



## “保健石”不保健 长期佩戴有害健康

近日，一名入境旅客在通过海关固定式核辐射监测门时引发报警，经现场关员复查，该旅客携带的一袋“保健石”核辐射超标，辐射量达105微西弗每小时，超出现场本底值1050倍，一天辐射量相当于做近百次胸片。而且，仪器分析结果显示为放射性物质钍-232，该物质被列入世界卫生组织国际癌症研究机构1类致癌物清单。

近年来，国内海关已多次在检查中发现带有强辐射的石头、吊坠、保健镭石、保健腰带和手串等物品。对来源不明、信息不全的，所谓的“能量物质”，消费者还需要擦亮眼睛，谨慎购买。

物理学专家黄晓菁教授表示，自然界里存在一些物质会自发产生辐射，比如海关部门提到的放射性物质钍-232，这类辐射的能量比较高，人在一般情况下要尽可能避免接触。“此类辐射实际上是一种电磁波，只不过它的波长很短，能量很高，可能对我们生物体造成一定的破坏，可能会使生物体内的DNA发生微观结构的改变。”

黄晓菁表示，实际上在医学中，确实有应用辐射为人类造福的例子，比如我们熟知的X射线照片，其实就是此类辐射的一种应用。除此之外，人类也可以利用辐射的破坏性去定向破坏有害的病灶，达到治疗的目的。但黄教授同时表示，此类运用辐射能量来对人体发挥有益作用的行为，需要严格的条件和专业的方法，同时也具有一定的风险。“比如人体上有一个病灶，用辐射去打病灶，如果没操作好，也可能伤害到有益的细胞。由于辐射着不见摸不着，医学上运用辐

射都需要科学设备才可以进行。”

近年来海关查出了不少核辐射严重超标的饰品、石头，它们有所谓“保健”效果的说法从物理学角度看并没有相应的科学依据。“保健石”不但难以真正起到保健的效果，反而可能对身体造成伤害。另外，以下这些首饰也尽量别戴，可能会伤身。

鸡母珠。鸡母珠中含有鸡母珠毒蛋白，人在吸入鸡母珠粉尘后会引发中毒。虽然说完整的鸡母珠不会对人体造成危害，但毕竟是佩戴在手上，一旦破损或者误食的后果难以想象。

染色玛瑙。市面上各种花花绿绿、色泽夺目的玛瑙首饰，存在着用廉价的灰白色玛瑙原料加工染色而成的情况。这种染色而成的玛瑙中铅、铬、汞等重金属含量严重超标，如果佩戴在身上，被人体长期吸收，可能会对肝肾、中枢神经系统等造成损伤，甚至诱发癌症。

仿真金银首饰。市面上仿真金银首饰很多，一般是由合金制成的，并且为了色泽更好看，部分商家还会加入铅、镉等危害人体健康的元素。如果条件允许，尽量不要购买仿真金银首饰，如要购买，需认准合格证和正规厂家的产品。

核桃手串。不少人喜欢拿着核桃手串把玩，需要注意的是，核桃保存不当很容易发霉，发霉后会产生黄曲霉毒素。这种毒素作为剧毒物，毒性高于氰化物、有机农药和砷化物。如果拿着发霉手串长期把玩或者佩戴，可能会导致慢性中毒。

（据《重庆科技报》）

## 南极冰盖下发现古河流地貌

英国科学家在南极洲东部冰盖下发现了古代河流侵蚀地貌。大陆尺度的冰消退已有至少1400万年没有触及新近发现的这一地貌，但在近日发表于《自然-通讯》的研究中，科学家认为，随着气候变暖，这种情况可能会发生改变。

地球气候正在快速改变，即将达到3400万到1400万年前的典型温度——比现在高3℃到7℃。理解过去南极冰盖如何改变有助于提供信息，了解它在气候持续变化的未来可能如何演变。这一点非常重要，因为冰盖蕴含着相当于约60米的潜在海平面上升的水量。探冰雷达可用于观测冰下地貌，判断冰盖在卫星时代之前的改变情况。

## 近地小行星“振荡天星”可能来自月球

科学家最新一项研究称，数值模拟显示，已陪伴地球“共舞”近一个世纪的地球准卫星——近地小行星“振荡天星”可能来自月球。

这颗小行星2016年被位于夏威夷的一台小行星观测望远镜发现。大约一半时间，它比地球更靠近太阳，另一半时间则距离太阳较远。它的轨道有一点倾斜，每年在地球轨道平面上上下摆动一次。科学家用夏威夷语给它起名为“振荡天星”（Kamo'oalewa）。

此前有研究分析这颗小行星的反射光谱与月球硅酸盐的相似性及其类地轨道，猜测它可能来自月球。此次，美国亚利桑那大学和加利福尼亚大学圣迭戈分校研究人员对从月球表面不同位置以一定喷射速度发射的粒

子动态演化进行了数值模拟，以分析这颗小行星可能来自陨石撞击月球表面形成碎片的假设。

结果显示，当这些喷射物逃离地月环境时，一小部分发射条件会产生与“振荡天星”相同的轨道结果。其中，最适合的条件是喷射速度略高于从月球后随半月球逃逸的逃逸速度。这一研究为“振荡天星”来自月球添加了新证据。

