹等竹子为生。青海不生竹子，因此可以判断视频中的地理位置不是青海。

“青海没有任何野生大熊猫的生活记录，并且已知野生大熊猫分布记录的位点都离青海特别远，青海不存在野生大熊猫的任何适宜栖息地。”山水自然保护中心副主任赵翔在接受采访时说。

随后，原视频的拍摄者玛禅南加也进行了辟谣。他表示，他于2022年12月21日在自己的微信朋友圈以及短视频账号发布了这条视频。视频拍摄于四川雅安宝兴县境内的达瓦更扎景区，当天他拍到了野生大熊猫。

### 退林还耕导致沙尘天气频现？ 真相：沙尘暴出现与多因素有关

今年春季，沙尘天气频频来袭，这让不少人疑惑：我国多年坚持在西北地区大规模植树造林为什么依然阻挡不住南下

的风沙？于是，网络上就出现了各种揣测，其中就包括这样的声音：一些地区推行退林还耕是沙尘卷土重来的原因。

对此，天津农学院园艺园林学院林学系讲师马闯明确表示，退林还耕与沙尘暴出现无必然联系。

“根据规定，当前退林的耕地主要是重要农产品生产用地、中地产田、高标准农田、蔬菜基地以及国家规定的其他永久农田。可见，这些土地往往是一些过度绿化侵占的耕地，本来是不宜造林的。退林还耕并不是把所有的林地都改成耕地，也不会因此减少林地面积。”马闯说。

如果不是退林还耕惹的祸，那么最近为何会频现沙尘天气？

“产生沙尘天气主要有三个条件：地表裸露且干燥，强劲的大风天气以及局部地区不稳定的大气层结。”马闯介绍，近期蒙古国和我国北方地区降水偏少，植被返青时间推迟，不能有效覆盖地表，短期升温又使沙尘进入大气环流，随冷空气南下，就形成了频繁的沙尘天气。

马闯解释，沙尘随着大气环流在经过我国西北干旱、半干旱地区时，沿途会有所补充。然而，近年来这种补充效应变得越来越弱，这主要归功于我国“三北防护林”体系的建设。

“从上世纪70年代末开始的‘三北防护林’治理荒漠化工程，已完成造林面积达3174.29万公顷，极大地降低了沙源地的起沙概率，为我们筑起绿色‘长城’。”马闯表示。

他说，截至2022年底，我国森林面积达2.31亿公顷，森林覆盖率24.02%。特别是党的十八大以来，我国森林质量得到显著提升。退林还耕并不是简单地把林地变成耕地，而是更好地坚持宜林则林、宜耕则耕，充分考虑立地条件，保证森林的高质量发展，发挥其更大的生态效益。

“事实上，在面对像沙尘暴这样具有典型区域性特点的气象灾害时，我国一直在努力贡献自己的力量。全球极端天气问题不是一两个国家所能应对的，环球同此凉热，各国应该加强合作。”马闯说。

### 免冲洗洗手液可灭活诺如病毒？ 真相：只有含氯消毒剂对其有效

近期，我国一些省市发布通告——诺如病毒进入高发期。为了避免感染诺如病毒，网上流传着不少“温馨提示”，其中就包括“免冲洗洗手液可灭活诺如病毒”。

对此，天津市滨海新区呼吸专业委员会委员纪明锁表示，诺如病毒生命力极强，在0—60摄氏度内均可存活，能在物体表面存活2周、在水中存活2个月以上。酒精、消毒纸巾和免冲洗洗手液对诺如病毒均无效。

诺如病毒属于杯状病毒科，是引起急性胃肠炎的常见

病原体之一。诺如病毒潜伏期很短，通常只有12—48小时。感染后，最常见的症状是腹泻和呕吐，其次可能出现恶心、腹痛、寒颤、肌肉痛、畏寒、发热等症状。儿童和成年人均可发病。

“虽然诺如病毒感染引发感染性腹泻是自限性疾病，一般患病后两三天即可自愈，但其传染能力非常强，传播途径也很多样。”纪明锁介绍，接触被病毒污染的物品；近距离接触患者的呕吐物、粪便或其产生的气溶胶；食用、饮用被病毒污染过的食物和液体等均可被感染。

纪明锁提醒，目前只有使用较高浓度含氯消毒剂（有效氯浓度需达到5000—10000毫克/升）才能有效灭活诺如病毒。除此之外，想预防就要防止“病从口入”，要勤洗手；水果和蔬菜在食用前也要认真清洗；病毒高发期尽量别去人口密集的地方。

