

WiFi路由器放卧室会致癌？谣言！

最新发布的科学流言榜告诉你更多真相

科学流言榜

经常侧睡会导致高低肩？只要是AI生成的内容都是无法溯源的？别上当啦！科普之路任重道远,快来看看最新发布的10月科学流言榜。

流言1 经常侧睡会导致高低肩？

真相:这是一种错误的认知,高低肩的成因主要与先天性骨骼因素相关,部分由长期不良姿势导致的脊柱侧弯引发,侧睡对其影响微乎其微。

人体常见睡姿分为平卧、俯卧和侧卧三种。从脊柱健康角度,平卧与侧卧均能有效缓解脊柱压力;不建议俯卧(趴着睡),尤其对肥胖人群而言,俯卧易压迫呼吸道,可能引发

呼吸困难甚至窒息风险。

建议平卧时优先睡硬板床,为脊柱提供稳定支撑,还需选择高度适中的枕头,过高或过低都会影响颈椎生理曲度,以躺下后头部与躯干保持水平为宜,能让全身肌肉放松,使椎间盘得到充分休息,恢复脊柱自然生理曲度。

侧睡时,则首先避免压手,应注意手臂摆放位置,防止肢体受压导致麻木、酸痛;同时,仍需选择高度适宜的枕头,确保头部与脊柱在同一水平线上,避免颈椎侧弯;可适当弯曲双腿,呈自然放松状态,既能缓解肌肉紧张,又有助于腰椎间盘的放松与恢复。

流言2 不要把WiFi路由器放在卧室,会致癌？

真相:这种说法没有依据。WiFi路由器工作时确实会发射无线电波,这些无线电波

属于电磁辐射的一种。但WiFi路由器产生的辐射属于非电离辐射,这类辐射能量很低,不会破坏人体细胞或DNA,也不会导致癌症。路由器在正常使用的情况下产生的辐射量也远远不会对人体健康造成影响。

会损伤DNA以及致癌的辐射是电离辐射,它们主要存在于X光、CT检查以及核反应堆周围等场景。但即便是电离辐射,只要把每年接受的辐射剂量控制在一定范围内,也不用太过担心。

总之,路由器无论是放在卧室还是客厅,都不会对健康产生影响,更不会导致癌症之类的疾病。

流言3 只要是AI生成的内容都是无法溯源的？

真相:这是一种常见误区。AI生成的内

容是可以通过数字水印等方式进行溯源的。

AI生成内容溯源指识别特定内容(如图片、视频、音频等)是否由AI生成及具体由哪个AI模型生成。在AI发展的早期,对内容进行溯源确实存在很大的困难;但随着AI技术的发展,现在已经出现了一些有效的溯源方法。

最常见的就是数字水印,数字水印包括显性和隐性两种。在大部分AI生成的图片、视频上可以直接看到明显的水印,这就属于显性的数字水印。除此之外,AI生成的内容中往往还包含隐性水印,这类水印一般无法用肉眼识别,需要通过专门的工具读取。

当然,现有的AI溯源技术还不能算是十全十美,科学家正在开发新的溯源方法,尽可能防止AI内容被滥用。

本报记者 郜阳

十分上海

出行便利有惊喜 苏河新桥『满月』



苏州河上又多了一座桥。它串联起普陀与静安;它仅供市民步行通过;它就是苏州河上首座独塔悬索桥——百合桥。开通“满月”之际,“十分上海”摄制组蹲守此地,听听周边市民对这处新地标如何评价,看看这座步行桥给周边带来了哪些改变?

本报记者
董怡虹
孔明哲
陈梦泽
海报 蒋玉涛



本报讯 (记者 马丹)今天是11月的第一天,但是申城天空略显灰蒙,遭遇“霾伏”。受上游污染物传输影响,上海部分时段出现轻度霾,市区PM2.5实时浓度一度升至82,空气质量为“良”转“轻度污染”边缘,敏感人群外出需注意防护。

11月2日至3日,受冷空气影响,全国大部大气扩散条件较好,无大范围雾霾天气。气象专家提醒,尽管无明显降水,但大气中湿度仍较高,加之风力较弱,污染物易积聚,建议减少长时间户外活动,尤其老人、儿童及呼吸系统疾病患者更应加强防范。

好在这样的天气不会持续太久。据上海中心气象台预报,11月2日起,一股冷空气自北向南影响我国,上海也将迎来天气转变。冷空气的到来,不仅

申城开启秋高气爽模式

专家提醒:合理调节饮食,科学应对秋燥

将驱散盘踞的霾,还将改善大气扩散条件,带来久违的晴朗天空。预计未来十天,上海以晴到多云为主,雨水稀少,秋高气爽成为天气主旋律。下周初,冷空气补充南下,申城云系略有增多,气温随之小幅回落,预计最高气温将降至18℃~19℃,最低气温也将滑落至13℃左右,早晚凉意明显,市民需及时添衣,谨防着凉。此次冷空气势力不强,影响短暂,到了周三,气温又将逐步回升,秋日的温柔与舒适仍将延续。

随着秋天渐入佳境,近期上海天气干燥,不少市民感觉皮肤紧绷、喉咙干涩,这正是“秋燥”在作祟。专家建议,天气晴好时可适当开窗通风,家中可使用加湿器调节湿度,多喝水、多吃蔬果,科学应对秋燥。



