

阳春三月,花红柳绿,春意浓浓。牵动人心的新冠疫情防控工作已取得阶段性成果,然而,随着气温的回升,一些谣言也蠢蠢欲动,大有卷土重来之势。红外测温仪对身体有害、献血使新冠肺炎康复者更虚弱、健康码会泄露个人信息、人体有最佳睡眠时间表……这些与疫情、健康相关的谣言,披着科学的外衣,混淆视听、真假难辨,给公众带来极大困扰。为此,我们更需澄清事实、还原真相,让这些耸人听闻的谣言失去生存的土壤,随风飘散。



春暖花开,在做好疫情防控的同时,不少人开始外出锻炼身体。图为近日,游客在上海后滩湿地公园骑行。(新华社)

献血使新冠肺炎康复者更虚弱? 健康码会泄露个人信息? 3月气温回升,这些传言也“蠢蠢欲动”

红外线测温仪对身体有害

火车站、高速路口、超市……由于防疫需要,在很多公共场所,红外测温仪都成了标配。于是,各种谣言也随之而来,刷屏朋友圈,让不少人信以为真。如红外线测温仪频繁照射眼睛会伤害视网膜,轻则引起眼球的玻璃晶体混浊

及白内障等眼病,严重的会产生眼底黄斑变性。红外线测温仪真的对身体健康有伤害吗?

对此,中国疾病预防控制中心研究员冯录召表示,红外线测温仪的工作原理是当人体的红外热辐射聚焦到检

测器上时,检测器把辐射功率转换为电信号,这个电信号在被补偿环境温度之后以温度为单位来显示,所以红外线测温仪并不是对人体发射红外线,而是接收我们身体发出的红外线热辐射,对我们的眼睛和身体都是没有伤害的。

人工增雨想增就能增

当前,正是春耕春播的关键时节,然而,由于天公不作美,很多地区比较干旱。有人提出,实施人工增雨这个问题不就迎刃而解了?不少网友也认为这是一个不错的办法。那么问题来了,人工增雨真的是想增就能增吗?

实际上,实施人工增雨天气作业是有前提条件的。首先要有云,但不是所有的云都有降水潜力,只有那些云水资源丰富的云系才能利用。其次要有降水天气过程,即有水汽输送和上升气流区。人工影响天气主要是对地形云、对流云、层状云、积状云和层积混合云进行催化剂播撒作业,需要选择合

适的作业时机、作业部位和催化剂量,作业才有实际效果。

南京信息工程大学大气物理学院景晓琴博士介绍,人工降雨主要有两种方法——暖云催化和冷云催化。暖云是指温度高于0℃的云,主要依靠水滴的碰并机制触发降水,0℃以下的冷云想要降雨则需要适量的冰核。如果没有这样的物理条件,即便天气形势再好,水汽条件再好,也很难实现降雨。人工降雨的过程并不复杂,常见的方式是将装好催化剂的炮弹打入云团。景晓琴总结人工降雨有“三适当”,即适当部位、适当剂量、适当时机。

献血使新冠肺炎康复者更虚弱

新冠肺炎疫情危及全球。在目前尚无疫苗及特效药治疗的情况下,临床实践证明,运用新冠肺炎康复者恢复期血浆针对重型和危重型患者进行救治已成为重要治疗措施之一。但近日不少网传文章表示,采集血浆或影响康复者的健康,真的是这样吗?

“这和普通的献血一样,不会影响捐献者的身体健康。尤其是轻症患者,如果恢复了,和健康人一样,只是多了对新冠病毒的免疫力。”南方医科大学三级生物安全实验室主任赵卫说。

事实上,记者查阅资料发现,当新冠肺炎康复者表

达有捐献血浆的意愿后,需要经过严格的审核,才能进行捐献。如距首发症状时间不少于3周;符合最新版新冠肺炎诊疗方案中解除隔离和出院的标准;年龄应满18岁,原则上不超过55岁;男性体重不低于50公斤、女性不低于45公斤;无经血传播疾病史等。满足上述条件的康复者,在捐献血浆前还要接受体格检查、血液检查和特殊检查。不符合以上检查中任何一项标准,均为不适合献血浆者。

