

# 新一期“科学”流言榜揭晓

新一期“科学”流言榜揭晓,对近期热门的健康流言进行集中辟谣。

## 流言:关节“咔咔”响,是身体缺钙的表现

**【真相】**关节“咔咔”响(即关节弹响)与是否缺钙没有关系。关节为什么会发出弹响,可能由以下三种情况引起:

一、关节腔内气泡爆裂。关节腔是一个密闭腔,当关节静止时,腔内压力处于静态平衡;当关节活动时,关节腔内的负压增大,关节液会产生气泡;当关节恢复原位时,气泡爆裂,就会发出“咔咔”声。

二、关节液不足。如果人体长期缺乏活动,滑膜缺少刺激,关节液分泌就会变少。当缺少润滑,关节突然活动时,就可能发出弹响。

三、关节韧带摩擦。若长时间保持一个姿势,关节周围的肌肉、韧带会处于紧绷状态;当关节活动时,韧带就可能与关节发生摩擦,从而发出弹响。

如果关节只发出“咔咔”声,没有明显的疼痛、肿胀和活动受限,此种情况一般不需要处理,不用过分担心。若关节发出声音的同时,还伴有其他症状及病理变化,患者应尽快就诊。如果患者能听到关节摩擦音或“嘎吱”声,并伴有疼痛,应立即停下所有可能导致关节发出声音的活动,及时到医院就诊。

## 流言:手抖就是患上了帕金森病

**【真相】**一提到手抖,不少人就会联想起帕金森病,其实未必。还有一种较为常见的疾病——特发性震颤,二者容易混淆。

帕金森病的震颤是静止性震颤,安静不动时抖动严重,活动后反而减轻;而特发性震颤是动作性震颤,仅在做精细动作时加重,一般没有僵直和行动迟缓的症状,对健康危害相对较小。除了特发性震颤,甲亢、肝功能衰竭、服用某些药物也可能引发手抖。

不止是手抖,其实帕金森病的很多非运动症状可能更早出现,比如嗅觉减退、睡眠障碍、长期便秘等,随后才会逐渐出现动作迟缓、肢体僵硬、走路拖步、静止性震颤等运动症状。值得注意的是,帕金森病的病理改变会影响大脑情绪中枢,超过半数患者伴有抑郁症状,约四成存在焦虑症状,许多患者情绪问题早于运动症状出现。若老人出现易怒、淡漠、焦虑等情况需提高警惕。

帕金森病的误诊、漏诊率较高。中老年人如出现上述相关症状持续不缓解,要及时就诊,避免自行判断延误病情。

特发性震颤轻症者无需特殊治疗,若影响日常生活和社交,可通过药物或手术改善;帕金森病虽无法根治,但通过药物、手术及康复等综合治疗,能有效控制症状、维持生活质量。

## 流言:嘴唇发紫代表心脏不好

**【真相】**有一种说法认为嘴唇发紫说明血液的供氧不足,也就意味着心脏出了问题。其实,并不是所有偏暗或偏紫的嘴唇,都意味着心脏异常。

当血液中去氧血红蛋白增加到一定程度,人体皮肤和黏膜较薄、毛细血管丰富、色素较少的末梢部位就会呈现出蓝紫色,这种现象在医学上被称为“发绀”。这是一个多系统共同参与的结果,肺负责气体交换,一旦通气或换气出现问题,血氧水平就会下降;心脏负责循环,如果结构或功能异常,可能让未充分氧合的血液进入体循环;而血液本身如果发生异常,同样会影响氧气的运输与释放能力。因此,把嘴唇发紫简单归因于心脏不好,往往会忽略完整的生理背景。

另外,唇色本身没有统一标准,天然唇色存在明显个体差异,这些差异本身并不指向健康问题。比颜色深浅更重要的,是关注短时间内唇色是否发生明显变化。这种从“静态颜色”转向“动态变化”的观察方式,往往更接近医学判断的逻辑。

