喝无醇啤酒就能开车？ 有酒驾风险！

节假日自驾出游的热潮里，不少车主朋友聚餐时总想着喝点酒助兴，又怕踩酒驾红线，便把无醇啤酒当成了“安全替代”。可你知道吗，所谓“无醇”并非完全不含酒精，一次性喝得够多或者身体代谢速度较慢，血液里的酒精含量同样可能达到酒驾标准。最新一期“科学”流言榜发布，对近期热门的健康流言进行集中粉碎。每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市委网信办、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。



流言 喝无醇啤酒可放心开车

真相 这种说法存在严重偏差，无醇啤酒仍含微量酒精，饮用后驾车极易构成酒驾行为。

现行国家标准《啤酒》（GB/T 4927—2008）明确界定，无醇啤酒（脱醇啤酒）并非零酒精饮品，而是指酒精度不高于0.5%vol、原麦汁浓度不低于3.0° P的啤酒。按此标准换算，每100毫升无醇啤酒最多可含有0.5毫升乙醇，本质上仍属于啤酒。

市场上部分标注为0.0%vol的无醇啤酒，仅代表其酒精含量低于0.05%vol，属于仪器检测精度范围内趋近于零的数值，并非绝对无酒精。相较于常规3%vol至5%vol酒精度的普通啤酒，无醇啤酒酒精含量虽大幅降低，但微量酒精真实存在，饮用后体内酒精不断累积，仍可导致酒驾检测值超标。

监管部门提醒，在饮品消费旺盛、群众出行频繁的节假日，驾车人群须杜绝饮用各类无醇啤酒，无论产品标注为0.5%vol还是0.0%vol，均不可心存侥幸，须从源头规避酒驾风险，保障出行安全。

流言 用电动牙刷会让牙釉质变薄

真相 目前并没有证据表明，规范使用电动牙刷会导致牙釉质变薄或牙龈萎缩。导致牙龈萎缩或牙釉质磨损的常见原因包括：选择了刷毛过硬的刷头、刷牙时用力按压、横向拉锯式刷牙，或是本身就患有牙周炎等口腔疾病。事实上，电动牙刷的定时和控压功能往往比手动刷牙更能保护牙龈。

若出现牙龈出血症状，应首先去口腔科检查是否存在牙结石或牙周炎，而非归咎于工具本身。建议选择软毛刷头，刷牙时轻贴牙齿表面移动即可。

流言 输液比吃药好得快

真相 输液不是“加速药”，更不是“万能药”，盲目输液可能带来健康风险。输液是将药物直接通过静脉输入血液，可让药物快速到达全身。但这并不意味着“输液就一定好得快”，而是人们混淆了“起效快”和“痊愈快”。比如普通感冒，大多是病毒感染引起的，本身就没有特效药，无论是口服药还是输液，都只能缓解症状，无法缩短病程。

在一些特定情况下，输液是必要的治疗手段：患者严重感染，口服药物控制效果不佳，需要通过输液快速控制病情；患者恶心、呕吐，无法口服药物，或严重脱水、血压偏低，需要通过输液补充水分和电解质；一些特殊疾病，例如严重哮喘急性发作、本身有糖尿病并且出现酮症等，需要通过输液快速给药，缓解症状。

需要提醒的是，盲目输液可能带来一系列风险，包括过敏反应、热原反应、局部刺激、溶血反应等不良反应。另外，输入的药液会在一定程度上加重肝肾负担，严重者可能造成肝肾功能损伤。

因此，患者是否需要采取输液治疗需要具体问题具体分析，一定要遵循医嘱，请专业医师进行判断。

流言 水温越高衣服洗得越干净

真相 这是一个常见误区。洗衣服时，水温并不是越高越好。

很多洗衣粉和洗衣液中含有蛋白酶、脂肪酶等生物酶制剂，可以有效地清洗汗渍、血渍、油渍等污渍。但这些生物酶对温度非常敏感，一般在30至40摄氏度之间能够发挥较好的去污作用，水温过高可能适得其反。如果超过60摄氏度，洗涤剂中的酶可能会发生变性，失去原有的去污能力。此外，血渍、奶渍等含有大量蛋白质的污渍也容易在高温下变性凝固，紧紧黏附在织物纤维上，反而更难清洗。对于羊毛、羊绒、丝绸、氨纶等材质的衣物，高温会导致纤维受到损伤，造成面料变形等问题。