（据《中国科学报》）

（据《中国科学报》）

## 谣言：水果酵素有助于肠道健康

真相：效果微乎其微

“酵素”也就是“酶”，活性酶有促进新陈代谢的作用。水果酵素是水果、糖密封发酵后的产物，水果上携带的细菌以糖为营养生长繁殖，最后代谢转化为酒、乳酸、醋酸等物质，以及各种各样的酶。

水果酵素中酶的种类由水果所携带的细菌种类所决定，不确定性很强，因此我们很难准确知道水果酵素中究竟含有哪些酶。

此外，水果酵素中的酶进入人体内后，在胃液的酸性环境下会被胃肠消化酶消化分解，几乎所剩无几，因此对于人体的肠道菌群起不到什么作用。

（据科学辟谣平台）

## 每天8000步 降低早亡风险

一项近期发表在心脏病学期权威期刊上的研究显示，每天步行约8000步是大多数人能够获得最大益处的最佳步数，能显著降低过早死亡风险。研究还发现，快走比慢走更好，步行速度越快，死亡风险越低。

这项由西班牙格拉纳达大学领导、荷兰和美国研究人员参与的国际研究，从科学角度确定了人们每天需要走多少步才能显著降低过早死亡的风险。相关论文已发表在《美国心脏病学会杂志》周刊上。

研究人员系统性地考察分析了来自12项国际研究的数据，涉及超过11万名参与者。研究结果显示，每天走约8000步能极大地降低早死风险。如果将重点放在降低心血管疾病死亡风险上，7000步左右最合适。除步行距离外，提高步行速度还能带来额外收益，即快走比慢走更好。

这项新研究建议，对大多数人来说，每天步行7000至9000步是一个合理的健康目标。那是否应该在走到9000步左右时就停止步行呢？研究也首次证明，与每天步行7000至9000步相比，步数更多益处也会更多，且即使每天步行多达16000步也不会带来风险；但单就降低死亡风险而言，更多步数的收益差别就不大了。

（据新华网）

## “尘埃云”致恐龙灭绝？

10月30日发表在《自然-地球科学》的一项研究显示，小行星撞击地球产生的“尘埃云”可能是导致恐龙灭绝的罪魁祸首。

比利时皇家天文台的Cem Berk Senel等人重新研究了今天位于墨西哥的希克苏鲁伯陨石坑的撞击后果——那次撞击使得非鸟类恐龙和地球上的大部分物种灭绝。

他们分析了恐龙灭绝事件发生时，在现今美国北达科他州形成的保存完好的岩石样本。这些岩石含有地质科学家用来标记自白垩纪到古近纪的地球历史变化的痕迹。研究人员检测了样本中的硫、烟尘和硅酸盐含量，发现样本中含有比预期更多的硫酸盐尘埃小颗粒，其直径从0.8微米到8微米不等。

研究小组认为，小行星撞击产生的这些微小颗粒形成了“尘埃云”，从而遮挡了太阳，可能导致植物在之后长达两年的时间里无法进行光合作用。随着植被枯亡，许多植食性物种，也包括一些恐龙相继饿死，最终引发了一场灾难性的大灭绝事件。

模型显示，这些尘埃可能在大气中停留长达15年。在此期间，全球气温下降达15℃。

Senel表示：“我们需要更深入地了解全球降温或光合作用丧失的原因，以推进我们对希克苏鲁伯撞击后的确切灭绝机制的理解。这是古气候模拟首次指出光合作用被抑制了两年，以及由尘埃引发的寒冬长达15到20年。”

（据《中国科学报》）

## 我市“食品安全宣传周”即将启动 千余件好礼相送，本周六上午，神农湖畔见！

本报讯（株洲晚报融媒体中心/宋芋璇）民以食为天，食以安为先。食品是我们生活中非常重要的一部分，关于食品安全常识如果你还有困惑，那么这场以食品安全为主题的趣味环湖活动你绝对不能错过。

本周六上午，由株洲市食品安全委员会主办，株洲市食品安全委员会办公室、株洲市市场监督管理局、天元区人民政府、株洲日报社承办的株洲市2023

年全国食品安全宣传周启动仪式暨环湖智绘食安活动将在神农湖举行。

据悉，今年全国食品安全宣传周的主题是“尚俭 崇信 尽责，同心共护食品安全”。我市的主场活动分为两个部分，先在神农湖水秀舞台举行株洲市2023年全国食品安全宣传周启动仪式。启动仪式后将开展趣味环湖活动，沿途设有多个食品安全宣传展台、趣味游戏打卡点，市民完成食安小游戏、食安

知识趣味问答、食安主题画卷涂鸭等环节，集齐“食”“安”“株”“洲”刮刮卡，化身“食”份子，可以领取一系列精美礼品。

食品安全宣传周期间，全市还将开展一系列形式多样、内容丰富的宣传活动，向社会大众广泛宣传普及食品安全知识，弘扬传播食品安全正能量，积极营造食品安全人人参与、社会共治的良好氛围。