### 所有无糖食品都会引起腹泻？ 真相：与体质和代糖种类有关

无糖食品有甜甜的味道但所含热量却很低，因此颇受减重人群的欢迎。然而，有人称无糖食品有一个大“坑”——吃了就会引起腹泻。

对此，天津科技大学食品科学与工程学院教授王浩表示，无糖食品指的是没有添加蔗糖或葡萄糖的食品，对应的人群是血糖不稳或需要控制碳水摄入量的人。很多无糖食品会添加代糖，代糖种类很多，不是所有代糖都会引起腹泻，引起腹泻的主要是糖醇类，如麦芽糖醇、山梨糖醇、木糖醇、赤藓糖醇、异麦芽酮糖醇和乳糖醇等。而且每个人对糖醇的耐受量不同，有人即便食用糖醇类无糖食品也不会发生腹泻。

“糖醇类代糖之所以会引起腹泻，主要是由于代糖是一种具有甜味的碳水化合物，它在人体里被代谢的方式和糖是截然不同的。”王浩解释，糖醇因为不能被人体完全吸收，会滞留在肠道中，增加肠道内的渗透压，让堆积在结肠里的粪便水分增加。肠道中的微生物也“喜欢”糖醇，因此微生物大量发酵使得肠内产生大量气体。在水分和气体的双重作用下，就会引起腹泻。

不同的人对于糖醇的耐受量也不同，儿童的耐受度相对较低，体重60公斤的成年人每天摄入超过48克麦芽糖醇才可能出现腹泻，而儿童摄入15克就可能出现腹泻。

“同一个人对于不同代糖的耐受度也不一样。根据我国糖果相关标准，异麦芽酮糖醇一次用量不得超过25克，而乳糖醇一次用量不得超过5克。”王浩表示，常见的添加在饮料中的代糖，以阿斯巴甜、安赛蜜、三氯蔗糖、甜菊糖苷为主，它们通常不太容易引起腹泻。

### 长知识

## 石楠花臭臭的 为何还大面积种植

◎科普时报记者 胡利娟

“五一”小长假期间，如果你选择了外出旅游，想必对景区内竞相绽放的花朵一定印象深刻。与其他花朵颇受欢迎不同，石楠花的盛开却引来不少吐槽。“石楠花又腥又臭为何还大面积种”等话题甚至登上了社交平台热搜榜，“知楠而退”表情包又重现朋友圈，网友吐槽称“为什么世界上有石楠花这种植物”。

针对网友疑问，记者采访了北京市园林绿化科学研究院教授级高级工程师张华丽。她告诉记者，石楠是一种蔷薇科石楠属的常绿小乔木，其花径只有6—8毫米。每到石楠花开的时候，大家就会闻到一股特殊又奇怪的臭味。这种气味或是由1-吡咯啉或其他几种化合物的味道组合而成的。

有学者曾将石楠与其他两种具有类似气味的植物放在一起研究，他们发现石楠花朵散发的的气味中共含有19种化合物，主要属于含氮挥发物。三种花气味中的共同成分是1-吡咯啉、1-吡啶、2-吡咯烷酮和苯乙胺。

有网友不解，既然石楠花味道如此“不友好”，为何还会被大面积种植呢？

“这主要由于石楠的生态效益显著。”张华丽表示，相比其气味，它的园林绿化功能和净化价值更为重要，这也是闻起来臭的石楠受城市绿化部门青睐的主要原因。

资料显示，石楠四季常青，春季新叶红润，秋季红果簇簇。石楠不仅有降尘和稀释有毒气体的功效，可以吸收粉尘和二氧化硫等有害气体，它还是抗霾“神器”。

张华丽介绍，石楠开花是为了实现自己一年一度生命的绽放，同时也吸引昆虫来传粉，以此达到繁衍的目的。与人类喜好香味不同，有些昆虫喜欢难闻的气味，散发这种味道的花朵更容易吸引这类昆虫来传粉。“比如，世界上最大的花——生长在苏门答腊密林中的大王花，其花的直径在1米以上，花开时气味臭如烂鱼，却能吸引蝇类昆虫为其传粉。”张华丽举例道。

如果下次遇到石楠花，您不喜欢它的气味，就不要离它太近，带上口罩远远避开就行了。



2023年4月，安徽合肥临泉路绿化带内的石楠树迎来盛花期。

### 给您提个醒

## 牙膏蘸水不会影响刷牙效果

◎本报记者 罗朝淑

网络上长期流传着这样一个说法：刷牙时牙膏蘸水会影响洁齿效果，而且蘸水后美白牙膏或脱敏牙膏的功效也会大打折扣。

那么，这样的说法靠谱吗？就此科技日报记者采访了相关专家。

在解答这个问题前，我们先来了解一下牙膏的主要组成成分。

资料显示，通常牙膏主要含有3种成分，摩擦剂、保湿剂和水。摩擦剂一般为碳酸钙和磷酸氢钙，主要对牙面起到摩擦作用，去除牙齿表面污物、使牙面光洁。保湿剂和水，能够使牙膏维持一定的湿度，不至于干燥。

