

奥司他韦对各种感冒都有奇效吗？长时间刷手机的人能通过补充叶黄素来预防近视吗？3月科学流言榜出炉——

这些健康伪科学你有中招吗



版权图片

得了流感可以自行服用奥司他韦？

流言：奥司他韦被称为治疗甲流的“神药”，对各种感冒都有奇效，可直接对症服用。

真相：奥司他韦不是感冒“万能神药”，其功效比较单一，只对抵抗甲型和乙型流感有效，对其他类型感冒无效。同时，奥司他韦属于处方药，应在医生指导下使用，不建议自行服用。

奥司他韦是一种针对流感病毒神经氨酸酶的特异性抑制剂，可以有效切断并抑制受感染细胞，是有效的治疗流感的药物。老年人、儿童、孕产

妇和有慢性基础疾病的群体等重症流感的高危人群，发病48小时内使用奥司他韦效果最好；至于非重症高危人群，只需服用退烧药或物理降温等一般对症治疗即可。

奥司他韦是抗病毒药物，如果滥用，会使人体产生耐药性。一旦出现了危重症的情况，这种耐药性会影响治疗。如果重症流感的高危群体接触了甲流患者，可以临时口服奥司他韦作预防治疗，但不建议将其作为常规的预防用药。

叶黄素能预防和治疗近视？

流言：叶黄素可以抵御蓝光，保护视力，熬夜学习、用眼过度、长时间刷手机的人可以通过补充叶黄素来预防和治理近视。

真相：研究表明，叶黄素在保护视网膜膜健康、预防老年黄斑变性等方面有积极作用。但其对于近视眼的疗效没有得到证实。

叶黄素并不需要额外补充，因为在我们的正常饮食中（如芒果、玉米、菠菜以及所有绿色蔬菜）含有足够多的叶黄素，只要饮食均衡，通过日常饮食就能摄入足够的叶黄素。

目前医学上还没有治愈近视的方法。我们只能通过科学的矫正、改善用眼习惯等避免近视加重。

野菜都是“绿色食品”？

流言：因为野菜是野生的，所以它们都属于绿色食品，比栽培的蔬菜更加健康。

真相：即便是天然的野菜，也并非就是绿色食品，经常吃还可能对健康有害。

绿色食品比一般食品更加注重“无污染”或“无公害”，具备营养与安全双重优势。我国对绿色食品有明确的规定，分为AA级和A级两个等级，其中A级绿色食品要求可以限量使用限定的化学合成物质；而AA级绿色食品要求更严格，在生产过程中不得使用任何化学合成的肥料、农药、兽药、饲料添加剂、食品添加剂和其他有害于环境和身体健康的物质，按照有机生产方式生产。虽然野菜是大自然中自然生长的，但并不属于绿色食品。毕竟野菜的质量安全是没有任何

监管的，野菜生长的土壤、空气、水源可能已经被污染，甚至也可能沾有农药、杀虫剂。

有研究曾经报道了吉林省9种山野菜中重金属污染风险评估情况，包括了人们常吃的刺五加、刺嫩芽、蕨菜、蒲公英、柳叶蒿、荠菜、苜蓿菜、大叶芹、小根蒜。结果显示：9种山野菜中5种重金属污染程度镉>铬>铅>砷>汞，镉、铬和铅存在轻度污染状况。和人工可控环境中栽培的蔬菜相比，这些受污染的野菜对人群存在更大的健康风险。

也曾有实验对浙江省8个地区的马兰头、荠菜、水芹等90个野菜样品中铅、镉的含量进行了检测，结果发现3种野菜的重金属铅含量超标率达56.7%（不同地区会有差异）。铅摄入超标会损伤神经系统、造血系统和肾脏健康。

据新民晚报

今春天气频频“变脸”是否异常 复杂天气该如何应对

“春天孩儿面，一天变三变”。近日，北方大风、剧烈降温、雨雪天气来袭，南方区域性暴雨、强对流天气多发……此次强雨雪天气过程降水范围广、强度大，多种灾害性天气叠加。今春天气为何复杂多变？是否异常？对百姓生活、春耕春播等有哪些影响？

天气频“变脸”

近日，我国迎来今年以来最大范围强雨雪天气过程。监测显示，本轮大范围雨雪于3日进入最强时段。湖北、安徽等地有8个国家气象站日雨量突破4月历史极值；安徽、江苏、湖北、湖南、江西、贵州、广西等地局地出现雷暴大风或冰雹等强对流天气。中央气象台4日继续发布暴雨、强对流天气、海上大风和地质灾害气象风险预警。