与其通过颜色“猜测疾病”,不如围绕以下几个关键问题展开观察:这种变化是否新出现,是否持续存在;有没有明确诱因,如寒冷或情绪变化;是否在休息或保暖后是否能够恢复;是否伴随头气短、胸闷、乏力等表现;对于婴幼儿,还需要关注喂养情况与生长状态。在条件允许的情况下,可以选择测量血氧的仪器作为辅助工具,如果血氧持续偏低,或伴随明显不适,应及时就医评估。

时就医评估。

## 流言:腹泻时要立即吃止泻药

**【真相】**拉肚子即吃止泻药,同时禁食禁水的做法并不科学。腹泻是身体的一种保护机制,能将体内的致病微生物和进入胃肠道的有害物质排出体外,减少对人体的毒害作用。止泻药物虽能止住腹泻症状,但会使一些对人体有害的物质滞留在胃肠道内,吸收后对人体健康不利。若腹泻频繁,每小时两三次且伴有脱水症状,则应及时就医。

需要特别提醒,常见药蒙脱石散是一种吸附剂,进入胃肠道之后,会吸附细菌和相应毒素从而达到止泻效果。如果一天腹泻不超过三次,不建议服用蒙脱石散,否则易引起便秘。

此外,医生建议腹泻时不要盲目禁食、禁水。特别是在出现呕吐、腹泻后,人体很容易合并出现脱水、电解质紊乱以及低血糖等情况,如果长时间禁食、禁水,易加重这些并发症。腹泻时,患者可以吃一些容易吸收的淀粉类食物,比如稀粥、面条等。

实际上,无论何种原因导致的腹泻,都建议先口服补液,既能快速补充胃肠道因腹泻损失的液体,又能尽快冲洗排出胃肠道内的有害食物残渣。轻度腹泻时,建议优先选用口服补液盐,按说明书冲调,少量多次饮用,比单纯喝白开水更有效。

医生提醒,若腹泻持续不缓解,出现持续高热、一天腹泻超5次、明显脱水、大便带血或脓血便等任一情况,应立即就医;婴幼儿、老年人、孕妇或有慢性基础疾病患者一旦频繁腹泻,建议尽早就诊。

## 流言:电饭煲能长久保温不生菌

**【真相】**家里的电饭煲不是保鲜箱。即使不打开盖子,长时间保温也可能导致细菌繁殖,危害身体健康。

世界卫生组织明确将5℃至60℃界定为食物的“危险温度带”,在这个区间,食物里的细菌繁殖最活跃。电饭煲的“保温”功能一般维持在60℃至70℃,但电饭煲内饭菜往往受热不均,饭菜上层接触空气的部分,温度很容易降到60℃以下,跌入细菌繁殖的“危险温度带”。此外,电饭煲上方开有气孔,不属于密闭环境,如果中途再打开盛饭,在这个过程中易把细菌带到里面;电饭煲保温时,部分耐热的细菌仍可以存活繁殖,甚至产生致病毒素。

因此,为了保证食品安全,医生建议:吃不完的米饭应在2个小时内放入冰箱冷藏;电饭煲保温不要超过4个小时;在食用剩米饭时必须彻底加热。此外,日常使用电饭煲后,应及时清洁,避免残渣残留,尤其要注意排气孔、密封胶圈等部位。

## 流言:硫磺皂是“皮肤万能皂”

**【真相】**不少人认为硫磺皂能够“温和除螨”“根治痤疮”,可以当成“皮肤万能皂”来用。事实上,硫磺皂并没有一些宣传里说的那么“神奇”。硫磺皂在毛囊炎、轻微螨虫感染等特定皮肤病的处理方面,经专业医生指导可以使用。

但硫磺皂并不适合日常洗脸、洗手。因为硫磺皂本身偏碱性、刺激性强,而我们的皮肤正常是弱酸性的,长期使用可能会破坏正常皮肤的酸碱平衡,使皮肤屏障受损,尤其是面部和敏感区域,应选择更温和的清洁产品。

