

合肥：科普工作更“出圈”

■ 洪敬谱

近年来，合肥市科协不断创新举措，挖掘丰富科创资源，做强“科普之翼”，让科普工作更加“出圈”，为安徽合肥高质量发展注入创新动能。

1 深挖科创资源 做强“科普之翼”

合肥是综合性国家科学中心。近年来，一批世界一流重大科技基础设施、产业创新转化平台、新型研发机构等科创单位纷纷落地合肥。

今年以来，合肥市科协依托中国科学技术大学、中国科学院合肥物质科学研究院、科大讯飞股份有限公司等高校院所和科创企业，建成171家科普基地。它们发挥着科普载体作用，将科技资源科普化。

依托科普资源，合肥举办了系列科普活动。例如，近日由合肥市科协、中国科学技术大学教育基金会等单位联合主办的九章论坛第十期活动在合肥市科技馆成功举办。论坛邀请了中山大学大气科学学院教授李荐扬现场作科普报告，来自合肥滨湖寿春中学的部分师生代表及社会公众近200人参与活动。

“人造太阳”是什么样子？强磁场里有什么……合肥结合自身优势，面向市民科普“人造太阳”、量子科技、深空探测等前沿科技，同时与中国科学院等离子体物理研究所建立了“人造太阳”科普工作室，推动量子企业在合肥市一中、六中、十中成立量子科学探究实验室等。



2 加强制度保障 绽放“科普之花”

合肥市委、市政府高度重视全民科学素质工作。近年来，合肥出台一系列政策推动科普事业发展。

2023年7月1日，《合肥市科学技术普及条例》正式施行，成为安徽省辖市实施的首部科学普及地方性法规。

合肥还制定了《合肥市科技资源科普化改革方案》《合肥市科普教育基地管理办法》《合肥市科技辅导员工作室管理细则》等，围绕科普工作的方方面面，提供了相应

的制度保障。

为了获得更好的科普效果，在制定相关政策的同时，合肥大力推动政策落实，并促进科普工作融入其他领域协同发展。例如，合肥在部署贯彻落实安徽省旅游高质量发展大会精神时要求，重点围绕以科创科普游为首的“八个游”，做好文旅大文章。

为此，合肥市科协开发出10条科普游线路，带领青少年们探访大国重器、体验未来科技、走进现代工

厂，无人直升机、自动驾驶车、国产动态存储芯片等科技产品成为青少年的科普展品。

如今，科普游已成为合肥的“第一游”。合肥不仅是科技创新高地，也是科普旅游胜地。

2023年，合肥市公民具备科学素质的比例达18.8%，居全国第8位。

“下一步，合肥市科协将挖掘更多科创资源，举办更多品牌化科普活动，推动合肥科普事业走向更广阔的天地。”杨德胜说。

K 谣言粉碎机 yaoyanfensuji

蛋黄颜色越深，营养就越高？

流言：蛋黄是鸡蛋中的精华所在，营养物质会通过蛋黄体现出来，颜色越深，营养价值越高。

真相：并非如此。蛋黄的颜色，受到母鸡的年龄、品种、健康状况，饲料成分及色素的含量等多种因素的影响。例如，母鸡年龄偏大，下的蛋黄颜色更深。饲料中类胡萝卜素及脂肪含量越高，蛋黄颜色更黄（注意这不能代表营养水平）。除了以上因素外，饲料的抗营养因子、药物、鸡舍的环境控制等也都会影响蛋黄的颜色。而鸡蛋的营养价值主要取决于其蛋白质、脂肪、维生素和矿物质的含量，这些成分的含量对蛋黄颜色的影响并不大。因此，如果从营养的角度来说，真的不用过于纠结蛋黄的颜色，正规渠道购买、存放得当的鸡蛋都很有营养。

来源：科学辟谣

多晒太阳就可以预防骨质疏松？

流言：多晒太阳有助于维生素D合成促进钙质吸收，因此多晒太阳可以预防骨质疏松。

真相：这种说法不严谨，晒太阳可以帮助人体合成维生素D，弥补饮食中维生

别被这些流言蒙蔽双眼

素D不足的缺陷，但并不能保证预防骨质疏松。因为骨质疏松是一种多种因素导致的症状，钙、维生素D都是可能的影响因素。但从近些年来研究数据来看，并没有什么单一的影响因素能够避免骨质疏松的出现。另外，晒太阳也有其害处——紫外线会增加皮肤癌的风险。长期积累的紫外线照射还会导致皮肤干燥和衰老。而晒多少太阳合适，科学界也没有就此形成共识，美国NIH的膳食补充办公室建议：“上午10时~下午3时之间的太阳，每周晒两次（不用防晒霜）、每次5~30分钟”。除了晒太阳，也可以补充富含钙的食物和维生素D来降低骨质疏松的风险。

来源：腾讯较真

一动就出汗的人，是身体虚？

流言：运动时有的人出汗多，有的人出汗少，一动就出汗的人，是身体弱需要补。

真相：这种说法并不正确。出汗是一种常见的生理现象，出汗的功能之一，是起到调节体温、平衡体液的作用。一般来说，当环境有所改变时，丘脑的交感神经便会令汗腺从毛孔排出汗液。这里的环境不光指人体所处的外部环境，还有内部环

