

长期戴蓝牙耳机易致癌？真相来了

蓝牙耳机已成为现代人高频使用的数码产品，广泛用于通勤、学习、休闲等场景。近期，“长期佩戴蓝牙耳机会诱发甲状腺结节、甚至致癌”的传言在网络热传，引发不少使用者的健康焦虑。该传言源自一篇国外科研论文，却在传播中被断章取义、过度解读，演变为不实谣言。本文结合权威科研结论与临床医学知识，拆解蓝牙耳机与甲状腺健康的真实关联，破除大众认知误区，引导大家养成科学的耳机佩戴习惯。

网传谣言四起 科研结论遭误读

网传相关言论均源自2024年6月《科学报告》刊发的一项流行病学研究。研究团队以600余名受试者为样本，通过问卷调查结合机器学习模型，分析蓝牙耳机使用习惯与甲状腺结节发病的关联性。研究结果表明，日均耳机佩戴时长、年龄是影响甲状腺结节检出率的两大核心因素，且贴近颈部的入耳式蓝牙耳机，相较于头戴式耳机，相关关联更为显著。

不过，大众对该研究结论存在严重误读。研究仅证实二者存在数据关联性，并未证实因果关系，论文中也从未提及蓝牙耳机具有致癌风险。简言之，长期佩戴蓝牙耳机的人群甲状腺结节检出率更高，仅为数据现象，不能认定蓝牙耳机是诱发甲状腺结节的元凶。

厘清科学原理 明确病变核心诱因

从医学原理来看，蓝牙耳机释放的低强度射频非电离辐射，不同于可破坏人体DNA的有害电离辐射，短期佩戴对人体几乎无害。仅长期近距离佩戴，微弱辐射持续累积，或轻微干扰甲状腺局部代谢，属于微弱的辅助性影响，并非致病主因。

甲状腺是人体敏感的内分泌腺体，成年人结节检出率较高，且大多为良性，无需过度治疗。医学界明确，蓝牙耳机辐射并非甲状腺病变元凶。该病核心诱因包括：遗传与自身免疫异常、熬夜焦虑引发的内分泌紊乱、碘摄入失衡与肥胖代谢问题，而幼年头颈部放射性照射，是目前唯一确认的甲状腺癌明确诱因。

科学佩戴防护 守护甲状腺健康

专家表示，大众无需完全摒弃蓝牙耳机，只要掌握科学的佩戴方式，就能有效规避潜在风险。日常尽量避免长时间连续佩戴，每使用1小时及时取下休息；可交替使用有线耳机或设备扬声器，减少无线设备辐射的持续接触；同时避免将发声设备长期贴近颈部甲状腺区域。此外，保持规律作息、均衡饮食、情绪稳定的良好生活习惯，有甲状腺疾病家族史的人群，定期开展甲状腺超声筛查，全方位守护甲状腺健康。

(据“新华网”微信公众号)

遗失声明

●项城市西马庄清真寺遗失宗教活动场所登记证正本、副本，社会统一信用代码：71411681MCU329322A，声明作废。

2026年7月14日

夏季吃桃有讲究 营养专家教您挑

桃子在我国传统文化中寓意健康长寿，民间一直流传着“桃养人”的说法。眼下正值盛夏，各类桃子集中大量上市。结合北京食品学会、中国科学院植物研究所专家的专业解读，全面梳理桃子的营养价值、常见品种挑选技巧以及科学食用要点，帮助市民夏季安心吃桃、吃出健康。

夏天吃桃的3个理由

第一，对血糖十分友好。桃子整体含糖量仅10%左右，远低于苹果、葡萄、猕猴桃等常见水果。一个200克左右的桃子，血糖负荷仅6，属于低血糖负荷食物。血糖控制稳定的糖尿病患者，可以放在两餐之间少量食用，同时适当减少正餐主食，并及时监测餐后血糖变化。

第二，抗氧化、抗炎效果突出。相关研究发现，桃子中含有30多种酚类化合物，这些物质能够清除人体内自由基，减轻长期存在的慢性炎症。而慢性炎症会加剧高血压、糖尿病等慢性病发展，常吃桃子有助于慢性病养护。值得注意的是，约三成酚类营养藏在桃皮里，清洗干净后建议带皮食用。

第三，膳食纤维含量高于多数鲜果。普通桃子每百克纤维约1克，油桃可达1.5克。夏季湿热环境下，适量吃桃能加快肠道蠕动，有效缓解燥热带来的便秘问题。

不同品种的桃子怎么选

挑选桃子的通用标准是果形端正、表皮干净无虫伤，果香浓郁的成熟度更佳，果肉颜色越深，抗氧化营养越丰富。

脆桃肉质硬、汁水少，表皮残留青色的口感偏生，不适合牙口不好的老人和儿童。

油桃表皮无绒毛，桃毛过敏人群可放心食用，优先选颜色鲜亮、手感紧实的，变软后要尽快吃完。

水蜜桃成熟后软糯多汁，果肉细腻，适配中老年人，挑选圆润饱满、色泽红润、香味明显的，适合现买现吃，不宜久存。

新鲜黄桃口感偏酸，大多加工成罐头，8月上市，黄里透红的鲜果风味最优。

蟠桃外形扁圆、汁水充足，选大小适中、形态规整的，个头过大果肉容易发干，过水果肉单薄。

健康吃桃，做好4件事

一是控制总量，优选鲜果。食用桃子首先控制总量，按照《中国居民膳食指南(2022)》标准，每日新鲜水果摄入200至350克，换算为桃子约1至2个中等大小，过量食用易腹胀。尽量直接食用完整鲜桃，桃脯、桃汁等加工制品添加大量糖分，营养流失严重。

二是妥善处理，安全食用。桃子轻微磕碰只需削去损伤部位，若整体霉变要直接丢弃，吃不完的剩余鲜果可煮熟存放。

三是特殊人群，做好防护。少数人群接触桃毛会导致皮肤瘙痒，食用前可佩戴手套削皮。另外，严禁误食桃仁，桃仁含苦杏仁甙，进入人体分解后会产生氢氰酸，极易引发缺氧中毒。

四是科学储存，保鲜风味。桃子忌冷藏，低温会冲淡果香、降低甜度，放在阴凉通风处常温保存最合适。

(据“生命时报”微信公众号)



AI制图

本版组稿 杜营营