

国内统一刊号:CN34—0047

邮发代号:25—52

全年定价:100元

欢迎订阅

铜陵有色报



铜陵有色微信公众号



铜陵有色微信视频号



铜陵有色官方抖音号

宣传铜陵有色成就  
传播铜陵有色声音  
讲好铜陵有色故事

## 新一期“科学”流言榜揭晓

每月一期的“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市网信办、首都互联网协会指导,北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布,将近期热门的健康流言“一网打尽”。

## 流言1:打HPV疫苗会导致绝育

【真相】注射HPV疫苗会导致绝育的说法完全没有科学依据。HPV疫苗的主要作用是预防人乳头瘤病毒(HPV)感染,从而降低宫颈癌及其他与HPV相关疾病的风险。它的成分中不含任何影响生殖系统功能的物质,也不会干扰女性的卵巢功能、子宫发育或激素水平。大量临床研究和全球数亿例接种数据表明,HPV疫苗安全可靠。

世界卫生组织(WHO)、中国疾控中心等权威机构均未提示HPV疫苗会影响生育能力,更不会导致绝育。相反,接种HPV疫苗有助于保护女性的生殖健康,减少宫颈癌变、宫颈手术及由此带来的妊娠风险。对于未婚未育女性,接种HPV疫苗不仅安全,而且是预防宫颈癌的有效措施。

总的来说,HPV疫苗不会导致绝育,并且,科学接种疫苗是守护未来生育健康的重要一步。

## 流言2:加湿器里放醋可防感冒

【真相】加湿器的作用在于增加空气湿度,以缓解干燥引起的不适。往加湿器里随意添加东西,不仅无法起到预防疾病的作用,还容易伤害呼吸道。加入板蓝根冲剂,其雾化后在空气中并不能杀菌消毒,真正有效的空气消毒方法是进行紫外线照射。加湿器里若加入有刺激性气味的醋,雾

化后被吸入气道,会对气道黏膜造成损害。严重时可能引发哮喘,甚至导致肺炎。

冬季供暖后,很多家庭每天长时间使用加湿器,建议每周清洗一次,否则容易滋生细菌、霉菌等微生物。使用加湿器时建议添加纯净水,可选择煮沸后冷却的白开水,避免直接使用自来水,以减少矿物质或微生物吸入人体的风险。

另外,每天使用加湿器最好不要超过6小时,长时间使用加湿器可能导致湿度过高,同样不利于健康。

## 流言3:电热毯有辐射还致癌

【真相】人们对于电热毯辐射致癌的担心是多余的。电热毯的工作原理是通电后加热电阻丝,产生热量来提高温度。在通电过程中,电热毯确实会产生低频电磁场,但这种电磁辐射的强度远低于国际安全标准。世界卫生组织(WHO)和国际癌症研究机构(IARC)都没有将低频电磁场列为明确的致癌因素。

与此同时,有些人认为暖宝宝在发热过程中也会产生致癌的辐射,更是无稽之谈。暖宝宝是通过化学反应(氧化铁放热)来产生热量,本质上没有任何电磁辐射。它不像电热毯那样需要通电,因此更谈不上“辐射”和“致癌”风险。总之,电热毯和暖宝宝都不会产生致癌辐射,正确使用电热毯和暖宝宝都是安全的,记得注意避免长时间高温接触,以防烫伤。

## 流言4:泡脚泡到出汗才算到位

【真相】“泡脚,泡到出汗才算到位”这一标准,对于中老年人而言,潜藏着不小的风险。很多人泡脚泡出大汗后,反而感到异常疲劳、心慌、虚弱,甚至更容易感冒,其根源就在于此。

最佳的泡脚时间是晚上9时到10时,此时用温水泡脚,促进气血运行,有助于改善睡眠。正确的泡脚做法应达到“身暖微潮”的温和效果,即泡到感觉全身温暖,背部或额头微微有汗

意,但并未形成汗珠流下,为最佳状态。时间应严格控制在15至20分钟,水温保持在40℃左右,以人体感觉舒适为宜。以下几类人群泡脚时需要特别谨慎,甚至应避免。

一是糖尿病患者。这类人群对温度感觉迟钝,易造成严重的烫伤。同时,糖尿病患者伤口愈合能力极差,一个小小的烫伤就可能引发难以控制的感染、溃瘍,甚至坏疽。如需泡脚,建议用温度计测量水温,将水温控制在37℃至40℃,避免用手直接试温,且泡脚时间不超过10分钟。

二是下肢静脉曲张患者。高温热水会促使下肢血管进一步扩张,加重静脉血液的淤滞,导致曲张的静脉更加隆起、迂曲,不利于病情控制。如确需泡脚,可在泡脚后抬高下肢,以促进静脉血液回流。

三是严重高血压、冠心病及脑动脉硬化患者。泡脚时,下肢血管扩张会使大量血液流向下肢,进而导致大脑、心脏等重要器官相对供血不足。这种血液重新分布的情况,容易诱发心绞痛、心肌梗死、脑缺血急性发作。这类人群如需泡脚,水温应更低,时间需更短。

同时,有人认为泡脚后身体暖和了,直接睡觉更能保暖。北京市鼓楼中医医院老年科的主治医师刘畅介绍,泡脚后马上睡觉并不完全正确的。刚刚结束泡脚后,温度并未完全到达全身,而是集中在下部。此时建议对脚部、小腿做一些简单易行的按摩,让热量传到全身,促进周身气血运行,这样睡眠会更加放松舒适。

