



人民视觉供图



飞絮能加速传播新冠、抗原检测可替代核酸检测……

新冠肺炎疫情当前，谣言别添乱

辟谣

◎本报记者 陈曦

在近日国务院联防联控机制召开的新闻发布会上，国家卫健委疾控局副局长吴良有表示，近一段时间，全国疫情形势呈现逐渐企稳态势，但地区

之间交叉输入影响明显，各地动态清零的任务十分艰巨。

就在全各地为尽早实现社会面清零目标努力之时，有关新冠肺炎疫情的谣言却不间断冒出。飞絮能加速传播新冠病毒、抗原检测可替代核酸检测、戴口罩能吹灭打火机则证明口罩失效……这些谣言的出现闹得人心惶惶。为澄清谬误、解疑释惑，科技日报记者采访了相关专家。

飞絮能加速传播新冠病毒？

真相：没有飞絮造成感染的病例

梨花淡白柳深青，柳絮飞时花满城。都说最美人间四月天，但春暖花开时，北方难熬的“飞絮季”也来了。漫天飞舞的柳絮扑面而来，稍不留神它就“钻”进人们的口鼻里。

于是，有网友想当然地认为，既然接触过新冠病毒的物品都有可能携带病毒，那么在空气中飘扬的柳絮和新冠病毒感染者咳出来的飞沫接触之后，也能吸附新冠病毒，随着其的飘散加速感染健康人群。

对此，中国疾病预防控制中心流行病学首席专家吴尊友明确表示，在过去两年多的研究当中，没有发现飞絮可以吸附病毒，同时到目前为止也没有关于飞絮造成感染的报道。

吴友尊表示，新冠病毒一般不会以游离病毒的方式直接从一个感染者传给健康人，新冠病毒通常以飞沫作为载体，吸附在微小的飞沫颗粒表面，患者通过咳嗽、打喷嚏等方式将飞沫喷出，

病毒则吸附在飞沫颗粒上随之一同排出。飞沫一般体积较小，粒径通常为1到5微米，其传播距离为1至2米，当健康人接触了吸附有新冠病毒的飞沫颗粒时，就可能被感染上。

“其实，这就是气溶胶传播的原理。”湖北大学生命科学学院教授陈纯琪说，如果通过飞絮感染上新冠病毒，需要具备非常苛刻的条件。首先，新冠病毒需朝着柳絮打喷嚏或咳嗽，吸附了病毒的飞沫还得沾到柳絮上，而且新冠病毒要达到一定数量，这片“毒”柳絮还必须精准地接触到健康人的呼吸道，才可能发生感染。因此，截至目前都没有有关飞絮造成感染的病例。

虽然飞絮加速传播新冠病毒的担心解除了，但是飞沫传播新冠病毒的危险还得防范，同时为了避免因杨柳飞絮等产生的花粉过敏，建议公众外出时一定要把口罩佩戴好。回到室内后应先洗手，同时清洗鼻腔和面部，及时清扫落在外衣上的飞絮。

抗原检测可替代核酸检测？

真相：核酸检测依旧是“金标准”

可用于居家自测的新冠抗原检测试剂盒发售以来，颇受公众欢迎，甚至在上市之初就出现刚一上架就“秒空”的情况。很多人觉得相比去医院、社区进行核酸检测，抗原检测显然更方便，“老”在家就可轻松完成检测。不少人甚至认为，抗原检测完全可以代替核酸检测，这种想法是否靠谱呢？

在国务院联防联控机制召开的新闻发布会上，

上，北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强明确表示，抗原检测是核酸检测非常重要的补充手段，主要在管控人群、居家隔离人群或者密接管控人群中进行，但是抗原检测不能替代核酸检测，其检测结果也不能作为核酸检测结果的替代。

“抗原检测是检测新冠病毒外的抗原蛋白，而核酸检测是检测新冠病毒内部的RNA(核糖核酸)。”陈纯琪介绍，如果病毒表面的抗原蛋白数量

比较少，那么检测结果标识——“小红杠”就有可能显示不出来。而核酸检测需要通过扩增来完成，因为有了扩增的环节，即便核酸数量很少，经过扩增其数量也会大幅增长，从而大大增加了检验的准确度，但这也造成检测时间较长。

