

## 科学流言榜

不吃米面主食能让脸变得漂亮? 护腰坐垫能有效护腰,可以久坐不累? 千万别上当了! 科普之路任重道远,来看新发布的5月科学流言榜。

# 吃主食导致“碳水脸” 黄连素成减肥神药?

## 最新出炉的科学流言榜告诉你真相

**流言 1** 吃米饭、面条、馒头等碳水化合物会导致“碳水脸”。不吃主食、戒断碳水化合物后,面部线条会变清晰?

**真相:**“碳水脸”是对碳水化合物的污名化,这种简单的归因逻辑,不仅缺乏严谨依据,还可能误导公众形成非理性的饮食观念,引发焦虑。人体面部轮廓主要由遗传基因与骨骼结构决定,所谓“戒碳水后,面部线条变清晰”,是热量摄入减少导致的全身性体脂下降、面部脂肪减少的自然结果。

日常生活中,我们的确要关注碳水质量与总量的双重平衡,不要

无节制地摄入精制米面。长期过量摄入高升糖指数的精制碳水及添加糖,可能诱发胰岛素水平波动,慢性轻微炎症等。

然而,大脑发育离不开淀粉类食物提供的稳定葡萄糖,盲目追求“断碳”“极低碳水”不可取。长期严重限制碳水摄入,可能导致注意力涣散、情绪不稳、女性月经紊乱,甚至影响肝肾代谢。适量摄入全谷物、杂豆类、薯类等富含膳食纤维与微量营养素的优质碳水,不仅有助于血糖平稳,还对肠道健康与抗氧化防御产生积极作用。

**流言 2** 如果想减肥,可以吃黄

连素,它是减肥神药?

**真相:**近期,网络上流传着一种说法:黄连素还是一种减肥神药,甚至被冠以“植物司美格鲁肽”的名号。黄连素在我国被明确归类为化学药品,其适应证有严格限定,即肠道感染,其可以起到止泻作用。

长期自行服用黄连素存在健康风险。专家表示,黄连素作为治疗肠道感染的专用药物,一般为“对症短期用药”,症状消失后即可停药,长期自行服用存在明确健康风险。从药理作用机制来分析,黄连素会影响肠道菌群,从而对其他药物的吸收。它还会影响电解质,轻

者会出现乏力困倦,重者会导致电解质紊乱并出现一些与心脏相关的不良反应。此外,黄连素对肾功能也有影响,特别是基础肾功能不全的患者,风险相对较高。

专家还提示,部分人群并不适宜服用黄连素,乱用会导致不良反应:首先是对黄连素的有效成分及其辅料过敏的患者;第二,溶血性贫血患者服用后可能导致病情加重;第三,妊娠期的妇女、高龄老人以及肾功能不全的患者也不推荐长期使用。

**流言 3** 久坐办公通常会引发腰痛,护腰坐垫可以有效护腰,使人久坐不累?

**真相:**护腰坐垫并非护腰神器,也并不适合所有人群。

久坐超过30分钟就可能引发身体不适。护腰坐垫作为辅助工具,可为腰部提供支撑,减轻腰部的压力,在一定程度上延迟了“累”的产生,可能给人带来“久坐不累”的错觉。

不过,坐垫让腰椎维持前突的角度,肌肉放松后,压力会前移到椎间盘上。虽然感觉舒服了,但椎间盘的压力增大,久坐后椎间盘会有损伤。专家强调,坐垫只是辅助工具,无法解决久坐引起的脊柱问题。

本报记者 郟阳

## “六一”前夕,爱心志愿者开展献血活动

# 中外青年用热血帮助患儿

本报讯(记者 郟阳)在“六一”国际儿童节来临之际,百余名中外爱心人士今天上午来到上海市儿童医院,用捐献热血的方式为需要血液救治的患儿送上最珍贵的节日礼物。

“热血助患儿”是上海市血液中心的品牌公益项目。临床上,大量罹患血液病、肿瘤或遭遇意外创伤的患者都需要血液救治,其中就不乏儿童。为了呼吁更多爱心人士聚焦需要血液救治的患儿,上海市血液中心外籍志愿者服务队“Bloodline 血缘”多年来一直组织“热血助患儿”献血活动,取得良好效果。

上午8时刚过,就有爱心人士走上献血车,挽袖献血。上海交通大学金融系女生,来自印度的苏梅也捐献了400毫升热血,“在异国求学,常常被这座城市温暖。今天献血能帮助到孩子们,也是自己力所能及的事。”

活动现场,身着白色志愿马甲的青年志愿者们格外亮眼。他们有的举着宣传展板号召市民参与献血,有的奔走在各个服务岗位,



■ 在沪印度留学生苏梅当场献血

杨建正 摄

贴心服务献血者。这支队伍正是“Bloodline 血缘”旗下的青年志愿团队 Bloodline.Y, 字母 Y 寓意 Young, 象征着蓬勃朝气。17岁的冯晞璿(Heisuen)是 Bloodline.Y 的核心成员,她自幼随家人来到上海生活。在参与数次献血公益活动后,便主动投身无偿献血宣传