“牙膏蘸水并不会影响刷牙效果，反而一些牙膏需要水的配合才能发挥更好的效果。”南昌大学附属口腔医院牙周科主任叶芳在接受科技日报记者采访时表示。

“使用功能性牙膏时，建议先蘸水再刷牙更好。”叶芳解释道，功能性牙膏如美白牙膏通常利用过氧化钙等成分漂白牙齿，而过氧化钙只有遇水才能够分解出发挥漂白作用的过氧化氢。而脱敏牙膏的功效成分主要为可溶性钾盐，其遇水才能够解离出钾离子。

除此之外，健康人群口腔中的唾液自带水分，牙膏蘸水蘸水使用都没有太大关系。但如果唾液分泌异常，或者牙膏膏体相对黏稠，可能蘸水才是更合适的选择。

至于一些人担心的，牙膏蘸水后，其摩擦力会下降。叶芳指出：“水的加入通常不会对牙膏中摩擦剂的去污能力产生重大影响，因为绝大多数摩擦剂都难溶于水。”

专家表示，相比牙膏使用方式，要保持口腔健康，采用正确的刷牙方式更重要。使用巴氏刷牙法正确刷牙、定期进行口腔检查，可以有效地预防牙周疾病的发生。

除此之外，想保持口腔健康，还要定期进行口腔检查。专家建议，定期口腔检查就是在没有口腔疾病或自己没有感觉到口腔有问题的情况下，定期让牙医进行口腔健康检查，而不是已经发现有问题的才去就医。一般来说，成人每年应进行一次口腔检查，儿童则应每半年进行一次口腔检查。

本版图片由视觉中国提供

# 野菜正当时，别让吃鲜成吃“险”

◎实习记者 裴宸纬

即将进入二十四节气中的立夏，此时许多作物进入生长旺季并逐渐成熟，也是吃野菜的好时机。

记者最近注意到，很多人在社交平台上晒出了自己在路边挖的野菜的图片，与野菜相关的微博话题更是冲上了热搜榜。

然而，也有不少网友表示，野菜虽然营养丰富，但一些人吃了会对身体造成较大负担；还有的野菜由于口感苦涩，并不适宜食用；同时，一些野菜也有可能因积累了铅等污染物，不宜多吃。

那么在日常生活中，我们该如何辨别不同的野菜？野菜是否会被污染？怎么科学健康地食用野菜？带着这些问题记者采访了相关专家。

### 采摘前要先熟悉野菜特征

北京市农林科学院蔬菜研究所资深特菜专家张宝海在接受记者采访时表示，在日常生活中，可以供人们食用的野菜有很多种。

“以草本野菜为例，荠菜、蒲公英、苦碟子、刺菜、小根蒜等野菜比较常见；香椿、榆钱、木兰花、柳芽、杨树吊等木本野菜也可以供人们食用。”张宝海说。

那么，究竟怎样才能辨别不同种类的野菜呢？

张宝海表示，首先，要掌握一些野菜的典型特征，比如荠菜会开小白花，结很小的三角果；蒲公英的花是浅黄色，揪断它的叶片后会流出白色汁液。其次，要在专业人士或者比较有经验的人的带领下，熟悉各种不同野菜。

“熟悉并辨认各种野菜需要有专业人士的带领，多次实践才行。”张宝海进一步说，一些能够识别植物种类的手机App，在清晰拍摄野菜独有特征的情况下，也可以起到辅助识别野菜的作用，但这种App也有一定的概率会报错，因此不能全信。

### 挖野菜需避开污染区域

一些人认为，野菜都是健康的、可食用的。事实真的如此吗？

张宝海表示，采集野菜时要考虑野菜生长环境。“其实，一些地方的野菜是不适宜人们采摘食用的。在车流量大的地方生长的野菜可能会积累铅等重金属元素；一些在人工林地里生长的野菜，可能会残留一些杀虫剂。”他说。

与此同时，张宝海说，采野菜的时候也要避开工厂、污水、公路、垃圾填埋场等附近区域，避免因误食被污染野菜对身体造成伤害。



个人不建议大家户外踏青时，在公园、路边随意挖野菜，这一方面会破坏环境，也有可能误采有毒野菜。大家最好通过正规渠道购买野菜，如果想自己在野外采摘又对野菜特征不是很熟悉，建议在专业人士的带领下进行采摘。

**张宝海**  
北京市农林科学院蔬菜研究所资深特菜专家

“个人不建议大家户外踏青时，在公园、路边随意挖野菜，这一方面会破坏环境，也有可能误采有毒野菜。大家最好通过正规渠道购买野菜，如果想自己在野外采摘又对野菜特征不是很熟悉，建议在专业人士的带领下进行采摘。”张宝海说。