皮肤需要一定油脂来维持健康,过度清洁反而适得其反。如果出现干燥、刺痛、泛红等不适,应立即停用刺激性产品,让皮肤自行恢复。专家建议按照自身情况正确使用硫磺皂:

1. 测试后使用。首次使用前,可先在耳后或手臂内侧小范围涂抹,观察24小时,若出现红肿、瘙痒、刺痛,需立即停用并清洗。
2. 控制使用时间及频率。即使是油性肌肤或有皮肤问题的人群,也最好“间断使用”,比如每周使用2至3次,待症状缓解后暂停,避免皮肤屏障受损。清洗时涂抹后,在局部停留1至2分钟即可冲洗,不可长时间揉搓以防硫磺持续刺激皮肤。
3. 避开敏感部位。面部使用时需避开眼周、口鼻黏膜等皮肤薄弱处。且禁止用于皮肤有伤口、溃烂的部位,否则会引发强烈刺激。
4. 加强保湿修复。使用后皮肤表面油脂流失,需立即涂抹温和的保湿乳/霜(如含神经酰胺、凡士林的产品),修复皮肤屏障,减少干燥。
5. 不能代替药物治疗。硫磺皂虽有一定的杀菌、抑螨、控油作用,但硫磺皂并非药物,若皮肤症状无改善或加重,需及时就医,切不可依赖硫磺皂而耽搁治疗。

北京青年报

# 新能源成新兴产业主力 六大未来产业布局分化

近段时间,全国31个省份的“十五五”规划纲要已全部对外发布,成为观察未来五年各地产业发展战略的重要窗口。记者梳理发现,新兴产业中,新能源成为地方产业规划中产业布局的“最大共识”。新材料、生物医药、氢能、生物制造等产业热度紧随其后,也是各地规划中的高频词汇。同时,布局量子科技、核聚变的地方较少,凸显出未来产业落地区域分化。除了战略规划,各地还通过建设基金、先导区等多种方式推动产业发展。

未来五年,我国将着力打造一批成长潜力大、技术含量高、渗透领域广的新兴支柱产业。国家“十五五”规划纲要“点名”了新一代信息技术、新能源、新材料、智能网联新能源汽车、机器人、生物医药、高端装备、航空航天等八大产业方向,同时着眼长远,提出前瞻布局量子科技、生物制造、氢能和核聚变能、脑机接口、具身智能、第六代移动通信等六大未来产业。

地方“十五五”规划纲要成为未来五年这些产业发展的核心指引与落地窗口。地方的产业布局、政策举措、发展目标直接映射了区域的战略意图和资源投向。

记者梳理发现,新兴产业中,新能源产业成为地方产业发展的“最大共识”,我国31个省份“十五五”规划纲要中均提及新能源产业的发展。同时,各地还

因地制宜提出不同的新能源发展路径。

其中,有10个沿海省份的“十五五”规划纲要中均提及海上风电,如上海提出“力争风电总装机规模突破千万千瓦”;9个省份提及发展核电,其中江西提出“继续做好彭泽核电站厂址资源保护,按照‘内陆首批’目标推进相关工作”,甘肃和黑龙江则提及发展或攻关“钍基熔盐堆”。

当前,我国已建成新能源全产业链体系,2025年,风电、太阳能发电累计并网装机达到18.4亿千瓦,占全国累计发电装机容量比例达到47.3%,历史性超过火电。国网能源研究院发布的《中国新能源发电分析报告2025》显示,“十五五”期间,新能源将继续保持年均3亿千瓦的高速增长态势。初步测算,到2030年,新能源装机规模有望达到30亿千瓦。

新材料、生物医药、新一代信息技术、高端装备制造等产业的热度紧随新能源之后,也是31个省份“十五五”规划纲要中的高频词汇。其中,有30个省份提及“新材料”和“生物医药”,29个省份提及“氢能”,28个省份提及“生物制造”,27个省份提及“智能网联汽车”,25个省份提及“具身智能”。