## 这场田径大赛不得了 46次刷新市纪录

株洲晚报融媒体中心/温琳 实习生/谢嘉颐 彭欣悦

日前，2023年株洲市“三好杯”中小學生运动会田径比賽在建宁中学落下帷幕，在市学训中心的指导下，径赛项目频频刷新市纪录，次数达到46次之多，创历年中小學生运动会田径比賽刷新纪录次数之最。

**现象：我市田径苗子“大爆发”**

盘点此次本届“三好杯”中小學生运动会田径比賽被刷新的46次市纪录，均在径赛项目产生。

从性别来看，男性运动员表现更佳。男子项目32次刷新市纪录，女子项目14次刷新市纪录。来自醴陵四中的邓志翔，成为此次比賽刷新市纪录次数最多的运动员之一，他先后刷新男子高中组100米、200米、4×100米接力三个项目的纪录。

从年龄来看，高中组运动员最给力。小学组12次刷新纪录，初中组13次刷新纪录，高中组21次刷新纪录。其中，男子高中组刷新市纪录的次数最多，达到15次，包括100米、200米、110米栏、400米等项目多次刷新市纪录。男子小学组运动员的表现也不遑多让，11次刷新市纪录，在50米、400米和800米等项目有突出表现。

从项目来看，此次“三好杯”赛事，共有12个径赛项目的市纪录被刷新，其中100米、200米两个项目最火，均有7次刷新市纪录，4×100米接力项目也很给力，6次刷新市纪录。其中，在100米项目比賽上，小学、初中、高中三个组别均有运动员打破市纪录。在男子高中组200米比賽上，4场预赛有运动员刷新市纪录。刷新纪录做多的一场比賽是男子高中组4×100米接力项目決賽，前三名的醴陵四中、醴陵三中和市八中，均刷新了市纪录。

记者了解到，此次46次刷新的市纪录，有26次是在決賽上创造的，20次是在預賽上创造的。

市学训中心主任王志刚说，此次“三好杯”中小學生运动会田径比賽众多纪录的创造，得益于近年来体教融合改革的不断深入，我市田径教练深入各个中小學校，发掘出众多田径苗子，以及良好的训练和运动员的优异发挥，成就了此次新纪录的井喷。

**邓志翔：一场赛事，三次刷新市纪录**

说到本届“三好杯”中小學生运动会田径比賽最閃耀的运动员，非醴陵四中的邓志翔莫属，他不仅为醴陵四中拿下三枚金牌，还成为此次比賽刷新市纪录次数最多的运动员之一，先后在男子高中组100米、200米、4×100米接力三个项目上刷新市纪录。

邓志翔从初中起就开始崭露头角，斩获醴陵市运动会100米冠军，进入高中后成绩更进一步，在



加拿大一枝黄花清理现场。记者/翁强年 摄



2023年株洲市“三好杯”中小學生运动会田径比賽賽場。株洲建宁实验中学供图

100米项目上跑进11秒。“尽管他身材不是很高，但速率快、爆发力强、身材匀称，让他在短跑项目上拥有很大优势。”醴陵四中田径教练邓元军说。

其实，邓志翔的田径生涯饱受挫折。邓元军说，去年因为伤病，邓志翔错失岳阳市运会，今年伤病得到控制后，接连在全省乃至全国田径赛事上跑进11秒。这次参加本届“三好杯”，尽管带伤上阵，他却强势发挥，不仅拿金牌、破纪录，还将高中组100米的市纪录，提高到一个很高的水平。

**郑麒麟：爱跳高的株洲“博尔特”**

来自市五中的郑麒麟，1.90米的身高，健硕的身体，被同学戏称株洲“博尔特”。在此次“三好杯”全市中小學生运动会田径比賽110米栏项目上，不仅成功夺冠，在預賽上更是以15秒12，大幅度刷新该项目市纪录。

郑麒麟说，他从小爱跑爱跳，在他小学三年级，便在学校运动会上崭露头角，拿下50米、100米两个项目的冠军，从此便与田径结缘，此后便多次在全校乃至全区的运动会上夺冠。小学五年级时，他的天赋被市学训中心田径教练相中。

市学训中心田径教练刘张说，郑麒麟身体素质十分出众，个子高挑、身体匀称、有力量感而且爆发力强。“郑麒麟很适合跨栏项目，110米栏夺冠、破纪录便是证据。”刘张说，相比跨栏项目，郑麒麟更喜欢跳

## 天元区“围剿”一枝黄花

对生态平衡和农作物生长威胁极大，被称为“生态杀手”。

现场，大家戴上手套将一株株黄花连根拔起，为了避免种子散落导致来年复发，放置时格外小心。两辆运输车穿梭其中，将一捆捆黄花运输到指定的地方焚烧。

天元区河长办提醒广大市民：如果发现零星的加拿大一枝黄花，可以将其铲除，晒干后再焚烧；如果发现成片的加拿大一枝黄花，可及时通知社区、村委及相关单位，请专业人员进行处理。