



十月“科学”流言榜出炉：得了类风湿性关节炎就不能运动？发现结节不立即切除日后就会癌变？太夸张

吃板蓝根能抗新冠？断章取义

一听说“复方板蓝根能有效抵抗新冠病毒”，你有没有跟风囤货？先别急着干了这杯“板蓝根”，官方辟谣来啦，上述说法属于“断章取义”，胡乱服用还可能导致副作用。十月科学流言榜发布，打包曝光近期热门的健康流言，帮您认清这些健康伪知识的真面目。

“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。

流言：

结节不立即切除日后会癌变

真相：结节，通俗来讲是指体积相对较小的无感觉或有疼痛感的肿块。颈部、腋下、乳腺，以及身体各处的皮下，都有可能看到、摸到结节。但也有一些结节长在“隐秘的角落”，不容易被发现，如长在肺部、肝脏、肾脏、心脏等脏器上的结节，需要借助影像学检查才能发现。

对于结节不必过度紧张，90%以上的结节都是良性的。良性结节一般不需要处理，而且有的结节终生都是良性的，比如瘢痕性结节（一种人体受到创伤后修复过程中形成的结节，伴随一生也不会有变化）。不过，一旦查出是结节，就需要随时观察，并到医院就诊，以便判定结节的良、恶性以及分级。

像乳腺结节这样能摸到的结节，可以自行感知结节的大小和硬度等变化，长在四肢和体表等部位的结节，要随时观察、触摸。而肺结节则需要专业检查。如果分不清是不是结节，建议去医院就诊。

需要格外注意的是，万不可“无差别切除”结节，因为切除结节也会对身体造成一定的影响。切除结节后，对患处的局部组织会造成一定的破坏。比如乳腺结节，切除后可能会造成乳腺导管的破坏；切除肺结节，可能要切除部分肺叶，从而影响肺部功能。总之，要不要切除、何时切除结节，需要医生根据情况进行判定。

流言：

复方板蓝根能有效抵抗新冠病毒

真相：10月13日，钟南山院士团队在某研讨会上提到，研究团队在抗新型冠状病毒的体外药效筛选中，发现复方板蓝根颗粒、口炎清颗粒等显示出不同程度的体外抑制药效。

经相关媒体报道后，板蓝根迅速蹿红，药房、电商平台纷纷断货。18日晚间，相关医药公司发布澄清说明公告，指有关媒体报道所涉及的相关结论只是针对复方板蓝根颗粒开展的抗新型冠状病毒体外筛选的实验结果，后续还需对该产品开展进一步相关工作，尚存在一定的不确定性。

钟南山院士本人也作出了回应：“复方板蓝根，而非板蓝根在实验室有抗新冠病毒作用，这离体内有效还很远……有人断章取义，将我这句话扩大，甚至说是板蓝根，这是一种歪曲，有关部门已出来澄清。”一种药物在应用于临床治疗前，必须要经历三个阶段：体外试验、动物试验和临床试验。实验室在体外细胞上做出来的结果，距离临床有效之间还有很长一段路要走。比如75%的酒精可以杀灭病毒，却只能用于体外消毒，不能内服。之前被抢购一空的双黄连，也仅是体外有效，至今还没有临

床治疗有效的证据。

即使药物已经上市，并且体外试验证明其对病毒有抑制作用，也不能省去临床试验。哪怕只是增加一个新的适应证，也需要通过一定样本量的临床试验，证明其安全性和有效性后才能正式用到患者身上。

在三期临床试验做完之前，没人能说复方板蓝根到底有没有效果。大家没必要跟风购买，更不建议服用药物作为预防疾病的方法，胡乱服用还可能导致副作用。

流言：

九人吃“酸汤子”死亡系黄曲霉中毒

真相：“酸汤子”中毒是由椰酵假单胞菌污染产生高浓度米酵菌酸引起的，并非黄曲霉毒素超标。黄曲霉毒素是一种“黄曲霉”霉菌产生的毒素，它是人类已知的最强的致癌物之一。但在此次事件中，即使食材中的黄曲霉毒素超标，也难以达到致死的剂量。黄曲霉毒素有苦味，达到导致急性中毒的致死量很难不被人察觉。黄曲霉毒素导致死亡的案例非常罕见，死亡率也不会这么高。