境——人在精神紧张、受到惊吓或恐惧等情绪的支配下也会出汗。出汗量较大原因可能是多方面的，比如汗腺发达、经常锻炼肌肉量大、新陈代谢旺盛，而精神紧张也可能导致多汗，甚至我们吃了辛辣或高盐食物也可能刺激出汗。所以说，对于健康的普通人来说，影响出汗的因素众多，出汗多一点少一点无需放在心上。

来源：科学辟谣

吃黄瓜感觉嘴巴发涩，是农药残留？

流言：很多农药会影响我们的味觉和口感，黄瓜需要经常打农药，吃黄瓜感觉嘴巴发涩，是因为有农药残留。

真相：并非如此，黄瓜的苦涩感是黄瓜本身成分导致的。黄瓜中的酚类物质最主要的是单宁和儿茶素。单宁也叫鞣质，存在于很多植物和水果中，如柿子吃起来会产生涩涩麻麻的感觉，口腔黏膜也会有褶皱感，就是单宁在“捣乱”。黄瓜皮里面含单宁较多，而且皮颜色越深绿，所含的单宁物质可能更多。所以吃起来口感就会涩，黄瓜皮也会更涩。儿茶素在茶叶中比较普遍，我们平时喝茶的时候会感

觉也会有点涩味，其实就是因为儿茶素的作用。黄瓜皮里有很多的儿茶素类物质，所以吃起来也会感觉涩。另外，黄瓜中还含有少量的苦味素，一般来说越靠近黄瓜尾部，苦味素越多，吃的时候会感觉口感苦涩。

来源：科学辟谣

打了遮阳伞就不会被晒黑了？

流言：夏天不涂防晒，打个遮阳伞就可以不被晒黑了。

真相：打遮阳伞能够阻挡大部分紫外线，但这还不够。由于地面或其他镜面物体对太阳光有反射作用，在反射光线中也存在紫外线，因此即便选用具有良好防晒效果的遮阳伞也无法保证不会变黑。除此之外，不同人的肤色不同，皮肤基底层黑素细胞产生黑色素的数量不同，对于紫外线辐射的吸收程度也不同，因此即便相同的物理防晒，实际效果也因人而异。而遮阳伞属于纺织品，相关标准（如《纺织品防紫外线性能的评定》）对其防晒性能作了明确要求，大家可以选购符合标准的遮阳伞。另一方面，我们打着伞也别忘了抹防晒霜、戴太阳镜，这样才能全面防晒。

来源：腾讯较真

K 科普述评 kepushuping

户外运动要热情，更要安全

近年来骑行、攀岩、探险等户外运动持续火爆，公众大多将注意力集中在“野趣”上，对这些运动的专业门槛认识不足。不少人参与活动前没做好应对极端天气、复杂地形的准备，还有人不遵守交通法规和景区景点管理规定。近日一系列安全事件警示人们，参与户外运动要时刻绷紧安全这根弦。

拥抱自然 户外经济大有可为

在大众需求和利好政策的双轮驱动下，户外运动市场规模不断扩大，越来越多的人参与到户外运动中来。数据显示，到2025年，推动户外运动产业总规模达到3万亿元。户外运动市场的持续繁荣，也衍生出“年轻化”“体验化”“消费化”“潮流化”和“场景化”等户外运动新风尚。

拥抱自然、崇尚健康是户外运动的鲜明特色。户外运动走向大众，体现了

人民群众日益提高的健康意识和健康需求。不少地方和部门主动回应群众需求，积极推进全民户外健身运动，助力户外运动持续升温。可以说，推动户外运动良性发展，既有助于提升全民健康素养，又有利于激发消费活力，可谓一举多得。

发展户外运动不能因噎废食

我国户外运动发展潜力巨大、前景广阔，但与此同时，户外运动安全事故也呈上升趋势。户外运动爱好者在户外运动时迷路、溺水、受伤的新闻屡次进入公众视野，引发社会关注与讨论。事故发生原因多为落水、被困、滑坠等，主要涉及登山、徒步、野外游泳等运动项目。如何在推动户外运动产业高质量发展的同时确保户外运动安全开展，需要政府部门、行业协会、从业机构、从业人员和参与者等各方协同发力。

发展户外运动，我们不能因噎废食，必须做好安全风险管控。盲目的户外运动，无论对生态环境承载力，还是对公共服务救援力量，都是不小的挑战。对户外运动参与者来说，基本的风险评估和预判能力、沟通协调能力、突发事件应急处理能力是出发前的“必修课”。同时应加强行业监管，细化行业标准。例如，规定户外运动领队必须接受相关知识技能培训并持证上岗，明确景区在重点区域建立相应的救援体系等。

为户外运动系牢“安全绳”

