

# 这一年，你信了多少谣言

本报记者 付丽丽

2018

年终盘点

俗话说：“造谣一张嘴，辟谣跑断腿。”

酒能暖身；房间放洋葱防流感；车内矿泉水经暴晒会致癌……这些与人们生活密切相关的各种谣言，隔三差五就会冒出来，刷一下存在感，让人将信将疑，真假难辨。正因如此，我们一如既往，澄清事实、还原真相，让科学给你主心骨。2018年即将过去，那么就让这些谣言的老梗留在这一年吧。



## 1 喝酒能驱寒？ 不仅不能暖身还容易感冒

**谣言：**喝酒驱寒这种说法从古流传至今。我们经常听到“当你感觉冷的时候，喝一杯烈酒可以快速取暖”的说法。今年年初，天气寒冷，这种说法又一次在朋友圈流行起来。

**真相：**解放军总医院第一附属医院主任药师刘敏表示，酒后身体发热只是假象。人在喝酒后确实会有全身发热的感觉，因为喝酒后，酒精刺激身体表面的毛细血管，使血管扩张变粗，血液循环加快，血液集中在皮肤的毛细血管里，使人感觉皮肤很温暖，甚至会脸发烫，造成了喝酒可以抵御寒冷的假象。但感到温暖的只是皮肤表皮，这种喝酒暖身的现象只是暂时性的。本质上，喝酒后人体热量的消耗也会相应增加，热量通过皮肤散发，其实是消耗了体内更多的热量。因散热速度加快而消耗的热量，比酒精供给的热量还要多。当热量产生的速度跟不上散失的速度时，体温便会下降，人就会感觉冷。所以喝酒不仅不能暖身，起不到御寒的作用，还容易使人感冒。



## 2 房间放洋葱防流感？ 吃下去才能杀灭细菌

**谣言：**冬季是感冒的高发季，今年2月，有网上传言说，洋葱是“细菌磁铁”，房间内放入洋葱，靠其气味可杀灭病菌、预防流感。

**真相：**专家表示，没有食物会主动吸附病菌，在办公室或家里放一颗洋葱可以吸附病菌、预防流感的说法没有任何科学依据。

虽然洋葱鳞茎和叶子里含有一种硫化丙烯的油脂性挥发物，这种物质能抗寒，有较强的杀菌作用，能杀灭包括呼吸道和肠道里的细菌。但通常是要每天口服一定的量才能达到这样的效果。只把洋葱摆在那里是完全没有用的。此外，生物学家指出，病毒需要寄主才可以增殖，它们在寄主体外根本不可能移动、穿过房间。所以无论是把切开的、剥皮的，还是完整的洋葱放在房间里，都不能起到预防流感的作用。最靠谱的预防方法，还是勤洗手并远离流感患者。



## 3 车内矿泉水暴晒会致癌？ 温度达不到使PET发生化学反应

**谣言：**夏天，很多有车族都喜欢在车里放一箱矿泉水，随渴随喝。但今年6月，网上传言称：矿泉水瓶经阳光暴晒或长时间存放在闷热高温的环境里，其外包装材质容易老化并释放有毒物质，长期饮用这样的水会致癌。

**真相：**矿泉水瓶之所以选择PET塑料制作，是因为PET的属性相对稳定，一般要在250℃的高温下才能熔化，想要发生相关化学反应，温度至少要达到100℃以上。而常识告诉我们，就算是在气温特别高的夏季，一般车前挡风玻璃的温度也不会超过70℃，不会使PET发生化学反应，更不会释放出致癌物。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示，只要矿泉水瓶符合国家标准，即使经过暴晒也不会使矿泉水瓶发生化学反应。但谨慎起见，食品接触类塑料制品，不要接受高温“考验”为好。而且已经打开的矿泉水最好尽快喝完，因为存放时间太久容易滋生细菌、变质，喝了有害健康。



