

民有所呼 / 我有所应

点题·爆料邮箱:mssd@xmwb.com.cn 线索一旦采用即付稿酬

“每月科学流言榜”发布,戳破“4 毛钱治好高血压”等说法 “科学箴言”越传越离谱,勿信!



本报记者 马亚宁

不叠被更有益健康?

“我们常常会给自己不叠被子找一个又一个华丽的借口。如今,你再也不用找借口了,因为不叠被子更有利于健康!”近日,多家媒体报道称,不叠被子更有利于健康,并称这绝不是偷懒的借口,而是英国专家实验得出的结果,因为不叠被子更有利于杀死螨虫。

真相:温度和相对湿度是影响螨虫流行的最关键因素,将相对湿度控制在 50% 以下是控螨的有效手段。不叠被子有利于除螨这个结论有一定道理,但缺乏严谨度。除螨最重要的还是保持房间和被褥的干燥、空气的流通。不叠被子有利于水分的散发,被子的湿度下降快,确实有利于除螨。但是在本身阴冷潮湿的环境下,叠不叠被子的影响恐怕只是杯水车薪。

“不穿秋裤”致关节炎?

秋冬来临,有的时髦女孩儿仍然为了美丽而穿着短裙,善良的老人总会咕哝一句:“姑娘,关节着凉,老来会得关节炎的。”

真相:骨关节炎,也许你我即使穿秋裤也难以避免。骨关节炎是人体关节正常退变的结果,到了一定年龄,每个人都会有骨关节炎,只是程度不同而已。骨关节炎具体的发病原因尚不清楚,高龄、肥胖、不合适的锻炼、遗传等是骨关节炎的高危因素。寒冷不是导致骨关节炎的原因,但寒冷是骨关节炎症状加剧或复发的因素。寒冷可以诱发骨关节炎的患者出现疼痛、肿胀等症状,所以,寒冷很容易被大家误解为造成骨关节炎的原因。

4毛钱治好高血压?

一则“4 毛钱治好高血压”的新闻在网上广为流传。文中称,西安的王先生患有高血压,一直吃着降压药。但在国庆出游后,血压突然升高,且一直降不下去。后去急诊看病,医生只给开了 4 毛钱的药,服用后血压很快就降了下来。此消息一出,立刻引起社会广泛关注。有人盛赞该医生有良心,也有人质疑,认为以往贵些的降压药,都是医生为了赚取“黑心钱”而开的。

真相:“这则新闻看上去很温暖,但其中却有很多错误,容易误导公众,在医患之间产生不良影响。”北京大学人民医院内科主任医师张海澄指出,这是典型的“标题党”。当前正值季节更替,天气忽冷忽热,血压本来就容易波动。对于许多高血压患者来说,这种天气需要调药或加量。

叠被子有害健康,穿秋裤防关节炎,4 毛钱治好高血压……网络上的“科学箴言”为了吸引眼球越传越离谱。由北京市科学技术协会、北京科技记者编辑协会等共同发布,上海科技传播协会支持的“每月科学流言榜”最新发布,一批十月网络常见的科学流言“榜上有名”。

新闻中所说的患者国庆出游,可能因疲劳、紧张等导致血压升高、控制不佳,并不是个案。而医生为其开出的 4 毛钱药物,实际上就是利尿剂。这种药在临床中很常用,对于正在服用血管紧张素转换酶抑制剂或血管紧张素受体阻滞剂的人来说,加服利尿剂可起到增强作用,效果会比较好。

“需要注意的是,利尿剂并非万能神药,并非所有的高血压患者都适合。”张海澄强调,有些患者看了新闻,认为自己的情况与王先生类似,就自行购买服用。殊不知,此举极有可能出现严重的不良反应,甚至发生危险。张海澄还提出,“4 毛钱治好高血压”的概念也不正确,目前高血压还不能根治,只能控制。

基站越多辐射越大?

随着移动互联网时代的到来与纵深发展,我们几乎无时无刻都笼罩在电磁辐射的环境中——手机基站就是其中引人注目的一种类型。比如北京的回龙观小区附近就建了很多手机基站,很多居民于是担心自己会受到严重的电磁辐射危害。

真相:一般在城区的手机基站的辐射功率都不大,典型的功率是 30 瓦左右,最大的也就 300 瓦左右。

在实际情况,我们的生活区一般离开手机基站在 100 米以上,以 100 米做估计,那么离 300 瓦特基站 100 米的距离上的辐射功率面密度是 10 米距离上的辐射功率面密度的 1/100。远远低于中华人民共和国国家标准《电磁辐射防护规定》。所以只要离基站 100 米以外,我们完全不用担心基站对家庭生活的危害。

“草莓+发酵粉”美牙?

