

### 3 月氣溫回升，這些傳言也“蠢蠢欲動”

2020 年 03 月 30 日 來源：科技日報 人民健康網

陽春三月，花紅柳綠，春意濃濃。牽動人心的新冠疫情防控工作已取得階段性成果，然而，隨著氣溫的回升，一些謠言也蠢蠢欲動，大有捲土重來之勢。紅外測溫儀對身體有害、獻血使新冠肺炎康復者更虛弱、健康碼會洩露個人資訊、人體有最佳睡眠時間表……這些與疫情、健康相關的謠言，披著科學的外衣，混淆視聽、真假難辨，給公眾帶來極大困擾。為此，我們更需澄清事實、還原真相，讓這些聳人聽聞的謠言失去生存的土壤，隨風飄散。

#### 紅外線測溫儀對身體有害

火車站、高速路口、超市……由於防疫需要，在很多公共場所，紅外測溫儀都成了標配。於是，各種謠言也隨之而來，刷屏朋友圈，讓不少人信以為真。如紅外線測溫儀頻繁照射眼睛會傷害視網膜，輕則引起眼球的玻璃晶體混濁及白內障等眼病，嚴重的會產生眼底黃斑變性。紅外線測溫儀真的對身體健康有傷害嗎？

對此，中國疾病預防控制中心研究員馮錄召表示，紅外線測溫儀的工作原理是當人體的紅外熱輻射聚焦到檢測器上時，檢測器把輻射功率轉換為電信號，這個電信號在被補償環境溫度之後以溫度為單位來顯示，所以紅外線測溫儀並不是對人體發射紅外線，而是接收我們身體發出的紅外線熱輻射，對我們的眼睛和身體都是沒有傷害的。

#### 獻血使新冠肺炎康復者更虛弱

新冠肺炎疫情危及全球。在目前尚無疫苗及特效藥治療的情況下，臨床實踐證明，運用新冠肺炎康復者恢復期血漿針對重型和危重型患者進行救治已成為重要治療措施之一。但近日不少網傳文章表示，採集血漿或影響康復者的健康，真的是這樣嗎？

“這和普通的獻血一樣，不會影響捐獻者的身體健康。尤其是輕症患者，如果恢復了，和健康人一樣，只是多了對新冠病毒的免疫力。”南方醫科大學三級生物安全實驗室主任趙衛說。

事實上，記者查閱資料發現，當新冠肺炎康復者表達有捐獻血漿的意願後，需要經過嚴格的審核，才能進行捐獻。如距首發症狀時間不少於 3 周；符

合最新版新冠肺炎診療方案中解除隔離和出院的標準；年齡應滿 18 歲，原則上不超過 55 歲；男性體重不低於 50 公斤、女性不低於 45 公斤；無經血傳播疾病史等。滿足上述條件的康復者，在捐獻血漿前還要接受體格檢查、血液檢查和特殊檢查。不符合以上檢查中任何一項標準，均為不適合獻血漿者。

有專家表示，人體的血液是由 55%—60% 的血漿和 40%—45% 的血細胞（紅細胞、白細胞、血小板）組成的。血漿含有 90%—92% 的水分及 8%—10% 的蛋白質、脂質、無機鹽、糖類和小分子有機物等重要成分。平時人體 70%—80% 的血液參與迴圈流動，其餘的血液則貯存在肝、脾等臟器內。

當獻出 200—400 毫升血漿後，貯存於肝、脾等臟器內的血液會立即釋放出來，一般在獻血漿後 1—2 小時血容量就會得到恢復。人體失血後，蛋白質、脂質、無機鹽、糖類和小分子有機物有所減少，但在身體的自我調節下，不會產生不良影響。而且這些成分可以通過食物吸收，在 48—60 小時內恢復到原有水準。

#### 健康碼會洩露個人資訊

近期，健康碼走進了很多人的生活。憑藉這個健康碼，交通出行、出入社區或辦公樓的時候也更加便捷，檢查人員可以輕鬆掌握並核對健康資訊。但近日，有網友質疑健康碼會洩露個人資訊，也有很多網友有同樣的擔憂。