两种检测方法各有利弊，但核酸检测至今仍

是确定新冠病毒感染的“金标准”，其地位不能被抗原检测所替代。

目前，我国采取核酸检测、抗原检测交叉进行的筛查模式，既能更早地发现新冠病毒阳性感染者，又不会漏掉弱阳性感染者，实现早发现、早报告、早隔离、早治疗。

戴口罩能吹灭打火机说明口罩失效？

真相：以此作为口罩失效标准过于片面

近日，在朋友圈流传着一种口罩能否阻隔新冠病毒的“快速验证方法”。相关视频中，一个人戴着口罩吹打火机的火苗，并指出若能戴着口罩吹灭火苗，就表示所戴口罩不能阻隔新冠病毒，需要丢弃。

这种验证方法的原理是，如果戴着口罩能把火苗吹灭，就说明口罩已经“漏洞百出”，才会让气流轻而易举地通过。

对此，天津工业大学纺织学院教授钱晓明表示，口罩之所以能阻挡病毒主要靠熔喷布，熔喷布以聚丙烯为主要原料，由超细纤维组成。熔喷布纤维直径可达1到4微米，形成的熔喷布孔洞非常小，即使是直径极小的新冠病毒也无法通过。同

时，熔喷布的超细纤维拥有较大的比表面积并带有较强的驻极电荷，因此可以很容易地吸附病毒和尘埃。

钱晓明认为，仅凭能否透过口罩吹灭火苗来判断口罩的有效性是片面的。“因为能否吹灭火苗，与火苗大小、吹的距离以及佩戴口罩的方式都有关。”他说。

“若想确保熔喷布口罩的有效性，需首先满足以下3个条件。其一，需在正规渠道购买标有合格生产批号及符合国家标准的口罩产品；其二，要正确佩戴口罩；其三，要正确使用口罩，不能反复多次使用。”钱晓明表示。

抗衰NMN是治愈新冠的“神药”？

真相：个案研究无法得出治愈新冠的结论

自从新冠肺炎疫情暴发以来，每隔一段时间就会流传出各种不靠谱的治疗新冠肺炎的“特效药”，有兽药、饮料等等，甚至连大蒜、雄黄都被赋予了能治愈新冠肺炎的功效。

对于明显不靠谱的传闻，大家都会一笑置之，不过最近网上有文章称，哈佛大学的医学博士用NMN治愈了新冠重症患者。又是哈佛大学背书，又涉及抗衰老“神药”NMN，这个传闻听上去似乎很可信，因此引起了广泛关注。

NMN全称烟酰胺单核苷酸，是一种由核糖和烟酰胺衍生的核苷酸。有报道称，补充NMN可提升细胞内烟酰胺腺嘌呤二核苷酸的数量，从而改善细胞的代谢状态，最终起到抗衰老的作用。

此次网传“NMN治愈新冠”的说法，主要的依

据是美国医生罗伯特博士发表的一篇文章。在这项研究中，有10位患者接受了NMN治疗，他们都有发烧、咳嗽等症状。其中8位的核酸检测结果为阳性，血检显示病人体内的炎症因子出现了不同程度的升高。在接受NMN治疗后，病人症状得到缓解，炎症因子数量也有所下降。

“仅凭这项研究，是得不出NMN可治愈新冠的结论的，因为它只是个案研究。”天津市泰达医院重症医学科副主任王一旻表示，“根据循证医学，个案研究的证据充分度非常低。以新冠肺炎为例，很多患者都是可以自愈的。从表面上看，研究涉及的患者服用NMN后病情出现好转，但如果不服用NMN，患者是否也可以自愈呢？此种个案研究是无法解释这一关键问题的。”

(陈标注外本文图片均来自于视觉中国)

最多减少7%的碳水吸收

醒醒吧，“白芸豆”没法帮你“嗨吃”不胖

◎本报记者 张蕴

天气渐热，又到了减肥的季节，一种内含“白芸豆提取物”的碳水阻断剂产品出现在不少电商平台，它被一些减肥博主贴上了“大餐救星”的标签，厂商称在吃主食前服用它就能阻断高碳水食物的吸收并帮助稳定血糖。

那么，“白芸豆提取物”究竟是什么？它真能帮我们“阻击”碳水化合物吗？

针对上述问题科技日报记者采访了相关专家。

只能阻断极少部分碳水吸收

资料显示，白芸豆的生物学名字为多花菜豆，作为蔬菜时被称为四季豆，属于豆科三大大豆科之一蝶形花亚科的菜豆属。

“白芸豆提取物”富含α-淀粉酶抑制剂(以下简称淀粉酶抑制剂)，能抑制α-淀粉酶的活性，使人体口腔、胰脏里的淀粉酶活力下降，起到抑制唾液淀粉酶和胰淀粉酶的作用，从而导致淀粉不能完全被分解成小分子的单糖被人体吸收。”青海大学附属医院临床营养中心主任董海