现代人越来越关注牙齿的健康,也越发追求牙齿的白净。各种

美白牙齿,尤其是食物美白的传言应运而生,其中,流传得较为广泛的当属“草莓+发酵粉一起使用”。方法是将草莓碾成糊状与发酵粉混合后涂在牙齿表面,5 分钟后刷牙漱口,牙齿像“陶瓷一样白”。

真相:专家指出,这种做法是不可取的。利用草莓美白的原理是利用酸来腐蚀牙釉质。我们都知草莓中含有草酸,属于弱酸性的物质,而发酵粉在空气中发酵,迅速繁殖出大量细菌,产生乳酸,这两种酸性物质会引起牙釉质表面的钙磷脱落,这一过程叫做脱矿(也称脱钙),轻则改变牙齿色泽,重则形成凹陷,造成釉质损伤。

火腿培根=砒霜?

10 月 26 日,世界卫生组织下属机构国际癌症机构(IARC)正式发布公告称,火腿、培根等加工肉类制品被归入致癌物,位列致癌物风险等级的第一级,与石棉、香烟、砒霜等物质“为伍”,有说法称“火腿培根致癌能力如同砒霜”。

真相:首先,世界卫生组织的“致癌物等级”是根据某种物质增加人体癌症风险的确凿证据来定的。等级最高的 1 级致癌物是说有很确凿的证据,显示该物质能增加人的癌症风险,但它并不表示致癌能力的大小。比如同为 1 级致癌物的,还有酒精饮料、中式咸鱼、槟榔和太阳辐射。

其次,火腿肠、培根、香肠等加工肉制品增加癌症风险,在食品营养界早已得到普遍认可。比如美国癌症研究所认为,每天吃 50 克左右培根,会增加大约 21% 的大肠癌风险。注意:是风险增加 21%,而不是有 21% 的风险得大肠癌——举个例子说,如果一点不吃的人风险是 1%,那么吃的人风险变成 1.21%。所以,加工类肉制品常吃确实不好,

但谈之色变大可不必。

睡前喝杯牛奶助眠?

许多失眠者喜欢在夜里给自己来杯牛奶。有人还为此找到了科学依据——牛奶中含有一种能使人疲倦欲睡的化合物 L-色氨酸。大脑以这种化合物为主要原料,合成的五羟色胺能抑制思维活动,从而使人想睡。

真相:这里提到的色氨酸是我们身体需要的必需氨基酸之一。含有丰富蛋白质的牛奶,确实和肉类一样富含 L-色氨酸,而 L-色氨酸也确实可用于制造诱发睡眠的荷尔蒙 5-羟色胺与褪黑激素。不过,一小份食物中含有的色氨酸总量并不足以让身体激素水平发生波动。另外,牛奶里的色氨酸要运到大脑里,恐怕也没预想的那么容易。

为了保护脆弱而重要的大脑,脑部的毛细血管结构阻止了许多血液中的化合物进入脑组织,即所谓血脑屏障。任何物质要起安眠作用,首先就必须穿过血脑屏障。而一份麻省理工大学的研究表明,由于氨基酸之间会互相竞争有限的通道,结果是食用蛋白质丰富的食物,如牛奶反而降低了色氨酸穿过血脑屏障的能力。

至于牛奶的温度是否有助于入睡,皮肤温度上升确实能加快入睡速率。但一杯到胃里的牛奶并不足以让你的皮肤温暖几分,一个热水浴会有效得多。

【相关链接】

“每月科学流言榜”由北京市科学技术协会、北京地区网站联合辟谣平台、北京科技记者编辑协会共同发布,得到中国科普作家协会科技传播专业委员会、中国晚报科学编辑记者学会、上海科技传播协会的支持。



“朋友圈”里是朋友,朋友转发的“科学留言”可要好好看看。随着基于信任关系的移动互联社交工具正流行,养生经、健康提醒、科学“名言”等在指尖转来转去,殊不知其中不少善意的朋友留言是“流言”,不经意间造成了“科学谣言”天天传。

“科学”流言往往是披着科学外衣的伪科学。内容中常有很多专业用语,有专家出场,尤其是一些国外专家出场,也包括引用一些国外科学期刊内容,看似引经据典,其实却是移花接木、子虚乌有。或者是将科学上尚无定论的多种意见中的一种拿出来,作为绝对正确的一方面进行传播。

“科学”流言的内容一般是养生保健、大气雾霾和食品安全等大众关心的话题,很容易引起关注。许多“科学”流言早已被科学界和传统媒体辟谣,却仍会“死灰复燃”在网络上反复出现,很多人抱着“宁可信其有”的心态。怎样去识别这些谣言呢?

■ 不轻信,见到看上去似乎很“科学”的流言,先问“是这样吗?”“为什么?”;

■ 不轻传,珍视手中的“话语权”和亲友的信任,不对流言传播推波助澜;

■ 对感兴趣的“科学知识”作必要的求证,最简单的是上网搜索有无辟谣新闻,其次可以查询专业资料和科学类网站,或者请教专家,甚至自己动手实验;

■ 朋友圈共筑辟谣“防线”,对于经过求证,有较高可信度的新知识,可以转发,对于求证后发现不实的流言、谣言,自己不转发,并告知上一个传播者,或者在自己的朋友圈内辟谣、澄清。

本报记者 马亚宁

以科学态度共筑辟谣「防线」

新民图表 董春洁 制图