有人认为高温能给衣物消毒，尽管高温在特定条件下确实有助于除菌，但去污和消毒不是一回事。日常洗衣不必盲目追求高温。如果有除菌需求，应根据衣物洗涤标签，选择高温洗、除菌洗或合规衣物消毒产品。

可见，洗衣服不是水越热越干净。多数普通衣物用30至40摄氏度温水即可，特殊面料和特殊污渍应按洗涤标签处理。

流言 “以热制热”能逼出体内寒气

真相 有些人认为三伏天喝热茶、热水泡脚、晒背、吃生姜和牛羊肉等“以热制热”的做法可以逼出寒气。专家表示，虚寒人群可适度尝试温热养生法，热性体质人群不宜“以热制热”。

三伏天，对于沉寒固积、虚寒体质的人群，如适当食用羊肉等温热食材，确实有助驱散体内寒气。但这不代表应该天天大量进食热性食物。天气热，盲目进补容易引发上火。

伏天晒背也要注意适度，不要在高温时段晒背，注意防暑。晒背时间过长还可能导致肺热或肝火太盛、肝阳上亢，出现流鼻血、失眠等上火表现。热性体质的人、高血压等心脑血管疾病的患者、孕妇及幼儿，不适合晒背。老年人晒背也要谨慎，长时间处于高温环境容易增加心脑血管急症发病风险。

同时，比起刻意“以热制热”，伏天养生更要警惕过度贪凉。当下，不少人长期处于低温空调环境，频繁饮用刚从冰箱取出的冷饮、吃冰镇瓜果，日积月累可能诱发多种慢性病。比如，长时间冷热交替刺激，会加重慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等疾病病情；对于高血压、冠心病、脑梗等心脑血管患者，血管反复收缩舒张，会提升发病风险；骤然摄入冷饮极易诱发急性胃肠炎，长期寒凉刺激还会造成慢性胃肠疾病；女性长期贪凉，容易出现痛经、月经失调等问题。

专家建议，不要终日待在密闭空调房，每隔一段时间外出适度活动，晒晒太阳、微微出汗；日常减少生冷饮食摄入，护住腰腹避免受凉。

流言 空腹吃香蕉会“伤心”

真相 网络上流传着“香蕉含镁较高，空腹吃香蕉可导致血镁增高，影响心脏功能”的说法。

这种说法看似有道理，其实经不起检验。

根据《中国食物成分表（2009）》，每100克香蕉可食部含有镁43毫克。一个正常成年人即便是一次进食200克，镁的摄入量也只有86毫克，仅为成年人每日镁推荐摄入量（330毫克）的四分之一，不可能引起高镁血症。

此外，人体对食物中镁的吸收率随人体镁的营养水平发生变化。当人体镁的营养水平充足时，肠道对镁的吸收率也就自然降低，同时镁的排泄量也会增加，是不太可能因为一次摄入富含镁的食物而导致血镁水平急剧升高的。

以下人群确实不适合空腹吃香蕉：

胃肠敏感或容易反酸的人 香蕉质地软糯，但含一定量鞣酸，空腹吃可能刺激胃酸分泌，引起烧心或腹胀感。未熟透的青香蕉鞣酸更多，更容易加重上述不适。

需要严格控制血糖的人 熟透的香蕉升糖指数偏高，空腹吃可能使血糖波动较快，这类人群最好将香蕉放在两餐之间食用或与少量蛋白质一起吃。

肾功能不全者 一根香蕉约含420毫克钾。肾功能下降、排钾能力不足时，大量摄入高钾食物存在风险，应遵医嘱调整水果种类和分量。 **据北京青年报**

新婚之喜



新郎 高海斌 先生
新娘 董语沫 女士
于公历2026年11月4日，正式结为夫妻。
愿修百年之好，共赴白头之约。
特此登报，敬告亲友，亦作留念。