杭州安恆資訊技術股份有限公司首席科學家劉博介紹，健康碼是根據使用者自行上報的真實資料，依託國家服務平臺統一身份認證系統，融合彙聚衛生、民航、鐵路等部門的資料，利用大資料分析，為使用者提供的防疫健康資訊。技術上，在使用者上傳的個人資訊頁面設置有加密措施，他人無查看許可權。

同時，劉博表示，個人資訊也受到法律保護。《網路安全法》以及《個人資訊安全規範》要求，搜集公民個人資訊，需要明確告知被搜集者這些資訊的使用目的、方式和範圍，並且要採取措施確保個人資訊安全、不被隨意洩露。出於疫情防控而採集的資訊，只能作為防疫使用，擅自洩露、濫用個人資訊的將受到法律嚴懲。

“但個人也需要加強資訊安全防護意識，在掃碼的同時主動識別陷阱，防止一些不法分子冒用健康碼盜用個人資訊。”劉博建議。

工業和資訊化部裝備工業一司司長羅俊傑也表示，作為監管部門，在健康碼資料分析使用的過程中，會依據個人資訊保護的有關法律法規，嚴格落實資

料安全和個人資訊保護的有關措施，切實加強監管，防範資料的洩露、資料的濫用等違規行為。

### 人工增雨想增就能增

當前，正是春耕春播的關鍵時節，然而，由於天公不作美，很多地區比較乾旱。有人提出，實施人工增雨這個問題不就迎刃而解了？不少網友也認為這是一個不錯的辦法。那麼問題來了，人工增雨真的是想增就能增嗎？

實際上，實施人工增雨天氣作業是有前提條件的。首先要有雲，但不是所有的雲都有降水潛力，只有那些雲水資源豐富的雲系才能利用。其次要有降水天氣過程，即有水汽輸送和上升氣流區。人工影響天氣主要是對地形雲、對流雲、層狀雲、積狀雲和層積混合雲進行催化劑播撒作業，需要選擇合適的作業時機、作業部位和催化劑量，作業才有實際效果。

南京資訊工程大學大氣物理學院景曉琴博士介紹，人工降雨主要有兩種方法——暖雲催化和冷雲催化。暖雲是指溫度高於 0°C 的雲，主要依靠雲滴的碰並機制觸發降水，0°C 以下的冷雲想要降雨則需要適量的冰核。如果沒有這樣的物理條件，即便天氣形勢再好，水汽條件再好，也很難實現降雨。人工降雨的過程並不複雜，常見的方式是將裝好催化劑的炮彈打入雲團。景曉琴總結人工降雨有“三適當”，即適當部位、適當劑量、適當時機。

### 人體有最佳睡眠時間表

3 月 21 日是世界睡眠日，但生活中，很多人卻在為睡不著覺煩惱。與之相關的謠言更是不勝枚舉，這不，近日不少人的朋友圈被《人體真有“最佳睡眠”時間表，若能夠堅持做下去，養生效果或許翻倍！》刷屏，文中稱如果子時（相當於晚上 11 點—次日凌晨 1 點）前不睡覺，會嚴重影響身體健康。午時宜小睡，正午只要閉眼睡著 3 分鐘，等於其他時間睡兩個鐘頭等。看到此，經常熬夜的人表示更睡不著了，人體真的有最佳睡眠時間表嗎？

就此問題，北京大學第六醫院精神科醫學博士范滕滕表示，人體最佳睡眠時間表是因人而異的，沒有一定的標準。因為人與人之間差異很大，有些人是“百靈鳥型”，即早睡早起，還有人是“貓頭鷹型”，喜歡晚睡晚起。當然，由於工作壓力、年齡的增長，睡眠時間也在不斷地變化。

什麼是最佳的睡眠時間表？范滕滕認為，深刻而持久的睡眠，以第二天感到精神、體力的恢復，能夠完成正常的工作、生活、學習為判斷標準。就像人的飯量一樣，很難規定吃一碗或兩碗米飯是正常飯量。同樣，睡眠時間也是如

此，以個人第二天精力、體力的恢復為判斷標準，而不是一刀切，嚴格按照所謂的睡眠時間表來執行。

“但無論是哪種睡眠類型，建議保持規律的作息時間，如規律的上床、起床時間，白天進行適量的有氧運動。如果出現異常的睡眠問題，應該到專業的醫療機構進行診療和評估。”范滕滕說。