

秋季各种海鲜水产大量上市,传说中海鲜里含有大量微塑料正毁掉国人身体,是真的吗?“量子原塑”能防癌还可治糖尿病、高血压和皮肤病?每天只用4小时的“分段睡眠法”,真的能睡出“高效率”?滴几滴眼药水,就能有效治疗白内障?以上这些网络流传的所谓“健康知识”,通通

没依据。9月科学流言榜出炉啦,逐个击破这些忽悠人的健康流言。

“每月‘科学’流言榜”由北京市科学技术协会、北京市网信办、首都互联网协会指导,北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布。

九月“科学”流言榜发布:“量子原塑”能防癌还治糖尿病高血压?“分段睡眠法”睡得又少又好?没依据

海鲜含大量微塑料毁掉国人身体?太扯

流言

“量子原塑”能防癌防糖尿病防高血压

真相:流言称量子原塑(矿物饮料)是经过量子技术磁化后的磁化水,富含百余种天然矿物质和微量元素,饮用这种水可以防治癌症、糖尿病、高血压、皮肤病等多种疾病。这种说法无从考证。量子技术目前基本还处于实验阶段,距离实用化还有一定的距离。这些量子饮料等所谓的“量子产品”与量子没有任何关系。

“量子”是一个物理概念,由德国物理学家普朗克于1900年提出,是描述微观世界一个物理量的不可分割的最小单位。目前量子力学等量子理论研究进展很快,量子精密测量、量子通信、量子计算等都有长足的发展。特别是量子精密测量与量子保密通信,都已经开始了实际应用。

尽管生命现象中可能存在量子效应,比如生物导航、光合作用,但由于这些现象太宏观,实验非常困难。所谓“量子产品”,很多都是商家夸大宣传。判断一个商品是不是量子的,就是要看它有没有用到量子的相干性、叠加性,如果没有用到,它就不是量子产品。

流言

“分段睡眠法”睡得又少又好

真相:号称“每天只用睡4个小时,并严格执行分段睡眠法,即先睡2个小时,被闹钟叫醒后,保持1个小时的彻底清醒状态,再接着睡2个小时。这种方式既睡得少又睡得好”。这样的睡眠模式只是个例,也没有在事前事后做全面身体检查对比,只是个人的主观感受,说服力较差。通常医学上证明一种方法是否有效,要采用循证医学方法,即随机、双盲、大样本、长时间研究,研究数据经统计处理差异显著,才能证明科学有效,才可以推广。

当前研究表明,成年人睡眠时间在6.5至7.4小时之间,死亡率最低,而少于4.5小时或高于9.4小时,死亡率明显增高。如果连续19小时不睡觉,人的脑力和体力状态与醉酒是一样的。睡眠不足容易导致免疫力下降、肥胖,影响性功能,还会加速癌细胞的生长,患肠癌、前列腺癌或乳腺癌的风险更高。最近,世界卫生组织已经将睡眠不足视为致癌因素。45岁以上的人,每晚睡眠少于6小时的,比睡七八个小时的人得心梗和脑梗的概率高200%。

对于大多数成年人而言,建议每天睡6至8小时为宜,睡太少或太多都不好。晚上9时至10时睡眠最科学,超过晚上11时睡觉就属于熬夜。好的睡眠标准是躺在床上15分钟左右入睡,夜间起夜后也可很快入睡。

流言

海鲜中含微塑料正残害无数中国人

真相:“海鲜里可能含有微塑料”的说法并非最近出现,早在2018年,它就已经引起了科学家的注意。自然界中微塑料广泛存在。奥地利科学家曾经做过一个实验,他们从芬兰、日本、俄罗斯等8个亚欧国家分别选择1名志愿者,进行饮食控制实验,最终提供的粪便样本显示,在8个样本中,发现了多达9种类型的微塑料。但这些微塑料是否对人体造



成了实质性的伤害,依然是未知数。到目前为止,没有任何一项研究表明海产品当中的微塑料对人体健康有可见的危害。并且,谈到食品安全对人体的影响,就不能不谈剂量。这与食品添加剂的道理是相似的,少量或者微量的微塑料,很难对人体构成实质性的影响。在政策法规方面,我国海鲜类产品目前已经有了国家标准GB2733-2015《食品安全国家标准 鲜、冻动物性水产品》,对挥发性盐基氮和组胺的含量、污染物的限量、贝类毒素限量、食品添加剂的含量乃至需要在加工前保持活体状态的海鲜都做了详细规定,划定了海鲜产品安全与卫生的红线。

目前,我国海产品安全性是比较高的,这还得益于水产养殖行业的快速发展。我国每年消费的海鲜当中,将近80%来自于水产养殖农场,并非传统意义上的“出海捕捞”,因此公众不必过度担心所谓“微塑料入侵”问题。

流言

眼药水能有效治疗白内障

真相:眼药水没有这么神奇的作用。抗菌类眼

药水主要适用于眼睑、泪道、结膜、角膜等部位的感染性炎症,滴眼液可以用于润滑眼球,缓解视疲劳、缓解沙眼、减少红血丝等。

白内障属于器质性病变,患者的晶状体出现了浑浊。如果把眼睛比作相机,白内障就相当于在镜头上“贴”了块胶布。除了把胶布撕下,没有其他办法。不管是国内还是国外的权威眼科治疗研究机构,都认为手术是白内障唯一有效的治疗方式。因此凡是宣称能治疗白内障的眼药水,都属于虚假宣传。

流言

能用磁铁吸住的保温杯就是好保温杯

真相:通过不锈钢是否有磁性,真的可以区分出保温杯材质的好坏?并非如此。根据国家标准GB9684-2011《食品安全国家标准 不锈钢制品》的规定,食具用不锈钢材料包括奥氏体不锈钢、奥氏体-铁素体型双相不锈钢、铁素体型不锈钢等,其中奥氏体不锈钢没有磁性。

日常较常见的304和316不锈钢即属于没有磁性的奥氏体不锈钢,其主要合金元素是铁、铬、镍,价格相对高昂。低镍(节镍)含锰奥氏体不锈钢也是没有磁性的,其使用锰和氮代替部分镍,价格相对便宜,不过性能和安全性并不差。另外,参照我国目前对保温容器的多个相关标准,一款合格的保温杯应当在保温效能、异味、耐冲击、密封性、手把及提环连接牢度,以及材料卫生安全性方面符合要求。因此,是否具有磁性并非评判保温杯好坏的标准。

另外需要注意的是,对金属元素过敏的人,一定要根据所标注的不锈钢牌号,上网查询一下相对应的不锈钢具体成分。例如,对镍过敏的人最好不要选择304不锈钢产品,对锰过敏的人不要选择含锰的不锈钢产品。

文/北京青年报记者 李洁
原文刊载于北京青年报