由米酵菌酸引起的中毒并不少见。它的中毒潜伏期最长为3天，多数是半天至一天。患者初期仅有恶心、呕吐、腹泻、头晕、全身无力等轻度症状，随后可出现黄疸、肝肿大、皮下出血、呕血、血尿、少尿、意识不清、烦躁不安、惊厥、抽搐、休克昏迷等症状。目前，对米酵菌酸尚无特效解毒药物，患者一般不发烧，重症者病死率很高。容易被污染而导致米酵菌酸中毒的食品主要有三类：谷类发酵制品（发酵玉米面、糯玉米汤圆粉、玉米淀粉、发酵糯米、吊浆粿、糍粑、醋凉粉等）；薯类制品（马铃薯粉条、甘薯面、山芋淀粉等）；变质木耳、银耳等。

有效预防米酵菌酸中毒，首先要掌握正确制作方法。不要用霉变的玉米等原料制备发酵米面制品；谷类浸泡时要勤换水，保持卫生、无异味；磨浆后要及及时晾晒或烘干成粉；贮藏环境要通风防潮，不要直接接触土壤，防止污染。其次，禁止出售、食用鲜银耳。保证培植银耳的菌种质量，采摘的鲜银耳要及时晒干或充分紫外照射。第三，正确辨别银耳的质量。干银耳经水泡发后，朵形完整、较大，菌片呈白色或微黄，弹性好，无异味。变质银耳不成形、发黏、无弹性，菌片呈深黄至黄褐色，有异臭味。发好的银耳要充分漂洗，摘除银耳的基底部。

流言：

得了类风湿性关节炎就绝对不能运动

真相：类风湿性关节炎是一种以对称性、多关节炎为主要表现的慢性、全身性自身免疫性疾病。随着病情的发展，患者的关节会受损甚至畸形，活动时肿胀、疼痛。

类风湿性关节炎患者急性期发病时，关节明显肿痛，伴有周围组织轻度水肿，局部温度增高，并伴有压痛。这时，患者关节活动受限或完全不能活动。在急性期，患者应卧床休息，按时服药，限制肿胀及疼痛的关节活动，同时避免负重、过度活动以及寒冷刺激。休息时应避免肿胀及疼痛的关节受压，以免加重关节的肿痛。

当药物缓解症状、急性期过后，患者应进行功能恢复性训练，主要包括关节和肌肉的训练。类风湿性关节炎患者可以进行手指关节的训练，主要包括手指的伸直和屈曲动作。训练时，从远端指间关节开始，到近端指间关节，再到掌指关节。伸直和屈曲时尽量充分，可单指进行，也可多个手指一起进行。活动时注意不可过度活动，不可突然用力，防止对关节造成损伤。除了关节训练，患者还可以进行一些有氧运动。有氧运动不仅能使肌肉得到舒张，令关节周围组织痉挛解除，还有利于血液循环，促进炎症消散。

适当的活动对类风湿性关节炎患者缓解期的功能恢复有很大的促进作用，还可以提高患者的自理能力，帮助患者树立信心。康复训练需要长期坚持，因此需要患者家属的配合及监督。只有早期坚持进行功能锻炼，才能减轻疾病对关节的损伤程度，提高生活质量。

流言：

今冬是60年来最冷寒冬

真相：今年国庆假期期间，受强冷空气影响，东北、华北等地最低温度跌破冰点，河南、四川、甘肃、内蒙古、吉林、黑龙江等地多个景区早早“解锁”冬景模式。随着气温下降，多个关于“60年来最寒冷冬天”“这一切都与拉尼娜有关”的消息，在微博、微信、朋友圈、论坛流传。

但实际上，10月上旬，我国北方地区特别是内蒙古和东北地区，气温降至冰点甚至出现降雪属于正常。中国气象局专家认为，此次降温过程与拉尼娜没有必然联系。拉尼娜现象指的是赤道中、东太平洋海水表面温度，与常年同期相比大范围偏冷。一般而言，在多数拉尼娜事件盛期的冬季，影响我国的冷空气活动比常年更加频繁，我国中东部地区气温比常年同期偏低的概率较大。

另外，仅根据拉尼娜无法确定冬天一定会偏冷，每次拉尼娜事件的影响不尽相同，不是每个拉尼娜年的冬季我国平均气温都偏低。而且，在全球变暖的气候背景下，影响我国冬季气候的因素更加复杂，北极海冰融化、欧亚积雪变化等因素，都会影响东亚冬季风环流，进而影响我国冬季的气候。

文/北京青年报记者 李洁
原文刊载于北京青年报