受制于技术门槛等原因,也有部分

产业在省级“十五五”规划纲要中热度不高。比如,仅有15个省份提及量子科技,11个省份提及核聚变。

在业内看来,这种分化并非失序,恰恰是产业发展规律与地方资源禀赋共同作用的结果,体现了地方层面因地制宜的理性选择。

国家发展改革委国家信息中心经济预测部政策仿真实验室主任、研究员肖宏伟表示,国家“十五五”规划纲要明确的六大未来产业,虽同属比较前沿的领域,但技术成熟度和产业化路径差别很大。生物制造产业之所以在多地加速落地,是因为其技术链条已相对贯通,与传统化工、医药、农业等产业衔接紧密,市场需求明确。而核聚变仍处于从实验室到工程验证的攻坚阶段,距离商业化尚需跨越示范堆、商用堆等多道门槛,只有少数科研高地才能先行探索。因此,各地布局的分化,如实反映了不同未来产业的“时间表”与“路线图”。

除了战略规划,各地还以“真金白银”支持产业发展。伴随着合肥市“十年磨一剑”的长鑫科技上市在即,政府基金对于产业的培育作用备受市场关注。

记者梳理发现,23个省份的“十五五”规划纲要明确提及“政府投资基金”,要求加强管理或者发挥好引导作用。例如,安徽提及“更好发挥省新兴产业引导

基金和国资基金体系带动作用”“建强省新质生产力投资平台”,广东提出“组建千亿级省级政府投资引导基金”。记者注意到,5月25日,总规模达1000亿元的广东省战略性新兴产业投资引导基金在广州举行启动仪式,宣告了广东首只永续经营的公司制省级政府投资基金正式启动。

除了基金支持,产业先导区也被各地视为培育产业的抓手,记者注意到,至少有21个省份的“十五五”规划纲要中提及各类“先导区”。

例如,四川提出“加快建成具有全国影响力的人工智能创新策源地和应用先导区”,新疆提及“加快建设绿色算力先导区”,黑龙江提出“建设大型大马力高端智能农机装备研发制造推广应用先导区”。

肖宏伟表示,前瞻布局事关区域发展的“抢位”与“错位”,意义重大。同时,也要清醒认识到,“抢位”不等于“同质化”,更要注重“错位”发展,避免低水平重复建设。“因地制宜的关键在于立足自身优势,找准细分赛道。只要各地尊重科技规律、立足自身禀赋,既敢为人先又量力而行,我国未来产业必将百花齐放,为高质量发展注入强劲动能。”肖宏伟说道。

经济参考报



## 山东青岛：“邮轮经济”成为建设现代海洋城市新引擎

5月25日,“爱达·地中海”号邮轮靠泊在青岛邮轮母港码头(无人机照片)。随着暑期旅游旺季临近,山东青岛邮轮旅游针对不同年龄和需求的客群,推出12条“邮轮+岸上游”精品线路,覆盖城市风光、人文古迹、特色休闲等多个主题,让更多游客感受“海上度假+城市体验”的独特魅力。

据青岛海关统计,2025年青岛国际邮轮母港累计进出境邮轮旅客达7.3万人次,同比增长46.2%。邮轮经济正成为青岛建设现代海洋城市的新引擎。

新华网

# 公安部网安局公布打击整治网络谣言典型案例



### 案例二:刘某某等人虚假摆拍“将女主播高薪骗至境外挣钱”谣言案

近日,重庆公安网安部门工作发现,有网民在互联网平台发布信息,称“重庆开州一男子骗女主播去境外从事诈骗”,引发舆论关注。

经查,此事系刘某某、夏某某、王某等6人为博取流量而策划演绎的虚假信息。刘某某等人通过在互联网平台直播连线的方式,虚构“将女主播高薪诱骗至境外挣钱”“向女主播家人索要30万赎金”“女主播母亲卖房筹款”等情节,引发大量网民关注和讨论。为让谣言信息更具欺骗性,刘某某专程前往外地连线直播,营造其身处境外的假象。