具体来说，户外运动参与者应主动学习基本的户外安全知识，尽可能了解户外运动存在的风险；要积极留意天气变化，做好应急准备等安全措施；还要选择与自身运动能力相匹配的户外运动，并严格遵守户外活动纪律。



各地要完善户外运动场所的软硬件设施，开辟推广适宜的户外运动旅游线路，加强户外运动安全监管，建立应急救援预案。活动组织者应担起责任，主动做好安全风险排查，杜绝违规冒险行为，推出更多科学规范、组织有序、保障有力的户外运动项目，强化户外运动队伍安全教育等。相关企业应结合实际需要，提升产品和服务的专业性、实用性，以保障更多户外运动者的生命财产安全。

蒋依依 梁彩荣

K 科普进行时 kepujinxingshi

湖南湘潭市新增4家科普教育基地

8月27日，笔者从湘潭市文旅广体局了解到，全省87个基地被确定为“2024-2029年度湖南省科普教育基地”，湘潭市有4家基地榜上有名。

据了解，湖南省科普教育基地主要是指由湖南省科技、教育、文化、卫生、农业、安全、自然资源、旅游等领域机构兴办，面向社会和公众开放，具有科普和教育功能的示范性场所，包括科技场馆类、教育科研与重大工程类、“三农”类、企业类、自然资源类等。

谷桔

山西大同土林科普基地 获评“全国科普工作先进集体”

日前，科技部、中央宣传部、中国科协对2020年以来在科普工作中作出突出贡献的先进集体和个人进行表彰，山西省大同市云州区土林生态旅游开发有限公司荣获“全国科普工作先进集体”称号。

今年1月，自然资源部、科技部联合印发通知，公布2023年国家自然资源科普基地名单，全国50家单位入选，大同土林地质公园是山西省唯一入选单位。

“大同土林地质公园科普基地”占地3500余亩，集科普宣传、研学培训等功能于一体。自2007年以来，该单位科学保护科普基地的自然性、原真性和完整性，聚力打造“大同土林科普基地”品牌。

王忠宇

拉萨小学生开展生态科普研学活动



近日，中国科学院地理科学与资源研究所和拉鲁湿地国家级自然保护区管理局携手，组织拉萨市城关区拉鲁小学的学生开展生态科普研学活动，帮助学生开拓科学视野，增强环保意识。图为拉鲁小学的学生在展示植物标本。

■ 张汝锋摄

K 略知一二 luezhiyier

OK镜不能治愈近视

OK镜能一定程度延缓近视进程，控制近视度数增加速度，但不能治愈近视。OK镜是一种特殊类型的隐形眼镜，在夜间佩戴上之后，它能重塑角膜的形状，让角膜中央区域的弧度在一定范围内变平，白天取下镜片后，塑形过的角膜不会立刻复原，而是会维持一段时间，从而暂时性降低一定量的近视度数，这相当于把近视眼的度数做到了角膜上，达到白天不用戴眼镜的效果。

所以，即便白天不戴眼镜，OK镜佩戴者也能短暂地恢复一下视力，但它并没有改变眼睛本身的生理特征，一旦停止使用，角膜则会恢复到原来的形状，裸眼视力也会恢复到戴之前，近视问题仍然存在。

不过，由于近视度数在角膜上得到矫正理论上视网膜成像更符合生理结构规律，所以相对普通框架眼镜来说，OK镜控制近视的效果会更好。

钟艳萍

防晒霜的防晒指数并非越高防晒效果越好

防晒霜的防晒指数，通常指的是日光防晒系数(SPF)，它是衡量防晒产品对防护紫外线能力的一个标准，但并不是越高越好。

首先，要知道的是SPF值表示防晒霜能延长皮肤在阳光下暴露而不被晒伤的时间。例如，SPF30的防晒霜可以让皮肤在阳光下的耐晒时间延长30倍，而SPF50的防晒霜则可以延长50倍。然而，SPF值越高，并不意味着防护效果成比例增加。举例来说，SPF30能阻挡约97%的UVB射线，而SPF50能阻挡约98%的UVB射线，由此可见，二者的差别并不大。

此外，防晒系数越高，往往添加的防晒剂浓度就会越高，反而会更加油腻、厚重，更容易造成皮肤毛孔阻塞的现象，影响肤感和体验。综上所述，虽然高SPF值的防晒霜确实提供更强的紫外线防护，但选择适合自己皮肤和活动情况的防晒霜，以及正确使用它们，才是最重要的。

唐芦

全身麻醉不会让成人变傻变笨

全身麻醉（全麻）不会让成人变傻变笨。根据现有的医学研究和临床实践来看：都没有发现全麻对3岁以上人群的大脑存在伤害。通常情况下，全麻药物在体内数天甚至数小时就会被代谢完全，难以对我们大脑带来持续性的影响。

全麻对3岁内的小朋友可能会有一些影响，由于婴幼儿的中枢神经功能尚处于发育阶段，应尽量避免多次麻醉。家长可以根据小朋友的实际情况，考虑是否要延至3岁以后做手术。如果不是急诊或限期手术，婴幼儿要避免在0~3岁反复多次长时间的手术麻醉。

黄乘明