## 4 自行车车桩被淹可能漏电？ 电流很小且有安全保护措施

**谣言：**今年7月，全国多地开启暴雨模式，一则关于暴雨的“安全提醒”也随之传遍了很多人朋友圈。传言称：“公共自行车车桩被淹的区域，请不要靠近！可能漏电！已有人被击！请踹开转车，降低无辜伤亡。”

**真相：**记者检索发现，早在2016年这条谣言就以安全提醒的形式在网上流传，有些甚至还写明了造成多少人员伤亡，那时相关部门就已辟谣。今年，趁着大雨来袭，它又死灰复燃，重新在朋友圈传播。北京昌平、通州、东城等区公共自行车运营方的工作人员对此进行了辟谣，并称“有人被电”是无稽之谈。

事实上，自行车车桩安全性很高，漏电导致危险的可能性很低。专家指出，公共自行车站点上用电和带电的设施只有锁车车桩和一台自助服务终端，其中锁车车桩直供电，电压12伏，属于安全电流，对人体没有危害；而站点用电设施也符合国家安全标准，都安装了漏电安全保护装置，一旦遇到漏电短路等异常情况，设备将自动切断电源；站点外接电源线也配备漏电保护装置，通过双重保护确保安全。



## 5 隐形眼镜遇高温会化？ 那样的温度人脸早已先行避开

**谣言：**随着气温不断升高，今年8月，这样一则旧传言重回人们视野：37℃以上的高温天气就不要戴隐形眼镜了，吃火锅和烧烤的时候也不要带，不然高温会让隐形眼镜熔化，黏在眼球上。

**真相：**专家指出，隐形眼镜的主要材料是硅胶，属于高分子材料，结构稳定，熔点一般在100℃以上。如果要使隐形眼镜熔化，必须要达到很高的温度，这个时候人的脸部已有反应，会自动避开高温。此外，人的眼睛具有天然的保护功能，在吃烧烤和涮火锅时一旦产生高温热气，我们就会不自觉地眨眼或者闭上眼睛，起到保护眼球的作用。因此，根本不用担心隐形眼镜会熔化，黏在眼球上。

专家提醒，虽说人戴着隐形眼镜靠近火源，正常情况下都不会导致眼镜熔化，但是如果长时间贴近温度太高的地方，会加快眼球表面的水分蒸发，以及镜片脱水的速度，使眼睛产生异物感，必要时可适当滴几滴抗菌眼药水。而且镜片脱水变硬容易与角膜黏在一起，这时在摘隐形眼镜之前，最好滴些人工泪液，以免伤到角膜。



## 6 酷暑天喝冰水微血管会爆？ 受冷刺激血管会收缩但不会爆

**谣言：**今年夏天，一则传言在网上疯转：“在40℃的天气，如果从户外走进空调房马上喝冰水，微血管会爆炸。”

**真相：**“不管是人体皮肤还是血管，都适用于热胀冷缩的原理。当我们身处高温时，如果突然受到冷的刺激，血管确实会收缩。”朱毅表示，但人体内环境是相对稳定的，具备强大的调节机能，健康人群在高温天气喝冷饮，基本不可能导致血管爆裂。

尽管传言过于夸张，但需要注意的是，人们在酷暑天突然喝冷饮，可能会引起局部痉挛和不适，如胃肠痉挛、头疼等现象，但症状较轻可以很快缓解或改善。

## 7 面条加“胶”没法吃？ 不溶于水的物质是面筋

**谣言：**今年9月，一条“面条被水洗后还剩下少许不溶于水的物质”的视频走红网络。消费者买了不同品牌的面条用水泡一段时间，结果每个品牌的面条都有胶状物质形成。该名消费者在视频中表示，现在好多面条都加了“胶”，没法吃了。一时间，“面条成了有毒食品”的说法甚嚣尘上。

**真相：**朱毅表示，面条是面粉做的，面粉在水中浸泡后，当其中的淀粉和其他杂质全部被洗掉后，最后剩下的就是面筋。面筋是小麦粉遇水后所特有的一种胶体混合蛋白质，由不溶于水的麦醇溶蛋白和麦谷蛋白组成，这就是谣言中所谓的“胶”。

“这些胶状物并不是人为故意添加，不会产生任何食品安全问题。相反，它们是富有营养的蛋白质。”朱毅笑言，如面包、馒头、面条、饺子皮等在水中浸泡清洗后，都会得到不溶于水的蛋白质。一般来说，挂面中的湿面筋含量越高，说明其应该是由蛋白质含量更高的面粉做成的。

