# 2019年12月27日 星期五

# 青少年近视可治愈、饥饿疗法治癌症……

# 2019年,科学终结的这些谣言

俗话说: "造谣一张嘴, 辟谣跑断 腿。"不得不说,互联网在给人们生活 带来极大便利的同时, 也让谣言"跑" 得更快。随着自媒体日益兴盛,各种谣 言更是满天飞。在铺天盖地的海量信息 中, 你知道有多少是真, 又有多少是假 呢? 谣言止于智者, 2019年, 让谣言 终结, 让科学作你的主心骨。

#### ◆ EB 流感 10 分钟侵入人体? 医学上不存在 EB 流感



一些微信群疯转,帖子称:"卫生局发出通 知: 这次的 EB 流感很严重, 预防的方式就 是要保持喉咙黏膜的湿润, 不能让喉咙干 燥,因此一定要多喝水。如果喉咙黏膜干 燥,10分钟内病毒就能入侵体内。成人每 次喝 50-80 毫升的温水、孩子每次喝 30-50毫升……"看上去真是让人不寒而栗, 事实究竟如何呢?

真相: "医学上不存在 EB 流感,流感 和 EB 根本是两码事,不能混淆在一起。" 北京市疾病预防控制中心、北京市预防医学 研究中心副主任庞星火说, 流感是由流感病 毒导致的急性呼吸道传染病,主要由甲型 H1N1、甲型 H3N2 亚型、乙型 Yamagata 系 和乙型 Victoria 系流感病毒导致。

医学上确有 EB 病毒 (Epstein-Barr virus, EBV), 但其隶属于疱疹病毒家族, 并非流感的病原体。据介绍, EB 病毒主要 通过唾液传播,可致传染性单核细胞增多 症。该疾病也就是人们常说的"亲吻病"。 为小儿常见传染病,在父母亲吻孩子、嘴对 嘴喂食等行为后,儿童通过吞咽感染成人唾 液中的 EB 病毒,从而可能导致发病。症状 一般为持续发热、咽痛、扁桃体肿大等。此 外,EB 病毒也可能引发非洲儿童恶性淋巴 瘤、鼻咽癌等疾病。

# ◆ "超级真菌"会致高死亡率? 不同菌株毒力和致病性差异很大

谣言: 各种药物治疗无效、致死率极 高、将上演现实版生化危机……4月,一则 有关中国确诊 18例"超级真菌"耳念珠菌 感染的消息在社交媒体上疯狂传播。耳念珠 菌感染真的有那么可怕吗?

真相:复旦大学生命科学学院教授、中 国科学院微生物研究所真菌学国家重点实验 室研究员黄广华表示,公众不必过分担心, "超级真菌"感染主要发生在医院内部,特 别是 ICU 内、免疫缺陷人群存在感染可能、 对多数感染者现有抗菌药物治疗有效。

据介绍, 耳念珠菌具有超强耐药性和高 达 60%的血液感染死亡率,因而被称为"招 级真菌",其部分临床菌株,用当前抗真菌 药物完全无法控制。这种被媒体冠以"超 级真菌"的耳念珠菌,最早于2009年在日 本发现, 但耳念珠菌从何而来目前还不确

北京大学第一医院皮肤性病科主任医 师、北京大学直菌和直菌病研究中心博士生 导师刘伟认为,耳念珠菌不同菌株在细胞形 态、毒力和致病性等方面有很大的差异性 将其笼统地称为"超级真菌"并不严谨。我 国目前已确诊的耳念珠菌感染, 并未表现出 对多种抗真菌药物耐药,而且没有因感染而 死亡的病例出现,公众没有必要恐慌

◆ 青少年近视可以被治愈? 目前近视仍是种不可逆的变化



谣言:随着学习任务加重及各种电子产 品泛滥,"小眼镜"越来越多。有些商家打出声 称能在约定期限内帮助孩子降低近视度数甚 至治愈近视的广告,号称"近视治愈""近视康 复""近视克星"等。儿童青少年近视真的可以

真相:对此,国家卫牛健康委、教育部等 6部门联合印发《关于进一步规范儿童青少 年近视矫正工作切实加强监管的通知》,要求 从事儿童青少年近视矫正的机构或个人,不 得在开展近视矫正对外宣传中使用"康复" "降低度数""近视治愈"等表述,误导近视儿

