

2019年1月10日,2018年度十大“科学”流言求真榜在北京科学中心揭晓。在十大“科学”流言中,有8条流言与健康息息相关,摆数据、做实验,让我们一一揭穿这些流言真相。

咖啡会致癌?疫苗不用接种?节能灯致癌?…… 去年这八大谣言撒了弥天大谎

1 酸性体质是百病之源

谣言:人的体质有酸碱之分,偏酸性的体质会导致包括癌症在内的各种疾病。想要不生病,必须保证身体的碱性环境。通过食用碱性食物、使用碱性疗法,可以改变身体的酸碱性。

真相:中国农业大学食品学院食品营养与安全系副教授范志红:“酸碱体质”本身是一个伪理论。自从十几年前这个“理论”诞生以来,国内外众多科学家、医生和科普工作者,就一直强调它是一场骗局。事实上,人食用任何食物都不会改变人体的pH值。

2018年11月2日,美国“酸碱体质理论”创始人罗伯特·欧·杨在美国圣地亚哥法庭被判赔偿一名癌症患者1.05亿美元,他当庭承认“酸碱体质”是场骗局。

2 咖啡含致癌物饮用会致癌

谣言:咖啡中含有致癌化学物质丙烯酰胺,饮用会致癌。

真相:中国农业大学食品学院食品营养与安全系教授陈芳:在对食物进行油炸、烘焙和烤制等高温加工时,当焙烤、油炸等加热过程超过120℃,食品中就会产生丙烯酰胺,且温度越高、加热时间越长,产生的量越大。

据《食品与化学品毒物学》期刊2010年刊载的《人类对丙烯酰胺安全膳食摄入量的预估》一文指出,当人体每日每千克体重摄入2.6微克至16微克丙烯酰胺时,就会有罹患癌症的风险。

按此计算,一位体重55公斤的咖啡爱好者,每日丙烯酰胺耐受量为143微克。一杯160毫升黑咖啡,平均的丙烯酰胺含量为0.45微克,他每天至少要喝318杯黑咖啡才可能产生致癌的风险。所以,普通人每天喝几杯咖啡,远不足以达到致癌剂量。

3 疫苗可以不用接种

谣言:疫苗总“出事”,所有疫苗都不值得信任。而且疫苗其实没有效果,不接种也没关系。

真相:中国疾控中心免疫规划中心主任医师余文周:从个体来看,接种疫苗有可能接种无效或者产生副作用,但不能以此推断出“打疫苗没用”。

通过疫苗接种,人类已经消灭了天花,脊髓灰质炎病例减少了99%,白喉等传染病发病罕见,麻疹、新生儿破伤风等疾病的发病率显著下降。目前我国之所以能将白喉、百日咳和新生儿破伤风控制在较低水平,靠的就是极高的接种率。

不接种疫苗的后果很严重。例如未接种乙肝疫苗的新生儿有可能感染乙肝病毒,而新生儿感染乙肝病毒,约90%以上将发展成慢性乙肝。如患乙肝后不进行抗病毒治疗,其中1/4最终将发展成肝硬化和肝癌。

4 洗牙对牙齿有害

谣言:洗牙之后牙龈萎缩得更快,牙齿变小变松,牙缝也会变大,所以不要随意洗牙,会把牙齿洗坏。

真相:北京协和医院无痛牙科治疗中心副主任医师、副教授景泉:首先要纠正一个误区,洗牙不是为了美白牙齿,而是去掉牙面的细菌、牙结石、色素等。

当我们通过洗牙清除掉这些牙结石后,牙根重新暴露了出来,牙齿也就更敏感了,所以喝冷热水会觉得酸。至于牙缝变大、牙齿松动,那说明牙齿本来就有问题,很可能牙龈已经开始萎缩,并不是洗牙导致的,而是牙周病本身所致。如不及时清除牙结石,情况只会越来越糟。尽管洗牙过程往往令人不适,但洗牙“利”的一面是让牙齿更健康。



5 科学家发现人体最大新器官

谣言:科学家发现了一种遍布人体的新器官——间质。它是人体最大的器官。

真相:中国科学院生物物理研究所副研究员叶盛:2018年3月27日,美国的一个科研团队在《科学报告》杂志上发表了一篇题为《人体组织中一种新的间质组织结构及其分布》的论文。

间质(间隙组织)其实是若干结缔组织、胶原蛋白和内衬细胞组成的网状微型液体腔。把这样一个非典型的简单构造称作器官,实在牵强。与其说“发现了间质”,不如说“看清了间质”更恰当。

6 北极32℃高温将导致北极熊灭绝

谣言:北极32℃的高温导致冰川迅速融化,北极熊不得不跋涉更远距离寻找食物,它们最终结局是溺死在海中,或饿死在无冰环境里。

真相:国家动物博物馆高级工程师张劲硕:其实,“北极”范围很大,不是我们平素所想象的都是冰天雪地。从北极圈到北极点,南北跨越20多个纬度,北极圈里也有茂密的森林和开满鲜花的苔原。很多人一说北极就认为是北冰洋的浮冰区,那里如果达到32℃,当然是很可怕的。

目前北极熊的数量约有26000只,分成19个种群。北极熊数量根据北极熊研究和保护领域最权威的加拿大气候变迁和环境保护机构发表的2018年北极熊数量和趋势预测地图,截至2018年7月,北极熊数量在2018年“稳定到上涨”。所以说北极熊“正在灭绝”并不准确。

7 家用节能灯致癌还有剧毒

谣言:节能灯是诱发多种癌症的超级癌源,其释放的紫外线会导致皮肤癌,并含有剧毒物质汞元素。

真相:中国科学院物理所研究员吴令安:此流言所谓依据是,美国Live Science曾撰文称,“节能灯释放出来的紫外线辐射可能损害人体皮肤细胞,让人过早衰老,甚至可能导致致命的皮肤癌。”而国内权威检测机构的检测结果显示,节能灯紫外线辐射总能量只占节能灯释放总能量的6%,也就是说15瓦节能灯的紫外线功率仅为0.09瓦,而且,节能灯里的长波紫外线不会穿透人体的真皮层。

至于节能灯中含有汞元素,真相是,一只节能灯只有几毫克汞,而且被封在灯里,即使灯碎也要几百只灯同时碎掉,并且在很小密闭环境下,全被一个人吸入才有可能造成危害。现实发生的概率很小。

8 室外能见度低 都是重污染惹的祸

谣言:2018年7月底8月初,北京城大气能见度很低,肯定又遇到重污染了。

真相:中国气象局环境气象中心高级工程师桂海林:能见度高低主要受四个方面因素影响:颗粒物浓度、化学成分、相对湿度、太阳辐射。我们常说的“空气质量”只代表颗粒物浓度。夏季“桑拿天”湿度较大,就像洗完澡后的卫生间充满水汽,对阳光散射作用明显增强,导致光线投入到人眼中的量减少,所以能见度降低,从视觉上,这和颗粒物浓度高导致的污染天气很像,所以容易被误认为“空气质量重污染”。

此外,北京空气重污染预警并没有把能见度作为制定标准的指标,其参考的是空气质量指数,包含二氧化硫、二氧化氮、PM10、PM2.5、臭氧等成分的浓度。

来源:人民网-健康时报