



2022 谣言大盘点 这些谣言 你信过吗

1

早“阳”早安心?

谣言:近日,“先阳为敬”“早阳早好”等言论成为社交媒体高频词。有些网友表示,感染一次相当于打了一次疫苗,与其每天焦虑自己是否“阳”了,还不如早“阳”早安心。

真相:早“阳”早安心的观点是不对的。虽然感染新冠病毒后3至6个月再次感染的概率小,但病毒还在不断变异中,依旧存在二次感染的可能,不管是否感染过都应做好防护。新冠病毒变异速度快,容易从人体免疫机制中逃逸,所以存在重复感染的可能。而且,同为新冠病毒,不同毒株导致人们多次感染的能力也不同。因此,尽量让自己和身边的人晚感染、少感染。

2

床褥会传染新冠病毒?

谣言:病毒可以通过打喷嚏、咳嗽附着在衣物、棉被上,进而传播给家中未感染的人群。

真相:被子和衣物的布料本身有一定的吸水性,我们的呼吸道分泌物落在上面,液体很快就干了,病毒很快就失去活性。所以,通过被子、衣服传播的可能性几乎为零。

当然,我们可以经常把被子晒一晒,在通风的地方晾一晾。如果是感染者穿过的衣服,正常清洗再晒干也能达到消毒的作用,不用担心还有传播风险。

3

鱼也会“阳”?

谣言:近日,有网友为购买的鱼做起了新冠病毒抗原检测,结果显示为阳性。许多网友认为,鱼也会感染新冠病毒,吃鱼也会增加感染新冠病毒的可能性。

真相:新冠病毒抗原检测,检测的是新冠病毒膜外的蛋白,如果给鱼进行该测试后结果呈阳性,那么就说明这条鱼可能被新冠病毒污染了或者是出现了假阳性。采购的鱼在捕捞、宰杀、运输等各个环节,如果与新冠病毒感染者有过密切接触,鱼就有可能被新冠病毒所污染,但新冠病毒不可能感染鱼类,目前也没有新冠病毒感染鱼类的报道。

4

辐照杀菌会使食品中的营养物质流失?

谣言:辐照杀菌会损害食物中的营养。

真相:辐照的穿透力强,且辐照剂量低、不会造成食品自身温度的变化,因此研究已表明辐照前后食品中相对稳定的蛋白质、人体必需的氨基酸、碳水化合物、脂肪、矿物质、微量元素基本保持不变。但是维生素的稳定性相对较差,维生素A、B₁、C、E对辐照相对敏感,较易分解,但是此类维生素更不耐热,因此相对于热灭菌,辐照处理的食物维生素维持得更好。总的来看,已趋于成熟的食物辐照技术并不会对食品安全产生威胁,也不会损失食品本身的口感和营养价值,大可不必谈“辐”色变!

5

幼儿撒谎是学坏了,要及时教育纠正?

谣言:幼儿撒谎是严重问题,一定要高度重视严肃批评,避免孩子走上邪路。

真相:幼儿撒谎是很正常的。撒谎需要非常高级的思维能力,这种能力在人两三岁,甚至三四岁以后才能具备。当孩子具有了撒谎的能力,他就能理解,如果能让家长相信自己没干坏事,就能逃避惩罚,这时孩子不用人教自己就会说谎。这样的小小谎言恰恰说明孩子在正常成长,对此家长只需耐心教育,表达被谎言欺骗很伤心,不必上纲上线严加管教甚至打屁股,否则不利于孩子成长。

6

酱油不应含有食品添加剂?

谣言:酱油中的食品添加剂对健康不利。

真相:食品添加剂是为了改善食品品质和色、香、味,以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。以酱油为例,适当添加防腐剂可以有效抑制微生物,否则就需要使用更多盐来防止微生物繁殖,使用这样的酱油也会间接增加盐的摄入,影响健康。而加入酶制剂,则可以增加酱油的发酵效率,增加酱油的风味。按照国家标准规定的使用范围和使用量,并按照食品添加剂的使用原则来使用食品添加剂,并不会威胁健康。当然,具体选择何种酱油是个人的自由,想了解产品是否使用添加剂可通过配料表了解。

7

家附近有变电站很危险,需要搬家?

谣言:变电站会产生辐射和噪声,影响健康。

真相:变电站有一定的覆盖区域即供电半径,超过供电半径,就无法保证电能的有效供应。因此,城市内变电站的建设无法随意远离用户,建在居民区附近也是正常现象。人们日常生活中担心变电站的影响,主要是电磁辐射和噪声。我国变电站的交流电频率为50Hz,在电磁辐射领域属于极低频率,辐射范围非常小,因此,即便是长期在变电站内值班的工作人员,只要在国家规定的安全距离之外,健康都不会受到电磁辐射的影响。

8

近视手术后视力恢复,就说明近视治好了?

谣言:只要做了近视手术,摘掉了眼镜,就说明近视治好了。

真相:现阶段,包括手术在内的任何手段,都只能矫正视力,并不能治愈近视本身。首先,即便是手术成功后视力恢复正常,如果不注意用眼卫生,仍然可能再次近视。其次,随着年龄增长,近视常常会带来一系列并发症,比如飞蚊症、白内障等。而且近视比较严重的人,更容易患开角型青光眼。再者,高度近视者的眼底视网膜变薄,更加脆弱,如果眼部受到冲击,或者眼内压力波动较大,就容易发生视网膜脱离。因此,预防近视更重要。

9

市场上使用甲醛浸泡蔬果保鲜?

谣言:市场上浸泡蔬果的不明液体是“科技与狠活”,含有大量甲醛,食用后会对身体产生危害。

真相:市场上浸泡果蔬的“不明液体”和“科技活力水”并非甲醛,而是一种保鲜剂,其主要成分为咪唑胺、甲基硫菌灵以及异菌脲等,能够减少果蔬在长途运输中出现腐烂和变质,且具有低毒性和降解快的特点。实际上,一些果蔬等农产品在生产过程中会自然代谢产生微量甲醛,但这些甲醛并非人为添加或环境污染所致,对人体是没有危害的。

10

漱口水漱口能预防新冠?

谣言:长期用漱口水漱口不仅能代替刷牙还能预防新冠病毒感染。

真相:“漱口水漱口能预防新冠”的说法没有科学依据。“抗菌漱口水”虽然对清除口腔中的某些微生物有一定作用,但是不能清除新冠病毒。漱口水有一定清洁杀菌、净化口气的作用,部分漱口水含有薄荷、肉桂、酒精等成分,但长期应用会刺激口腔黏膜,引起口腔菌群失调,部分人还会出现过敏反应。同样,如果是患有口腔溃疡、扁平苔藓等黏膜疾病的患者还会出现原有疾病加重的情况。

(本报综合)

