

盘点2019年的那些谣言

■ 王雨馨

俗话说：“造谣一张嘴，辟谣跑断腿。”不得不说，互联网给人们生活带来极大便利的同时，也让谣言“跑”得更快。在铺天盖地的海量信息中，谣言止于智者。本期就一起来盘点2019年热点谣言，将科学的智慧传播给广大群众。

“坐高铁=照X光”？ 有电的地方就有辐射

谣言：国产高铁从诞生起就存在严重的辐射问题，坐高铁等同于照X光，对人最大的危害就是破坏女性生殖系统。

真相：我国高速铁路上运行的列车，使用的电力一般为2.5万伏特、50赫兹交流电。高铁的高压电力设备产生的电磁辐射属于“极低频电磁辐射”。能量较小，不会使DNA链断裂，属于非电离辐射，完全不同于医院里X光的电离辐射。所以“坐高铁=照X光”的说法纯属误导。有电的地方就有辐射，普通火车、地铁都有辐射，手机、剃须刀有辐射，太阳光也有辐射。只要辐射在一个安全值内，就不会对人产生影响。国际非电离辐射防护委员会规定，高铁产生的磁场辐射的安全标准为100微特斯拉（磁感应强度单位）以下，电场辐射的安全标准为5千伏/米以下。北京铁路局专业人士曾专门对高铁车厢中的电场辐射进行测量并公开测量数据，不同车型的一等车厢、二等车厢、车厢连接处、驾驶室等位置，电场辐射值分布在0.011~0.021千伏/米范围内。比对这些数据不难发现，中国高铁的电磁辐射量要远远低于国际标准，并不会对人体造成伤害。

“生酮饮食”实现吃肉减肥？ 长期“高脂低碳”饮食弊大于利

谣言：现在，越来越多的人都希望自己拥有完美的身材。不摄入糖分，随意吃高脂肪的肉类，也能达到很好的减肥效果，号称有无数科学研究支持的“生酮减肥”风靡大众。

真相：“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。从目前实际情况来看，改善了饮食结构的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。但并没有足够证据表明生酮饮食对人体健康是长期的有益的。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。

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：当前，随着学习任务加重及各种电子产品泛滥，使得“小眼镜”越来越多，让家长很是忧心。某些商家挂出广告号称能在一定期限内帮助孩子降低近视度数甚至治愈近视，吸引家长和近视人群的关注。

真相：“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。

对此，国家卫生健康委、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，误导近视儿童青少年和家长。

近视虽然不可治愈，但也可通过一些手段防患于未然。专家介绍，儿童青少年时期可通过科学用眼、增加户外活动、减少长时间近距离用眼等方式预防、控制和减缓近视。

死猪死羊整只搅碎做火腿肠？ 去骨渣毛发成本厂家不会选择

谣言：近日，网上流传着一段视频，主题为“如果知道火腿肠是怎么制成的，你就会恶心得吃不下饭”。视频大致分为三段：从街上的烤肠开始，紧接着出现死猪死羊被放进机器搅碎的画面，最后是机器制作火腿肠的过程。

真相：福建农林大学食品科学学院王则金教授在接受媒体采访时表示，视频是拼接出来的，后半部分也许是火腿肠的制作流程，但前面死猪死羊被整体碾碎的画面应是管理部门对病死牲畜的处理过程，而病死牲畜是禁止用来加工食品的。食品工程博士、科普作者云无心解释说，在视频画面中，用来做火腿肠的肉需要打碎成泥，即便是用功能更强的碎肉机，也无法把骨头和毛发打碎成泥。况且碎肉中的骨头碎屑和毛发如果不去除，就会出现在火腿肠中，消费者也不会买单。而要在碎肉中去除骨头碎屑和毛发，工艺难度较大。

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，网络上各种“5G基站密度高辐射大，危害健康”的言论甚嚣尘上。

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。

贵州移动大数据分公司总经理李文华表示，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瓦，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端的功率仅4瓦，与此相对应的是，家用照明灯每盏的功率为15瓦到40瓦。

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，还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。

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：现在讲究阴天也要做好防晒。防晒霜用得多了，关于它的谣言也是层出不穷。涂过防晒霜的人，其母乳、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概率过高，涂抹防晒霜对人体有害无益。

真相：这条谣言是对《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，且受试者处于室温下，在实际生活中，涂抹防晒霜都是在室外，流汗等因素也会让部分防晒霜流失。

该研究虽然提到防晒霜被吸收，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。当然，如果想要更加安全，可以选用物理防晒方法，比如外出时穿长衣长裤、打遮阳伞等。



遗失声明	
● 遗失李利执业证，编号：0200035000080020180804257，声明作废。	● 遗失谢玉莲执业证，编号：0200050011580020181000316，声明作废。
● 遗失高孟执业证，编号：0200035000080020180902417，声明作废。	● 遗失蒋伯庆执业证，编号：02000650023480020180700247，声明作废。
● 遗失邓邦维执业证，编号：0200035000080020180706903，声明作废。	● 遗失荣长飞执业证，编号：02000150011580020180802551，声明作废。
● 遗失蒋达英执业证，编号：0200035000080020160500828，声明作废。	● 遗失祖伟执业证，编号：02000150011580020171202442，声明作废。
● 遗失张礼兵执业证，编号：0200035000080020180704543，声明作废。	● 遗失向波执业证，编号：02000150011580020180600040，声明作废。
● 遗失周财凤执业证，编号：0200035000080020180301462，声明作废。	● 遗失李皓执业证，编号：02000150011580020180902755，声明作废。
● 遗失周霞执业证，编号：0200050011580020190100546，声明作废。	● 遗失符红菊执业证，编号：02000150011580020170600668，声明作废。
● 遗失余璞执业证，编号：0200050011580020180300309，声明作废。	● 遗失祝宽执业证，编号：020001500008000201606722，声明作废。
● 遗失侯小菊执业证，编号：0200050011580020190301122，声明作废。	● 遗失高玲执业证，编号：02000150011580020180900704，声明作废。
● 遗失周春华执业证，编号：00000550011501802019000091，声明作废。	● 遗失王明忠执业证，编号：0200035000080020170804708，声明作废。
● 遗失高敏执业证，编号：0200050011580020181200559，声明作废。	申明
● 遗失谢成强执业证，编号：0200050023280020180900216，声明作废。	● 本人遗失中国人民解放军陆军特色医学中心开具的发票两张，发票号为：190101561083，发票金额：壹万贰仟陆佰贰拾陆元捌角玖分；发票号：180101607497，发票金额：壹万捌仟元零贰角叁分。本人声明以上发票未在其他任何单位和个人进行过报销，找到发票原件应及时交回保险公司，公司发现与申明不符的其他报销情况，申请人无惧退理赔款。本次通融处理，仅一次为限，不作为以后申请的依据。
● 遗失龙树梅执业证，编号：0200050011580020181000381，声明作废。	申明人：余婷
● 遗失陈建辉执业证，编号：0200050011580020170700753，声明作废。	2020年1月7日
● 遗失张骅睿执业证，编号：0200050011580020180800968，声明作废。	
● 遗失陈之利执业证，编号：0200050011580020181000951，声明作废。	
● 遗失聂秀英执业证，编号：0200050011580020181000951，声明作废。	