

科学照“谣”镜



流言：指甲没有月牙，说明身体不好。

真相：这种说法没有科学依据。月牙的学名叫作甲半月，位于近端甲皱襞与甲床之间，呈前凸的弧形。由于特殊的人体解剖结构，这一区域呈现白色，是甲母质的远端边缘。指甲上没有月牙说明什么？多数时候只能说明甲母质被皮肤完全盖住了。只要指甲正常生长，月牙就客观存在，即便肉眼看不见，它也一直在发挥作用。

当然，身体情况的变化也会对月牙产生一定影响，比如结缔组织病（系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎等）、银屑病，有时会出现月牙变红的症状。但这些疾病通常会伴随其他更明显的典型症状，临床并不依赖月牙的外观来诊断。

总的来说，月牙的数量、大小与角蛋白生成速度有关，并不是疾病的特异性体征，与个人体质、营养状况也没有必然联系。

流言：喝汤比吃肉更有营养。

真相：这是一个常见的误区。汤虽然好喝，但并不代表它有营养。肉中含有的蛋白质、脂肪、维生素等主要营养物质，多数保留在肉中，汤里仅溶解了少量蛋白质与脂肪。长时间炖煮后，汤水仅含微量营养，无法替代肉的营养价值。想要补充营养，应该优先吃汤中的肉、菜等食材并少量喝汤。

无论是肉汤还是蔬菜汤，只喝汤获取的营养，远不如直接食用汤里的食材。更需警惕的是，只喝汤仅能获取微量的蛋白质和氨基酸，而多数汤中食盐、脂肪的含量偏高，往往弊大于利。

流言：只有晴天才需要涂抹防晒霜。

真相：紫外线主要分为UVA（长波紫外线）和UVB（中波紫外线），是导致皮肤光老化和增加患皮肤癌风险的主要原因之一。其中UVA能够穿透云层和单层玻璃，随时随地损伤皮肤；UVB虽然在晴天强度较高，但阴天的紫外线辐射量同样不低，依旧会对皮肤造成伤害。

此外，紫外线还能通过地面、水面等表面反射到皮肤上，室内靠近窗户或开车时，皮肤也可能受到伤害。防晒霜能够阻挡或吸收紫外线，减少其对皮肤的损害，因此无论晴天还是阴天、户外还是室内靠窗，存在紫外线暴露时都有必要涂抹。只是阴天紫外线强度较低，无需使用高倍数的防晒产品。日常防护可根据自身肤质和使用场景选择适合的防晒产品，养成全年防晒的习惯，而非仅在烈日下涂抹防晒霜。

来源：科学辟谣平台

编辑 / 杨颖容