'近视的本质是眼球前后径的变化,俗称 眼轴长度变长,以目前的技术手段来看,这是 一种不可逆的变化。"上海市眼病防治中心防 治科主任朱剑锋表示,还没有一种安全有效 的办法能使眼轴长度恢复如常。

近视虽然不可治愈,但专家介绍,儿童青 少年时期可通过科学用眼、增加户外活动时 间、减少长时间近距离用眼等方式预防、控制 和减缓近视。研究显示,青少年的户外运动时 间与近视发生率呈负相关。延缓近视的方法 是早发现、早矫正。

# ◆ "生酮饮食法"可吃肉减肥? 长期"高脂低碳"饮食弊大于利

谣言:越来越多的人希望拥有完美身 材, 爱美人士更是用尽各种办法减肥。号称 无数科学研究支持的"生酮饮食法"来了 只要不摄入糖分,就可以随意吃高脂肪的肉 类,还能达到很好的减肥效果。

真相:"生酮饮食法"并没有足够的证据 支持,长期"高脂低碳"进食方式,反而会增加 肝脏、肾脏的患病风险,甚至危害大脑健康。

其实,"高脂低碳"的极端饮食模式弊大 干利,已经是营养学界的共识。长期摄入高脂 肪食品,会对心血管造成很大的危害,过多的 脂肪沉积在血管壁上, 久而久之使血管弹性 减弱、管腔变窄、甚至阻塞,导致高血压、冠心 病等疾病发生。脂肪在肝脏中沉积过多,也会

由于代谢的改变, 生酮饮食法也极大地 增加了患肝病、肾病的风险。当血液中酮体含 量讨高时,人体会处在酮血症的状态,肾脏排 出酮体和体液,导致人体失水,体重迅速减 轻。较长时间的生酮饮食,更是会大大增加肾 结石、骨质疏松和高尿酸的风险。

#### ◆"饥饿疗法"能治愈癌症? 饿不死癌细胞还会造成营养不良

谣言, 这几年"饥饿疗法"感行 每隔一 段时间,就会重出江湖。因为癌细胞会大量吸 收人体养分, 所以断食挨饿, 可以饿死癌细 胞,达到治愈的目的。

真相: 这根本是无稽之谈。癌细胞也是 人体的一部分,它可以无限增殖,并和体内 正常细胞争抢营养,即使不吃不喝,它也会 消耗体内储存的营养。

而普通的"饥饿疗法"不仅饿不死癌细 胞,还可能造成机体营养不良,影响机体正 常细胞的功能,造成体能及免疫力下降,继 而加速疾病恶化。

建议大家在平衡膳食基础上适量增加优 质蛋白质及抗氧化营养素含量丰富的食物。

◆ 防晒霜会被身体吸收危害健康? 研究未表明吸收成分对人体有害

谣言:防晒霜、遮阳帽、遮阳伞、是很多 爱美人士夏天出门必备"三件套"。防晒霜用 得多了,关于它的谣言也是层出不穷。在人体 的母乳、羊水、尿液中都发现有防晒霜的成分 存在, 这证明防晒霜中某些成分被人体吸收的 水平过高,涂抹防晒霜对人体有害无益。

真相:这条流言是对《美国医学会杂志》 5月发表的一篇文章的误读。文章表示,参与 研究的受试者连续 4 天、每天 4 次在全身 75% 的面积涂抹防晒霜。实际上,一般人很难涂抹 到这个剂量。同时,受试者处于室温下,而在 实际生活中,涂抹防晒霜都是在室外,流汗等 也会让部分防晒霜流失。

该研究虽然说防晒霜被吸收,但并没有说 明吸收的成分对身体有害,也没有否定防晒霜 的效果,并且它在结论中明确提到"这项实验 结果并不能表明,个人应该避免使用防晒霜"。 只是部分媒体断章取义、过分解读, 才产生了 "防晒霜有毒"的谣言

事实上,如果不涂抹防晒霜,患皮肤癌的 风险会大大增加,还会导致皮肤老化,所以涂 抹防晒霜是利大于弊的。当然, 如果想要更加 安全, 可以选用物理防晒方法。

#### ◆ 吃多了荔枝会得脑炎? 或诱发脑水肿, 不会直接导致脑炎



谣言也是随之而来, 有文章表示, 印度暴发 "荔枝病",有上百儿童因脑炎丧命。因此,荔 枝吃多了就会得脑炎,非常危险。

真相:荔枝并不会直接导致脑炎,也不会传 染,但过量进食荔枝可能导致严重的低血糖,会 诱发脑水肿(可能诊断为急性脑炎综合征)。而 荔枝成熟季节也是脑炎的高发期,症状有相似 之处,因此容易误诊和误判。

