

## 洛阳·网闻

QIUZHENG

求证

洛阳晚报

洛阳网

http://www.lvd.com.cn

搜索

调查反馈详情 追踪整改情况

吃维生素C能治感冒？晚上关灯看手机会导致失明？……

## 这些网络“常识”，听听专家咋辟谣

【这些谣言不可信！】①VC与虾同食赛砒霜？食物相克杀人纯属传说；②酸性体质是万病之源？不存在所谓酸碱体质，伪概念；③微波炉加热食物致癌？食物无化学变化，不可能产生致癌物；④熬夜看手机导致失明？最多眼疲劳、眼干、视力下降，不会失明。谣言止于智者，扩散转发！http://t.cn/8FENPKM



(微博截图)

□记者 寇玺 通讯员 范海岚

维生素C可以治疗和预防感冒、晚上关灯看手机会导致失明、指甲月牙是

健康晴雨表……近日，有微博称这些网络流传的“健康常识”都是谣言，不少市民迷茫了：真相到底是啥？近日，带着这些疑问，洛阳晚报记者向医生求证。

## 说法一 维生素C与虾一起吃赛砒霜

谣言：微博曾流传“维生素C与虾一起吃赛砒霜”，有人表示，自己曾在吃了大量樱桃后再吃虾，出现头痛的症状。

辟谣：河南科技大学第二附属医院营养科主任任静表示，“维生素C与虾一起吃赛砒霜”的谣传实在夸张，虾等海产品中含有五价砷，五价砷遇到维生素C会发生化学反应，产生三价砷，其尽管

对人体有损害，但伤害很小，远达不到“赛砒霜”的后果。

水果中的维生素C和海产品中的砷含量都不多，即使食用50个苹果后再吃海产品，也不会对人体产生什么影响，所以日常食用不用担心。不过，维生素C含片等保健品的维生素含量较高，市民在食用维生素保健品后，最好不要食用海产品。

## 说法二 吃维生素C可以治疗和预防感冒

谣言：冬季易患流感，维生素C又被推上“神坛”，其可以治疗和预防感冒的说法流行。

辟谣：任静解释，一般情况下，即使吃药也只是缓解感冒症状。维生素C无

法治疗感冒，而是能够增强身体免疫力，缓解一些感冒症状而已。

维生素C的最主要作用体现在促进肠道对铁的吸收，从而治疗缺铁性贫血，也能够治疗坏血病。

## 说法三 酸性体质是万病之源

谣言：网上曾流传“找100个癌症患者抽血检查，结果100个癌症患者都是酸性体质”的说法。

辟谣：任静称，人的体质并没有酸碱之分，酸性体质是万病之源的说法在

医学上没有科学依据。

一般人体是弱碱性血液，想保持健康，任静建议大家平日应注意多吃碱性食物，如水果、蔬菜和米食、面食等，少吃油炸食品，少喝碳酸饮料。

## 说法四 晚上关灯看手机会导致失明

谣言：近日，有人称摸黑玩手机会导致青光眼，严重的还会导致失明。

辟谣：河南科技大学第二附属医院眼科医生杨文娟解释，摸黑玩手机致失明的说法太夸张，黑夜中看手机会导致视疲劳，视力下降。在黑暗中，手机的亮光一开始会刺眼，但是眼睛

很快就能适应这种亮度。另外，短期内摸黑玩手机导致的视力下降只是暂时的。

对有青光眼遗传史或眼压高的人来说，摸黑玩手机是眼部疾病的诱因之一，建议大家晚上还是开着灯看手机或平板电脑。

## 说法五 指甲月牙是健康晴雨表

谣言：一般而言，双手的拇指、食指、中指指甲上都有月牙，双手有8个到10个月牙为最好，有6个月牙才算基本健康。

辟谣：河南科技大学第二附属医院中医科医生表示，月牙的学名叫甲半月或半月痕，是指甲上靠近指甲根部，似月牙形的白色部分。在正常情况下，人的指甲上会有3个到5个月牙，如果月牙数量太少，表示人的体质偏寒，如果