目前,属地公安机关已依法对刘某某等6人作出行政拘留处罚。

### 案例三:薛某某编造“瑞安某中学5名学生怀孕”谣言案

近日,浙江温州公安网安部门工作发现,一则关于“瑞安某中学5名学生怀孕”的消息,在网络平台传播,引发大量网民关注,造成恶劣影响。

经查,网民薛某某为博取关注,编造了涉“瑞安某学校举行体检,5个女孩子怀孕,校长也被叫出去约谈了”等不实信息,并在短视频平台和社交媒体发布,引发大量网民关注和讨论,对学校声誉和正常教学秩序造成恶劣影响。

目前,属地公安机关已依法对薛某某作出行政拘留处罚。

### 案例四:马某某利用AI工具编造“张家界大峡谷玻璃桥坍塌”谣言案

湖南张家界公安网安部门工作发现,“五一”假期前夕,一条“惊悚”的视频在网络平台悄然扩散,视频显示,张家界大峡谷玻璃桥突发坍塌事故,画面中桥头断裂,人群四散奔逃,并配上“没事就别想着出去玩了,还是家里安全”的煽动性标题,引发了公众的恐慌与关注。

经查,网民马某某为博眼球,吸引流量,利用AI工具编造了这场“坍塌事故”,并通过短视频平台发布,马某某为了最大程度收割流量,马某某还特意带上了“张家界天门山”“张家界大峡谷玻璃桥”等热门旅游话题,意图恶意蹭取假期热度。肆意传播的不实信息,更引发了公众对旅游安全的深度恐慌,严重扰乱公共秩序。

目前,属地公安机关已依法对马某某采取刑事强制措施。

### 案例五:赵某某利用AI工具编造“某企业车间爆炸”谣言案

近日,山西大同公安网安部门工作发现,某企业员工在互联网平台发布信息,谎称“有一车间内发生爆炸,现场有一名工人受伤”,甚至声称“伤者面部烧伤面积100%”,该谣言引起大量网民关注讨论。

经查,该企业未发生此类安全事故,相关内容系该企业员工赵某某通过

AI工具生成的虚假文案和虚假视频,在互联网平台发布,引发网民关注,造成不良影响。

目前,属地公安机关已依法对赵某某作出行政处罚警告。

### 法条链接

法律红线不可逾越,对于故意编造、散布谣言者,公安机关将根据谣言的危害程度,依法追究造谣者相应法律责任。

《中华人民共和国治安管理处罚法》第二十九条有下列行为之一的,处五日以上十日以下拘留,可以并处一千元以下罚款;情节较轻的,处五日以下拘留或者一千元以下罚款:(一)故意散布谣言,谎报险情、疫情、灾情、警情或者其他方法故意扰乱公共秩序的;(二)投放虚假的爆炸性、毒害性、放射性、腐蚀性物质或者传染病病原体等危险物质扰乱公共秩序的;(三)扬言实施放火、爆炸、投放危险物质等危害公共安全犯罪行为扰乱公共秩序的。

《中华人民共和国刑法》第二百四十六条 侮辱罪、诽谤罪:以暴力或者其他方法公然侮辱他人或者捏造事实诽谤他人,情节严重的,处三年以下有期徒刑、拘役、管制或者剥夺政治权利。《中华人民共和国刑法》第二百九十一条之一第二款 编造、故意传播虚假信息罪:编造虚假的险情、疫情、灾情、警情,在信息网络或者其他媒体上传播,或者明知是上述虚假信息,故意在信息网络或者其他媒体上传播,严重扰乱社会秩序的,处三年以下有期徒刑、拘役或者管制;造成严重后果的,处三年以上七年以下有期徒刑。

央视网