芸在接受科技日报记者采访时表示，由于该物质是从植物中提取的，或含有一些植物凝集素，可能会提升人体某些激素的水平，减缓饭后胃排空的速度。

这么听起来，它似乎真能让人“嗨吃不胖”，事实真是如此吗？

研究数据显示，在理想状态下，淀粉酶抑制剂可以抑制50%到65%的淀粉酶活性。“不过，需要注意的是，其余未被抑制的35%的淀粉酶，就足以让人体完全吸收一餐中所含淀粉。哪怕是最强的淀粉酶抑制剂，在安全剂量下也只能抑制97%淀粉酶的活性。但遗憾的是，这项研究数据显示，它也只帮助人们减少了7%的淀粉摄入。”董海芸说。

与此同时，董海芸表示，人体吸收淀粉不光靠淀粉酶，还有其他“同事”帮它分担工作，所以即便淀粉酶活性被全部抑制了，也做不到淀粉零摄入。

“除此之外，让我们长肉的，不只是碳水化合物。相比之下，精加工食物中添加的各种糖才是导致减肥失败的主要原因，而人体吸收这些糖并不需要淀粉酶，因此仅靠碳水阻断剂来减肥并不科学，它只是我们走向健康的帮手，而不是放纵“嗨吃”的借口。”



让我们长肉的，不只是碳水化合物。相比之下，精加工食物中添加的各种糖才是导致减肥失败的主要原因，而人体吸收这些糖并不需要淀粉酶，因此仅靠碳水阻断剂来减肥并不科学，它只是我们走向健康的帮手，而不是放纵“嗨吃”的借口。

董海芸

青海大学附属医院临床营养中心主任

除了能帮助减肥，碳水阻断剂还可以降低人体血糖，因此不少糖尿病患者也争相购买。“糖尿病患者服用碳水阻断剂最好是在餐后，这样可以

抑制淀粉吸收、减弱血糖升高幅度，进而起到稳定病情的作用。不过，糖尿病患者一定要在专业医生的指导下服用，不要自行购买使用。”董海芸补充道。

长期过量服用或导致低血糖

相比其减肥、降糖效果，不少消费者更关心碳水阻断剂的安全性。

董海芸表示，作为一种纯天然生物活性物质，淀粉酶抑制剂在进入人体后，会经胃肠道排出体外而不进入血液循环系统，不作用于大脑中枢，因此不会抑制食欲，符合世界卫生组织的减肥原则，且通过了卫生部的认可。它可作为普通食品使用，也可被添加到膳食补充剂、饮料或宠物食品中。

“不过，如果长期、过量服用淀粉酶抑制剂就可能对身体出现疲惫、精神不振等问题，严重的还可能引起低血糖，进而出现更多不适症状，如贫血、晕厥等。”董海芸提醒道，“一般来说，每天淀粉酶抑制剂摄入量不超过10克就是安全的。但是服用淀粉酶抑制剂可能会导致胀气、腹泻等肠道问题，平时易胀气、腹泻的人要慎用。”

长知识

进门不换鞋

被带回家的也许不只是土

如果你踩到某种泥泞或恶心的东西上，你可能要擦鞋。但当你到家的时候，你总是在门口脱掉鞋子么？很多人不会。对很多人来说，到家时，鞋底会拖进来什么是最不会想到的事情。

尽管我们对室内环境的研究远未完成，但关于在家中穿鞋还是脱鞋的问题，科学倾向于后者。

人们90%的时间待在室内，因此在家中是否穿鞋的问题并不是一个小问题。你家里积聚的东西不仅包括灰尘，还包括脱落的毛发等。其中约三分之一来自室外，要么是被吹进来的，要么是在鞋底上踩进来的。

鞋和地板上的一些微生物是耐药病原体。再加上柏油路残留物等引发癌症的毒素，你可能会用一种新的眼光来看待你鞋子上的脏东西。

科学表明，你家中的铅和你家院子里的铅之间有很强的联系。这种联系最有可能的原因是院子里吹进来的脏东西，或者是鞋子踩进来的脏东西，或者是你可爱的宠物毛茸茸的爪子带进来的脏东西。这种联系表明，首先要确保室外环境中的物质就留在室外。