其实"荔枝病"并不罕见,患者多数发病时 间在凌晨,主要症状是头晕、心慌、出冷汗等低 血糖症状,部分严重患者有呕吐、抽搐、昏迷等 神经系统症状,其至死亡

导致"荔枝病"的原因可能是,荔枝中含有 次甘氨酸 A 和 α-亚甲基环丙基甘氨酸。有科 学研究认为,它们能够抑制葡萄糖的合成,进而 显著地降低血糖,是引发急性低血糖症的主要 原因;其次,虽然人体可以利用果糖提供能量, 但相当一部分需要转化为葡萄糖, 供器官代谢 需要。果糖被人体吸收后会被运到肝脏进行加 工,变成葡萄糖。但果糖的 GI 值(升糖指数)比 较低,也就是说肝脏的加工速度不够快,所以无 法抵消人体消耗葡萄糖的速度。

同时,"荔枝病"常常与饮食不规律、营养不 良、饥饿挂钩。在印度,很多患病的孩子本身就 处于营养缺乏状态,葡萄糖的合成被抑制,果糖 转换来不及,又没有其他食物补充,这是最终导 致低血糖症的原因。

### ◆ 5G 基站密度高辐射大? 辐射量不如电吹风和电磁炉

谣言: 随着 5G 商用牌照的正式发放, 各 种"5G基站密度高辐射大,危害健康"的言 论甚嚣尘上。人们不禁要问: "5G 真的一半 是天使一半是魔鬼吗?"

真相:5G网络的提速,并不是依靠加大 5G 基站的发射功率,而是依靠扩容传输带宽、 提升抗干扰能力和接收灵敏度综合获得的,从 2G 基站到 5G 基站,辐射其实是越来越小的。

示,以中国移动为例,在4G时代,大型基站的 功率为40瓦,小型基站功率为20瓦,但在5G 技术下, 微基站的功率仅为10万, 微微基站功 率甚至达到 250 毫瓦。"通过波束赋型后,5G 基 站分配到天线输出口的功率仅4瓦,与此相对 应的是, 家用照明灯每盏的功率为 15 瓦到 40 "李文华解释说,5G 网络的提速,并不是依 靠加大 5G 基站的发射功率, 而是依靠扩容传 输带宽、提升抗干扰能力和接收灵敏度综合获 得的。当然,基站的辐射客观存在,但 5G 基站 与 4G 基站在发射频率上标准相同,都必须符 合"小于 40 微瓦/平方厘米"的国家标准。这个 辐射量和家用电器比起来,简直微乎其微,甚至 不如电吹风和电磁炉使用时的辐射量。况且,运 营商在铺设基站时,会考虑到信号叠加的问题, 所以实际发射频率远低于国家标准。

#### ◆ "狗药"芬苯达唑能击败肿瘤? 目前并未有临床数据支持

谣言:一则"患者吃'狗药'芬苯达唑, 两个月肿瘤就消失"的消息在朋友圈流传,让 很多民众将信将疑,事实怎样呢?

真相: 芬苯达唑 (PanacurC) 是一种用于 狗和其他动物驱虫的药物,目前没有临床研究 支持该药能治疗癌症,现有的一些支持或反对 证据均来自动物实验。

动物实验距离临床试验, 乃至成为药物还 有很长的距离。通过动物实验却没有通过临床 试验的药物不胜枚举。芬苯达唑是一种未经过 临床试验的兽药,人吃兽药本身就存在很大风 险。任何一款抗癌药的上市必须经过动物实 验、药代动力学研究、临床 1-3 期研究等多 方面的试验,来充分了解药物的安全性、有效 剂量、疗效等。从动物实验来看, 芬苯达唑的 抗癌机制与当前的化疗机制并没有太大区别, 所以仅仅凭借极少数特殊案例得出所谓治疗有 效的结论,是缺乏科学依据的。

## ◆"量子波动速读"一目十行? 用手翻书根本不可能产生量子波动



谣言: 有培训机构称发明了一种革命性的 阅读方式——量子波动速读,在量子波动速读 过程中,只需高速翻动书本 (类似于洗扑克牌 的速度), 甚至不需完全翻开, 就能理解书中 内容,并复述出来。