志愿工作,多次牵头组织校园群体参与献血。

记者获悉,无偿献血是城市公共卫生体系的重要组成部分,上海每天需要1800人份的血液才能保障用血需求,而血液无法由人工制造,只能来自健康爱心人士的自愿捐献。

## 算电协同创新发展论坛在沪举行

# 跨区域电力调度支持AI算力

本报讯(记者 易蓉)上海用户发起的一项算力任务,未必都要留在长三角本地完成。根据实时电价、绿电占比和各地算力负载,任务可以被切片分派到克拉玛依、乌兰察布等节点,再回传至近端节点汇总……这是日前在杨浦举行的2026算电协同创新发展论坛上,企业展示的算电协同调度场景。它指向正在发生的产业变化:随着人工智能大模型推理和训练需求增长,智算中心不再只是“多建机柜、多买电”的基建问题,电力接入、绿电消纳、峰谷价差和跨区域调度能力,正成为算力资产的新变量。

今年3月,“算电协同”被写入政府工作报告。4月,国家发展改革委、国家能源局、工业和信息化部、国家数据局印发《关于促进人工智能与能源双向赋能的行动方案》,提出推动算力设施绿色低碳转型,促进算力与电力高效经济协同。

过去,数据中心更像固定耗电大户,任务来了就持续用电,算电协同要改变这种刚性用电方式。合肥综合性国家科学中心人工智能研究院副总工程师褚海涛提出,自动驾驶、实时搜索等任务对延迟敏感,不能停、不能慢;大模型预

训练等任务则有一定弹性,在本地算力不足或电力成本较高时,可以搬到异地完成。这也是“算随电动”的基础——系统先识别任务是否可延后、可迁移,再结合电价等状态,决定任务在什么时间、哪个节点执行。

作为能源AI应用与算力调度平台服务商,申威睿思首席运营官华东亚举例,在一个120兆瓦装机量的互联网数据中心,若按50%调用率计算,年用电量约5亿度,年电费约2亿多元;通过调度,电费成本可节省7%至10%,同时还可参与电网调峰调频获得收入。跨系统调度的产业方面发展正在加速。论坛上,申威睿思发布“万象灵和”算电协同智能调度平台及边缘AI算力底座等产品,围绕算力调度、电力安全、边缘推理等基础设施领域补齐短板。首席技术官周民介绍,公司目前已在苏州、克拉玛依、乌兰察布部署算力网络,拥有超过2万P级可调度算力资源。

算电协同需要算法、电力工程、算力运营、市场交易和行业场景共同推进。论坛现场,申威睿思与科大先研院宣布共建联合实验室,聚焦核心技术攻关、科研成果转化与人才培养。

# 青浦信息技术应用中心聚力赋能数字经济发展

本报讯(记者 陈佳琳)昨天,上海市青浦新时代信息技术应用中心启用活动暨会员企业授牌仪式在长三角绿洲智谷会议中心举行。作为青浦区深化软件和信息服务产业生态建设的重要平台,新时代信息技术应用中心以“资源整合、生态协同、创新赋能”为核心定位,致力于打造集产业交流、供需对接、技术合作、金融服务于一体的综合性平台,推动区域数字经济高质量发展。

新时代信息技术应用中心理事长孙尤杰介绍,中心将重点围绕软件开发、人工智能、云计算、大数据等领域,搭建“企

业需求清单”与“资源供给清单”双向对接机制,推动政策、技术、人才、资本等创新资源高效对接,帮助企业从“单兵作战”走向“生态共建”。市经信委有关人士表示,软件和信息技术服务业是青浦重点发展的新一代信息技术产业方向,也是推动长三角创新枢纽建设的重要支撑。新时代信息技术应用中心的启用,将进一步促进产业资源整合,强化企业间的协同合作,推动更多创新成果落地转化。

活动现场还举行了首批会员企业授牌仪式。市、区相关领导分别为理事单位

和会员单位授牌,12家企业正式加入新时代信息技术应用中心协同创新网络。首批会员企业涵盖软件开发、数字化服务、人工智能、产业互联网等多个方向,既有行业骨干企业,也有创新型成长企业。“加入中心后,可以更高效地链接产业资源和合作机会。”会员企业网钜科技创始人李鹏表示,希望通过平台进一步拓展“软件+”应用场景,加强产业链上下游协同创新。

青浦地处长三角一体化发展示范区核心区域,是上海连接江苏、浙江的重要门户,也是“长三角创新枢纽”建设的重要节点。当前,青浦正加快构建以软件和信息技术服务业为核心的新一代信息技术产业体系。新时代信息技术应用中心启用后,将进一步推动产业链、创新链、资金链和人才链深度融合,为区域数字经济发展注入新的活力,也将为长三角软件信息产业协同发展提供新的平台支撑。

## 致歉声明

就督凯提能源股份公司、北京博度科技发展有限公司诉本公司(上海督凯提电气有限公司)侵害商标权及不正当竞争纠纷(2024)沪0120民初1071号、(2024)沪73民终1101号案件,本公司侵害了督凯提能源股份公司持有的第16421900号、16421901号商标,使用了“督凯提”字号,注册了dukaiti.com网站域名,实施了虚假宣传的不正当竞争行为,这些不当行为足以使得相关公众产生混淆误认,对督凯提能源股份公司、北京博度科技发展有限公司相应的商誉造成了一定影响。

本公司已深刻认识到上述行为的错误性和严重性,在此郑重向督凯提能源股份公司、北京博度科技发展有限公司致歉,并承诺履行判决各项内容。

上海督凯提电气有限公司  
2026年5月30日