据中央气象台首席预报员方翀介绍，本次过程累计降水量在100毫米以上的国土面积将达23万平方公里。江淮及以南部分地区伴有短时强降水、雷暴大风或冰雹等强对流天气，最大小时雨强可达30至60毫米，雷暴大风局地可达10至11级。2日至5日，北方大部地区气温下降6℃至10℃，南方地区气温下降4℃至8℃，降温幅度超过10℃的国土面积将达94万平方公里。

今年春季气温可谓“一波三折”，3月初出现了一次极为罕见的回温天气，多地最高气温突破历史同期极值，春意暖暖。而近期冷空气再杀“回马枪”，人们纷纷翻出厚衣服御寒。

在中国气象局4日举行的新闻发布会上，国家气象中心副主任方翔介绍说，3月我国气候总体呈暖干特征，全国平均气温6.7℃，为1961年以来历史同期第3高。同时，冷空气过程多、沙尘过程强、南方部分地区气象干旱露头并发展。冰雹、沙尘暴预警信息比去年同期明显增加。

统计显示，3月以来，沙尘天气过程较常年偏多，尤其是3月19日至23日沙尘天气过程波及20个省（区、市），影响面积超过485万平方公里；强度达到强沙尘暴等级，为2000年以来3月第3强。据气象部门预计，4月至5月我国北方地区沙尘过程次数较近10年同期偏多，沙尘强度总体与近10年持平。

天气忽冷忽热属正常现象

今春天气忽冷忽热，前期回暖明显而近日又出现剧烈降温，是否异常？是出现“倒春寒”了吗？

方翀表示，春季是冷暖空气交汇的季节。冷暖空气此消彼长，冷空气加强时，气温就会降低，但总体还是处于逐步升温过程。因此，天气忽冷忽

热属于正常现象。

而“倒春寒”是指春天受较强冷空气影响，气温下降较快，前暖后冷造成大范围农作物受冻害的天气过程，通常出现在3月中旬至4月。在气象学上，“倒春寒”有一定标准，一般是指江南地区连续3天的日均气温低于12℃，或连续5天低于14℃。

“就此次过程来说，江南地区降温过后气温接近常年同期，预计农作物大面积受冻害的可能性不大，达到‘倒春寒’标准的可能性较小。”方翀说。

此外，沙尘天气频繁来袭，不少公众有疑问：今年沙尘天气为何这么多？

中央气象台环境气象室主任张碧辉表示，3月是沙尘天气高发期。今年3月以来，蒙古国和我国北方地区降水偏少、气温偏高、多大风天气，加之植被尚未返青，配合裸露的沙源地地表条件，易出现大范围沙尘天气。

国家气候中心气候预测室研究员丁婷分析说，近年来，我国北方植被增加总体上有利于侵袭我国的沙尘天气次数逐步减少，但蒙古国南部的戈壁沙漠也是影响我国的重要沙源地，2022年植被生长季蒙古国降水较近20年同期偏少，沙源地植被覆盖较差。今春前期气温回暖导致冻土层沙土快速融化，在一定大风条件下，造成沙源地的沙尘多次输送至我国。

复杂天气如何应对？

“乍暖还寒”之下，专家建议，公众外出需适时调整着装，此轮雨雪降温后早晚时段寒凉，特别推荐“洋葱式穿衣法”，像洋葱一样一层一层穿搭，根据不同温度和环境穿脱。

近日，多地出现冰雹、雷暴大风等强对流天气，让不少公众猝不及防。强对流天气带有明显的突发性和局地性，发生时往往伴随电闪雷鸣、风大雨急等恶劣天气。

“强对流天气发生时，最好的防范就是减少外出，避免暴露在野外，待在安全、坚固的建筑物里。”中央气象台首席预报员张涛说。

目前各地春耕春播持续推进，据农业农村部农情调度，截至4月4日，全国已春播粮食8260多万亩，完成意向面积的8.7%，进度同比基本持平。

方翔表示，预计4月春播区大部天气较好，总体利于春耕春播和已播作物幼苗生长。长江中下游地区、华南北部等地降水对库塘蓄水和早稻移栽用水有利，但需防范部分地区强降水和强对流天气、干旱和阶段性低温对春耕春播的不利影响，建议各地根据天气和墒情条件，适时开展春播，并做好春管工作、培育壮苗。

据新华社电