

“量子波动速读”可1分钟读10万字？ 2019年这些谣言被终结

▶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，我们一如既往，澄清事实，还原真相，终结谣言，让科学做你的主心骨。

EB流感10分钟侵入人体？ 医学上不存在EB流感

谣言：1月，一则“防流感关爱帖”在一些微信群疯转，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……”

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”感染死亡率达60%？ 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。

真相：复旦大学生命科学院教授、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“超级真菌”，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定。

北京大学第一医院皮肤性病科主任医师、北京大学真菌和真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。

“生酮饮食法”实现吃肉减肥？ 长期“高脂低碳”饮食弊大于利

谣言：号称无数科学研究支持的“生酮减肥法”来了，美味、健康和身材可以兼得！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。据说这一减肥理念横扫全球，很多明星都在追捧。

真相：“生酮减肥法”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。

从目前实际情况来看，

由于所谓饮食结构的改善，生酮饮食的确能让一些人体重在短时间内出现下降，尤其是原本摄入脂肪就不算多的女生。但没有足够证据表明，生酮饮食法对人体健康是长期有益的。

其实，“高脂低碳”的极端饮食模式弊大于利，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，也会导致脂肪肝的发生。

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。当血液中酮体含量过高时，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，更会大大增加肾结石、骨质疏松和高尿酸的风险。

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。

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：6月是吃荔枝的季节。一则关于荔枝的谣言随之而来，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，且看上去症状有相似之处，因此也容易误诊和误判。

其实“荔枝病”并不罕见，在中国、印度、孟加拉国、越南等国的荔枝产区都出现过类似疾病。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，甚至死亡。

导致“荔枝病”的原因

可能是以下几个方面。首先，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。

“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”的新闻在朋友圈流传，让很多民众将信将疑，事实怎样呢？

真相：芬苯达唑(Pan-acurC)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”可1分钟阅读10万字？ 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，你只需高速翻动书本(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性的最小单元，“量子波动”只是物理学上量子的一种状态。

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。

其实，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。

据科技日报