月牙数量多且大，则表示人的体质偏热。月牙数量可作为判定体质寒热或营养状况的一个参考依据，但不能完全依靠它来判定人是否生病。

中医认为，人体内的肝脏气血跟指甲密切相关，身体上的某些变化也会反映在指甲上，如指甲过白，表示可能贫血，但疾病的诱因很多，不能仅凭指甲来判断。

下载个软件就能轻易将手机上已删除的数据恢复，记者体验确有其事

## 看看这些，你还敢随意处理旧手机吗

□记者 王博东 实习生 周韦月

“只要下载一个数据恢复软件，就能轻易将手机上手动删掉的信息、照片恢复，尤其是安卓系统手机。”近

日，网上一则关于手机隐私安全的信息被广为传播。一些市民对此表示怀疑。

近日，洛阳晚报记者走访技术人员求证，发现网上所言属实。

## 【惊】不到10分钟，手动删除的数据大多被找回

2月21日11时，洛阳晚报记者来到赛易博电脑城的一家电子产品销售店。该店一名姓付的工作人员表示，他们的电脑上就有专业手机数据恢复软件，可以进行演示。

洛阳晚报记者拿出事先准备好的一部三星智能手机，技术人员将手机连接到他们的电脑上，然后打开一个名为easrecovery的软件，先扫描手机内的文件，然后按提示的操作步骤选择要恢复区域。不到10分

钟，洛阳晚报记者手机中被删除的20张照片和手机通讯录中的50个号码都被找了回来。但是，并不是所有资料都能完整恢复，有2张照片只显示一部分，还有3张照片虽然文件名正确，但照片已经变成全黑。

付先生称，不仅手机内置存储器中的数据可被恢复，手机内存卡、相机内存卡、电脑硬盘、U盘、移动硬盘等存储设备中已删除的数据也可通过相关的软件恢复。

## 【探】网上类似软件挺多，多数要付费

“很多市民误删手机资料后，会找技术人员帮助恢复，但也不排除一些人使用这种软件做出非法行为。”付先生称，如今，市民自己恢复手机数据并不是什么难事，只要上网下载恢复手机数据的软件，按步骤操作就可以了。但多数软件是要付费的，市场上也有专门恢复手机数据的商家，收费按恢复难度计算，价格为100元至1000元。

洛阳晚报记者在网上搜索并下载了几个恢复手机数据的软件。多数软件扫描手机文件后，在进行恢复数据前，要求用户付费购买注册码。

在淘宝网上，洛阳晚报记者随机点开一家名为“大象大”的软件专营店，其标价每次数据恢复40元。客服称，三星、HTC、华为、LG、魅族、oppo等安卓手机都可进行数据恢复，但苹果系统无法恢复。

## 【释】系统执行文件删除时，数据本身依然存在

为啥删除的数据能找回来？

洛阳师范学院信息与技术学院实验室主任陈向奎表示，系统执行文件删除时，数据并不是真正被抹去，而是被做了一个“删除”的标记，即系统默认为数据已被删除，不再将其显示在用户设备列表里，但储存的数据本身依然存在，手动删除、格式化和恢复出厂设置都是如此。

有没有彻底删除数据的办法？陈向奎说，如果删除数据后，用户再

多次写入其他数据的话，新的数据就会覆盖那些被删除的数据，这样以前的数据就很难被恢复。所以，如果你误删了手机上的资料，一定不要继续往手机里面存储东西，要第一时间用数据恢复软件，这样才能找回原来储存的文件。

同理，如果要原来储存的文件抹去，可删除原文件，并用新数据将原数据位置全部覆盖，反复多操作几次，即可降低原信息被恢复的可能性。

## 【荐】重要信息应存至外部存储卡

陈向奎说：“智能手机数据存储分两个区域，一个是手机自带内置存储器，另一个是外部存储卡(SD卡)。在用智能手机时，用户应尽量将隐私类文件放在存储卡里，其余的文件可储存在手机内置存储器里。如果手机不用了，应将内存卡取出保管好，这样能

最大限度保护个人隐私。”

他还提醒，尽量不要将手机随便卖掉或送人。出售旧手机前，要注意查看内存卡上的资料有没有被复制到手机的内置存储设备上。智能手机用着方便，也很容易泄露个人信息。