新民随笔

一年四季有“沪菠”

王蔚

先做个广告。知道国内最好吃的菠菜“原产”于哪里吗?是上海师范大学农科专家选育出的“沪菠”系列品种,它们兼具高抗病性、耐热性和耐低温性,主推的“沪菠7号”“沪菠5号”和“沪菠10号”三个品种基本覆盖周年种植,确保全年上市供应。而且,这种改良菠菜营养价值更高,既保留了菠菜的清香,又减少了苦涩味。

“沪菠”即上海菠菜,凝聚着上海农业科研人员的智慧。史料记载,菠菜最早是波斯人栽培的蔬菜,唐代时传入我国,立即被广泛栽种。魏征以嗜食菠菜著称,连唐太宗李世民都感到惊讶。菠菜有个外号叫“红嘴绿鹦哥”。你看,它红色的根部,翠绿的茎叶,不正是与红嘴巴的鹦哥有几分相似吗?

在传统认知里,菠菜的草酸与豆腐的钙质相结合,可能在人体内形成结石。但是,现代研究表明,菠菜富含的钾、镁及维生素K有助于促进钙吸收和

骨密度提升。焯过水的菠菜可以去除80%以上的草酸含量,所以,菠菜豆腐汤历来是一道经典的家常菜。民间还有传说,当年乾隆皇帝微服私访来到江南某村庄,贫困的农家不可能拿出山珍海味,只是把豆腐煎成金黄色,再加入菠菜熬了一锅汤。乾隆直呼鲜美,问是什么菜,农妇随口回答“金镶白玉板,红嘴绿鹦哥”。

以前,菠菜只有在天寒地冻的季节才能被装进百姓的菜篮子里,有苏轼的诗句为证:“北方苦寒今未已,雪底波棱如铁甲。”这里的“波棱”即菠菜,这句诗形象地描绘了菠菜在北方严寒环境下,依然如铁甲般坚韧生长的情景。在春晚上,白云自信地对黑土说:“秋菠就是秋天的菠菜。”现在想来,这还真不是一句戏谑话。如今,菠菜一年四季都是新鲜的时令蔬菜,农科专家为市民送上的“秋菠”,不正是现代农业发展的一个缩影吗?

全国高校首家 法治宣传教育学院在沪成立

本报讯 (记者 易蓉)今天,《中华人民共和国法治宣传教育法》实施首日,全国高校中首家专注于法治宣传教育研究与人才培养的实体学院——上海政法学院法治宣传教育学院正式揭牌。

学院采用“法治宣传教育学院”与“上海纪录片学院”两块牌子、一套班子的运行模式,推动法学、新闻传播学、艺术学等多学科深度交叉融合,以响应《法治宣传教育法》对“加强法治传播、法治文化等相关人才培养”的明确要求。学院将建设法治宣传教育人才培养、理论研究与社会服务体系,致力于成为国内领先、国际有影响力的法治传播创新基地。未来,学院将重

点研发智慧普法产品、创作法治传播与法治文化精品,打造法治宣传教育领域的高端智库和创新引擎。

近日,新民晚报与上海政法学院签署战略合作协议,双方将在法治宣传教育、人才培养、资源整合、品牌打造四大领域开展深度合作,实现“高校专业力+媒体传播力”的精准赋能。依托上海政法学院法治宣传教育学院,双方将围绕法治宣传教育创新实践开展理论研究与课题攻关,重点在全媒体传播、内容采编、平台运营等领域深化探索,推动法学教育与新闻传播的深度融合,共同培养既懂法律又善传播的复合型法治人才。

「Jiahe Times」上海嘉禾2025当代艺术品专场拍卖会拍卖公告

上海嘉禾拍卖有限公司将于第七届上海国际艺术品交易周期间举行当代艺术品专场拍卖会,时间为2025年11月13-15日,具体事项如下:

- 一、**拍卖标的:** 200件
- 二、**预展:** 2025年11月13-15日 09:00-18:00
- 三、**拍卖:** 2025年11月15日 19:30开始
- 四、**展拍地点:** 上海中心大厦 二层大宴会厅 (上海市浦东新区银城路501号)

五、手续办理:**** 1. 本季拍卖会竞拍书画专场拍品需要交纳保证金人民币10万元整,方可领取号牌参与竞拍。2. 委托本公司竞拍或电话竞拍的需要办理相关手续,若以支票、转账方式支付保证金的,该款项最迟在拍卖前一日(11月14日)到达本公司账户,联系人:曹女士 15900993152。3. 开户名称:上海嘉禾拍卖有限公司 开户银行:建设银行上海黄浦支行 账号:31001518000050018516 4. 本场拍卖会设线上直播同步竞拍,参拍请微信搜索“嘉禾网拍”小程序。详情咨询袁先生:15900993150

雅昌艺术网预展: www.arttron.net

电话: 翟女士 15900993163(客服部) 曹女士 15900993152(财务部)

电话: 021-32558111 **网址:** www.jhpmzx.com **邮箱:** jhpmgs@126.com



嘉禾网拍小程序二维码



详情请关注
上海嘉禾微信公众号