此外,也不建议大家饭后立刻泡脚。由于饭后胃部消化需要供血,泡脚会将血液引流到身体其他部位,胃部的血液供应就会减少,容易导致消化不良。建议饭后一个小时再泡脚。

## 流言5:抱着热水袋睡觉更踏实

【真相】暖宝宝、热水袋等取暖用品,可能成为“温暖杀手”。虽然这些热源看似温和,但如果使用不当,也可

能在不知不觉中造成伤害。在医院接诊的冬季门诊中,低温烫伤患者很常见。

很多人误以为只有开水、明火等高温物品才会造成烫伤,实际上长时间倚靠暖气片、贴身使用暖宝宝和热水袋等行为也容易导致烫伤。低温烫伤具有很强的隐蔽性。当皮肤长时间接触40℃至45℃的热源时,最初可能只有轻微红肿或小水泡,但实际损伤往往达到皮肤深层。

这类烫伤愈合通常需要一个月以上,且容易留下疤痕。特别是患有糖尿病的人群需要格外注意避免低温烫伤。

冬季大家在使用取暖设备时,要注意保持安全距离,不要长时间倚靠暖气片;暖宝宝一定要隔着衣物使用。此外,使用热水袋时最好用毛巾包裹,且不要灌得太满,防止热水袋老化破裂造成烫伤。

北京儿童医院顺义妇儿中心整形美容外科医师苏星星介绍,万一发现皮肤出现这些情况,可能是慢性烫伤:皮肤发红、发肿,摸起来有点硬,或者出现水泡、脱皮,甚至有轻微刺痛、瘙痒感(后期可能痛感加重)。这时,先不要慌,也别听信偏方乱操作,科学处理只需“三步”。

第一步,赶紧远离热源,比如关掉电热毯、拿走暖宝宝,不要再让受伤的皮肤接触热的东西。

第二步,用冷水轻轻冲洗受伤部位,或者用干净的毛巾蘸冷水敷一会儿,帮助降温,减轻皮肤损伤(注意不要用冰水,也不要用力搓揉皮肤,避免加重伤害)。

第三步,观察伤口情况:如果只是轻微发红,没有水泡,冲洗后用干净的纱布或毛巾擦干,保持干燥,一般几天就能恢复;如果出现水泡、脱皮,或者伤口有渗液、疼痛明显,一定要及时去医院就诊,不要自己挑破水泡或涂药膏,以免感染留疤。

注意!如果情况严重要及时就医,以免延误治疗。

北京青年报

境外间谍瞄准青年学生群体  
国安部解析典型案例

据“国家安全部”微信公众号消息,近年来,境外间谍情报机关瞄准我青年学生群体,以求职兼职等名义,拉拢、利诱甚至胁迫我个别青年学生为其从事涉密资料搜集等间谍活动及其他违法行为,给我国家安全带来威胁。相关案例警示我们,要当心“私人定制”的招聘陷阱,切勿踏入境外间谍情报机关的窃密圈套。

## 诱惑——校园招揽

金某因读研期间需要实习经历,在校内论坛发现某国驻华使馆发布招聘经济学、管理学在读研究生担任兼职研究助理的信息。金某抱着试试看的想法,向指定邮箱投递简历。几天后,A以某国驻华使馆外交官身份,对金某进行了面试,金某顺利通过并成功“入职”,开启“打工”之路。

## 合作——步步为营

金某按照A的要求,在互联网查询经济类公开数据,并撰写调研报告,按次收取现金报酬。次数多了,金某也产生了疑虑,但A表示自己工作太多,只是找个助理帮忙编写而已。尽管心中仍有顾虑,但一想到只需简单地搜集公开材料、撰写报告,便能换取高额报酬,金某便不再纠结。毕业工作后,金某一一直与A保持“合作”,赚取“外快”。

## 止步——悬崖勒马

随着合作深入,A要求金某签订《咨询顾问协议》,不仅约定按月支付薪金,更有重点地将合作方向转

向政治、能源、国际问题等热点领域。A向金某强调此类调研报告报酬翻倍,并针对性地指导金某开展敏感数据搜集和分析、撰写报告等。同时,希望通过金某结识相关敏感领域的专业人士进行合作。金某对A的身份逐渐产生怀疑,感觉存在合作风险,遂主动疏离,停止合作往来。

## 收网——水落石出

事实上,就在金某庆幸自己及时脱身之时,国家安全机关也早已将A纳入侦察视线,掌握了其境外间谍情报机关人员身份。鉴于金某在不知晓对方系境外间谍情报机关人员身份情况下为其工作,且金某主动停止违法行为,未对国家和利益造成严重危害,国家安全机关对金某进行了批评教育,并没收其违法所得。

## 国家安全机关提示

青年学生作为祖国未来的栋梁之才,应当自觉将“国家安全高于一切”内化于心、外化于行。在面对境外机构或个人提出的所谓“学术交流”“合作邀约”“高薪兼职”时,务必保持高度警惕和头脑清醒,认清间谍“圈套”,切莫因小失大。《中华人民共和国反间谍法》规定,实施间谍行为,构成犯罪的,依法追究刑事责任;实施间谍行为,有自首或者立功表现的,可以从轻、减轻或免除处罚;有重大立功表现的,予以奖励。

同学们如发现或遇到可疑情况,可通过12339国家安全机关举报受理电话、网络举报平台(www.12339.gov.cn)、国家安全部微信公众号举报受理渠道或直接向国家安全机关进行举报。

中国网