如果你有一个非常简单的选择——在门口脱掉鞋子，那么为什么要在家里穿着鞋子走来走去呢？

在家里不穿鞋有什么缺点么？除了偶尔踢伤脚趾，从环境健康的角度来看，在家中不穿鞋子也没有太多缺点。

需要鞋子支撑脚？简单——准备一些从未在室外穿过的“室内鞋子”就行了。我们都知道预防远胜于治疗，在家门口脱掉鞋子对我们很多人来说是一个基本而简单的预防活动。

(据新华社)

给您提个醒

“黄牛”借HPV九价港苗牟利
专家：注射私运苗或引发过敏

◎新华社记者 杨淑馨 熊嘉艺

拼手速、拼网速，却约不上。目前，国内九价HPV疫苗预约难困扰着不少适龄女性。一些人无奈找“黄牛”打疫苗，每针要付数百元中介费。为何自行预约一苗难求，“黄牛”却能手握苗源牟取暴利？

拨打社区医院的电话，关注各大公众号放苗信息，这样的“抢苗”日常持续了近两年，广州市民吴晓还没有打上九价HPV疫苗。当前国内九价HPV疫苗适用接种年龄为16至26周岁，临近26周岁的吴晓心中焦急，通过微博寻找疫苗“黄牛”。在一堆中介小广告中，吴晓添加了其中一个“黄牛”的微信。

记者在网络平台上搜索“HPV疫苗预约”，发现大量代约广告，代约、代抢的费用从几百元到几千元不等。疫苗“黄牛”的业务涵盖全国各地城市，一些“黄牛”声称“预约完一个星期内随时打”。自行预约“一苗难求”，“黄牛”如何能约苗成功？

记者调查发现，一些“黄牛”团队通过技术代抢的方式提高约苗的成功率。吴晓告诉记者，在约苗的过程中，“黄牛”发送近期放苗的医院信息，确认打针地点后，在自己的终端设备登录吴晓的账号，通过运行外挂编程软件进行代抢。

今年1月，江西警方通报南昌一名研究生刘某通过编写计算机程序代码，充当预约、代抢九价疫苗的“黄牛”，该程序代码可以在医院官网自动运行。刘某开价800元至1000元，在各大社交平台发布有关疫苗“代抢”信息。刘某因涉嫌破坏计算机信息系统罪已被采取刑事强制措施。

除了技术代抢以外，一些“黄牛”自称有医院“合作渠道”进行预约。记者以消费者的身份在“黄牛”处下单后成功约苗，在接种前夕接到自称“医院工作人员”的电话，告知记者接种医院的地址。记者通过搜索发现，在该社区医院公众号显示的官方预约渠道，九价HPV疫苗库存状态显示为“缺货”，且无法预约。

在某妇幼保健院完成接种的王菲菲告诉记者，自己预约近一年没打上针，但给“黄牛”缴费后第二天就约上了第一针。在接种现场，此前与自己线上对接的“黄牛”摇身一变成了“医院工作人员”，协助王菲菲进行挂号后便回到了医院接诊处继续工作。

除了技术代抢、售卖内部疫苗以外，一些“黄牛”私运港苗，与医疗机构的护士合作揽客。据接种港苗的陈嘉敏介绍，“黄牛”在确定接种时间后提供接种医院护士的联系方式，接种当天陈嘉敏到达指定医院，护士拿着针剂帮其快速接种。“我的三针是在三家不同的医院打的，整个过程都是偷偷摸摸的。”陈嘉敏说。

据了解，HPV疫苗有较严格的运输温度要求，这给私运港苗的有效性打上了问号。中山大学孙逸仙纪念医院妇产科副教授姚婷婷表示，私运九价港苗难以判断疫苗真假，有的可能无法起到预防作用，甚至会引发接种者过敏，存在较大风险。

姚婷婷表示，公众需要改变对HPV疫苗的认知，虽然“价”越高保护的型别越多，但接种二价、四价疫苗已可以预防70%的宫颈癌，及时保护是第一步，建议适龄女性有什么疫苗就优先打什么疫苗，在完成HPV疫苗接种一年后，还可以继续接种其他HPV疫苗。

据了解，全国多地逐步推进适龄女性HPV疫苗普遍接种策略，目前已有内蒙古鄂尔多斯、江苏连云港、山东济南、福建厦门等地启动二价HPV疫苗免费或补贴接种计划。

(文中吴晓、王菲菲、陈嘉敏均为化名)