## 8 身份证贴创可贴防消磁？ 没有磁性不存在消磁一说

**谣言：**今年10月，朋友圈流传《身份证上一定要贴创可贴，现在知道还不晚》的文章。该文宣称，把创可贴贴在二代身份证芯片所在位置贴住，身份证和手机放在一起就不会消磁了。

**真相：**对此，原猎豹安全专家李铁军说：“这个说法的前提就不存在，身份证芯片没有磁性，何来消磁一说？”

资料显示，如今使用的二代身份证是“非接触式IC卡”的芯片结构，由IC芯片、感应天线组成，封装在一个标准的PVC卡片内，芯片及天线无任何外露部分。简而言之，身份证是靠电磁波工作，跟磁场并没有什么关系。

现实生活中，确实会出现“身份证一直读不出来”的现象，这又是什么情况？李铁军解释说，如果出现身份证失效、无法读取的状况，要么是卡片内的天线（线圈）脱焊或出现其他物理损坏，要么是卡中的芯片损坏，直接去办理新身份证就好。

警方也提醒广大公众，身份证没有想象中那么脆弱，经公安部实验，身份证不怕水，也可抵御正常高温。但是，使用和存放时需注意不要用力扭曲、重压或者放置在过高温度下，以防芯片受损。

## 9 穿秋裤会丧失抗寒基因？ 环境导致的性状改变很难遗传

**谣言：**11月立冬，随着天气日渐寒冷，很多不扛冻的人早早把秋裤穿了起来。但网上也有流言说，穿秋裤可以令人丧失抗寒基因，造成腿部肌肉和运动神经退化。

**真相：**中国中医科学院主任医师樊新荣指出，这个说法缘于网上流传的一个故事，上世纪50年代，苏联著名遗传学家李森科向斯大林报告：在秋裤的“溺爱”下，人的双腿和关节的抗寒性会在几代之后丧失。而所谓的抗寒基因，是遗传学家在西伯利亚土著身上发现的一组基因，这些基因不需要经过肌肉运动或大脑调节干预，就能帮助人体把储存的脂肪直接转化为能量。

那么这个经久不衰的“传说”是否真的科学道理呢？樊新荣表示，其实不然。一方面从基因的角度讲，虽说环境可以影响基因，但由外部环境条件导致的生物性状改变是很难遗传的。因此不穿秋裤只是个体抗寒能力的训练，从整体来说，不会导致基因的改变和遗传。

虽说穿不穿秋裤和抗寒基因没关系，但抗寒能力却和很多因素有关。湖北省中医院老年病科科主任医师谭子虎说，不同地域的人耐寒能力本就不同，长年生活在寒冷的北方，其耐寒能力远远高于生活在热带地区的人群。而且，耐寒能力可以通过锻炼提高，如游冬泳的人会比一般人更耐寒，体质也更好。此外，腿部抗寒能力还与腿部皮肤感知温度的能力有关。简单地说，每个人的皮肤对冷热的敏感程度不同，皮肤对低温不敏感的人抗寒能力也相对较强。

## 10 冬天骨头会变脆？ 钙流失是长期渐变过程

**谣言：**这些年，各地医院门诊显示，一到冬天，骨折尤其是中老年骨折患者就会增加。因此，网络上流传起这样的说法。人的骨骼矿物质密度在冬季呈减低的季节性变化，部分骨头会变得极其脆弱，也就是常说的“一到冬天骨头就变脆”。

**真相：**樊新荣认为，天冷时出门少加上运动少，受太阳光照射时间短，这确实会影响钙、磷的正常吸收和骨化作用，造成体内钙质流失较大，但不一定会导致人体骨骼在冬天变脆。

谭子虎也指出，冬天因为晒太阳少导致人体骨骼出现的钙流失等问题，完全可以通过春、夏、秋3个季节弥补回来。骨头变脆是一个长时间渐变的过程。那么为什么一到冬天，骨折尤其是中老年骨折患者就会增加呢？谭子虎说，冬天骨折的人多可能与冬季地面变得坚硬，且与人们衣服穿得比较厚、行动笨拙，在冰雪天容易滑倒有关，中老年人尤其如此。但并不能因此就说冬天骨头会变脆。

(本版图片除标注外来源于网络)