真相:量子是能表现出某物质或物理量特 "量子波动"只是物理学上量 性的最小单元, 子的一种状态。所谓的"量子波动速读",想 包装的概念大概是:通过量子波动让头脑中产 生动态影像,即通过物理学的概念让感知器官 产生多维感受。然而,量子波动或量子碰撞只 能在巨大的"量子对撞机"中产生。单纯用手 翻阅书本,根本不可能产生量子波动,所谓 '量子波动速读"完全是异想天开。

据悉,不少地方都开设有量子波动速读等 披着高科技外衣的全脑培训班,比如有的培训 方宣称不仅可以"一目十行",还能开发松果 体——"松果体打开了,天眼就打开了,闭着眼 睛也能看到书中的内容"。而当学生感觉"啥都 没学到"时,培训方通常都会表示"学生年龄太 大了,小孩儿送进来早的话,早就开天眼了

其实, 松果体跟感知力没有关系。阅读速 度受制于神经系统的传递速度, 任何速读都得 面对人的机体极限,上限不可超越。凡是吹嘘 能超出上限提高阅读速度的,都是骗局。实际 上,这些虚假概念和量子力学毫无关系,只是 利用前沿科技炒作出来的各种营销宣传。

上海仁双企业管理服务有限公司 经股东会决议即日起注销,特此公告 对江安吉新地园林工程有限公司上海分公司,决定即日起注:销,特显从公司、 注 销 转 此 公 告。 上海一梦网络科技有限公司统 会信用代码:91310230MA1K1XX616 表决定即日起注销,特此公告 上海中裴进出口有限公司注册 上海中黎进出口 经股东会决议 即 日 起 注 销,特 此 公告。 上海庆汇轴承科技有限公司注 册号:310112000898214, 经股东合 、即 日 起 注 销,特 此 公 告。 海贤聚园林绿化工程有限公司统 及东决定即日起注销,特此公包 上海亦晨物流有限公司注引 即 日 起注销,特此公告。 上海六番贸易有限公司统一社会信用代码:91310113MAIGL8CEOM,经股东企业设置工程。 会决议即日起注销,特此公 =海庞成投资咨询有限公司统 程度东会决议即日起注销。 上海盘臺文化传播有限公司( 用代码:91310107Ma10070507) F会决议即日起注销,特此公行 **上海御平实业有限公司**信用( | 供 定 即 日 起 注 销,特 此 公 | 上海洋业国际贸易有限公司 | 用代码:913101197878981 股东会决议即日起注销,特此公 上海黛计财务咨询有限公司( 用代码:91310113M16200 宗会决议即日起注销,特此公 上海胜丰磁业有限公司信用 快定即日起注销,特此公上海朴丰纸制品包装有限公司用代码:91310114798906207 本会决议即日起注销,特此公上海新雨市政工程有限公司 上海新雨市政工程有限公司 用代码:91310114MATCHVVVV

股东会决议即日起注销,特此公上海锐览景观设计有限公司(用代码:91310120MAIHI 00 1757) 股东社中型 会决议即日起注销、特此公 决定即日起注销,特此公上海华迪投资发展有限公司代码。913101126660150 版系決定即日起注销,特此公 上海垚裕信息咨询有限公司 用代码:91310120MA1402000000

东决定即日起注销,特此公行 上海展玑国际贸易有限公司( 东会决议即日起注销,特此公告上海朱雀图文设计制作有限公司注册号:31011400081000 议即日起注销,特此公告。 海东金包装材料实业有限公司 以 生会 决议即 目起注销, 特此公告 香港恒兴国际资源有限公司上海代表处信用代码:91310000000 電公司 伏疋即日起汪領, 特此公会 上海利安电控设备有限公司 号:3102262017457 公開会会

日起注销,特正公告。 海宸麟网络科技有限公司统-言用代码:91310116MA1TBHUCIP 层 同用代吟: 91310116MA1 JBHUCI 股东 次定即 日起注销,特此 公 上海 素卷企业管理有限公司统 会信用代码: 91310116MA1 JAC732 股东 决定即 日起注销,特此公 上海 雪狼汽车 零邮件有限公司统 文东会决议即日起注销,特此公 上海明夷生物科技有限公司统

以 即 日 起 注 销,特 此 公 上海阳美贸易有限公司经股东 决议解散,并已成立清算组。请 权人自本公告刊登之日起45日内

本公司清算组申报债权,特 海容天实业有限公司经股 国珏