

# 科学 照“谣”镜

**流言：** 做梦意味着大脑没有休息好，“一夜无梦”才是高质量睡眠。

真相：做梦是人体正常的生理现象，是大脑在睡眠阶段整理、处理日间信息的表现。做梦具有多种积极作用：帮助巩固白天经历的记忆，整合新旧信息以提升学习能力；消化日间负面情绪，维持心理健康；激发创造力。

普通的梦境不会影响睡眠质量，真正需要警惕的是频繁噩梦。噩梦能将人从睡眠中惊醒，破坏睡眠连续性，长期如此还可能导致焦虑、抑郁等情绪问题。

追求“一夜无梦”既不现实也无必要，如果频繁被噩梦惊醒并影响日间状态，建议寻求专业帮助。

**流言：** 炒菜油温越高，菜品味道越香。

真相：并非如此。油温过高确实会使食物表面迅速焦化，产生诱人的香气，但同时也会产生大量的有害物质，如丙烯酰胺，属于潜在有害物质；过高的油温还可能导致油烟中有害物质增加，对健康不利。

因此，在炒菜时控制油温至适中的水平，既可以保证食物的香味，也能减少有害物质的产生。一般建议油温控制在150~180℃之间，以达到最佳的烹饪效果。

**流言：** 手指长倒刺，是因为身体缺乏维生素。

真相：这种观念没有科学依据。关于“长倒刺是因为缺乏维生素”的说法虽然流传甚广，但目前没有任何医学证据证明长倒刺与营养缺乏或维生素水平有关。

产生倒刺的主要原因是皮肤屏障功能受损。手部皮肤由于缺乏皮脂腺，且需要接触复杂的环境（如频繁洗手或者接触化学品），皮脂膜本身就比较脆弱，角质层容易受损，进而形成倒刺。

无需因长倒刺而检测维生素水平。预防倒刺的关键在于保持手部皮肤的滋润，使用含脂质成分的护手霜，并减少手部频繁摩擦和浸水。如果倒刺伴随其他皮肤问题，如红斑、瘙痒等，可能与皮肤疾病有关，建议及时就医。

来源：科学辟谣平台

编辑 / 杨颖容