有专家表示,人体的血液是由55%—60%的血浆和40%—45%的血细胞(红细胞、白细胞、血小板)组成

的。血浆含有90%—92%的水分及8%—10%的蛋白质、脂质、无机盐、糖和小分子有机物等重要成分。平时人体70%—80%的血液参与循环流动,其余的血液则贮存在肝、脾等脏器内。

当献出200—400毫升血浆后,贮存于肝、脾等脏器内的血液会立即释放出来,一般在献血浆后1—2小时血容量就会得到恢复。人体失血后,蛋白质、脂质、无机盐、糖和小分子有机物有所减少,但在身体的自我调节下,不会产生不良影响。而且这些成分可以通过食物吸收,在48—60小时内恢复到原有水平。

人体有最佳睡眠时间表

3月21日是世界睡眠日,但生活中,很多人却在为睡不着觉烦恼。与之相关的谣言更是不胜枚举,这不,近日不少人的朋友圈被《人体真有“最佳睡眠”时间表,若能够坚持下去,养生效果或许翻倍!》刷屏,文中称如果子时(相当于晚上11点一次日凌晨1点)前不睡觉,会严重影响身体健康。午时宜小睡,正午只要闭眼睡着3分钟,等于其他时间睡两个钟头等。看到此,经常熬夜的人表示更睡不着了,人体真的有最佳睡眠时间表吗?

就此问题,北京大学第六医院精神科医学博士范滕滕表示,人体最佳睡眠时间表是因人而异的,没有一定的标准。因为人与人之间差异很大,有些人是“百灵鸟型”,即早睡早起,还有人是“猫头鹰

型”,喜欢晚睡晚起。当然,由于工作压力、年龄的增长,睡眠时间也在不断地变化。

什么是最佳的睡眠时间表?范滕滕认为,深刻而持久的睡眠,以第二天感到精神、体力的恢复,能够完成正常的工作、生活、学习为判断标准。就像人的饭量一样,很难规定吃一碗或两碗米饭是正常饭量。同样,睡眠时间也是如此,以个人第二天精力、体力的恢复为判断标准,而不是一刀切,严格按照所谓的睡眠时间表来执行。

“但无论是哪种睡眠类型,建议保持规律的作息时间,如规律的上床、起床时间,白天进行适量的有氧运动。如果出现异常的睡眠问题,应该到专业的医疗机构进行诊疗和评估。”范滕滕说。

(科技日报)

健康码会泄露个人信息

近期,健康码走进了很多人的生活。凭借这个健康码,交通出行、出入小区或办公楼的时候也更加便捷,检查人员可以轻松掌握并核对健康信息。但近日,有网友质疑健康码会泄露个人信息,也有很多网友有同样的担忧。

杭州安恒信息技术股份有限公司首席科学家刘博介绍,健康码是根据用户自行上报的真实数据,依托国家服务平台统一身份认证系统,融合汇聚卫生、民航、铁路等部门的数据,利用大数据分析,为

用户提供的防疫健康信息。技术上,在用户上传的个人信息页面设置有加密措施,他人无查看权限。

同时,刘博表示,个人信息也受到法律保护。《网络安全法》以及《个人信息安全规范》要求,搜集公民个人信息,需要明确告知被搜集者这些信息的使用目的、方式和范围,并且要采取措施确保个人信息安全、不被随意泄露。出于疫情防控而采集的信息,只能作为防疫使用,擅自泄露、滥用个人信息的将受到法律

严惩。

“但个人也需要加强信息安全防护意识,在扫码的同时主动识别陷阱,防止一些不法分子冒用健康码盗用个人信息。”刘博建议。

工业和信息化部装备工业一司司长罗俊杰也表示,作为监管部门,在健康码数据分析使用的过程中,会依据个人信息保护的有关法律法规,严格落实数据安全和个人信息保护的有关措施,切实加强监管,防范数据的泄露、数据的滥用等违规行为。