

吃芹菜可以降血压 吸烟能预防新冠病毒?

2020年度“科学”流言求真榜
揭示谣言的六大套路

错误联想类

年度流言：
吸烟能预防新冠病毒感染

流言：烟草颗粒是纳米级的，可均匀覆盖在肺细胞表面，形成一道屏障，将病毒阻挡在人体之外。因此，吸烟可减少新冠病毒感染。

真相：这种说法是错误的。烟草燃烧产生的成分其中一种是固体颗粒，据中国疾病预防控制中心的资料，这些颗粒的大小在1微米到2.5微米之间，并非纳米级(1微米等于1000纳米)。病毒都属于纳米级，用烟草颗粒阻挡病毒，相当于用纱布过滤水源。

其次，烟草会对呼吸道造成损伤。研究显示，烟草中含有几十种致癌物，它们会干扰肺脏运转、破坏肺脏的防御体系，引发多种疾病。吸烟还会增加罹患流感的风险。美国曾经对30万退伍军人进行了长达16年的随访研究，结果显示，吸烟者的流感死亡率远远高于不吸烟的人。也就是说，吸烟增加了呼吸道病毒感染的概率，加重了感染后果。

错误联想类流言规律

面对新事物时，人们如果不顾常识进行错误或者过度联想，就可能中了流言的圈套。与之类似的“吃大蒜能预防新冠病毒”“喝高度酒可抵抗新冠病毒”等流言，也都是人们的错误联想。

量变质变类

年度流言：
吃芹菜可以降血压

流言：芹菜中含芹菜素，能舒张血管，所以吃芹菜可以降血压。

真相：科学实验表明，芹菜中含有的芹菜素可以作用于血管内皮，进而舒张血管，舒张血管确实对降低血压有好处。但是，中国疾病预防控制中心曾研究：重1公斤的老鼠一次吃0.026克芹菜素才能降低血压。照此估算，重60公斤的人一次要吃1.56克芹菜素。不同品种的芹菜以及芹菜的不同部位中，芹菜素的含量不同，大致在0.003%至0.088%之间；而且叶子中含量更多，人们爱吃的芹菜茎中含量较低。按照最高含量0.088%计算，1公斤芹菜含有0.88克芹菜素。要想达到降血压的效果，首先得学会挑选芹菜素含量最高的品种，其次要多吃芹菜叶，一次吃超过1.7公斤，这显然是不现实的。

量变质变类流言规律

一些流言脱离剂量大谈“毒性”或者影响，在科学上不具备实际意义。在过去的一年中，脱离剂量谈影响的不科学说法还包括“医院安检仪辐射非常大，会影响胎儿健康”“喝牛奶会引发纤维腺瘤”等。

成见效应类

年度流言：
发现结节要立即切除
否则会癌变

流言：发现结节后一定要立即切除，不能等，否则日后肯定会癌变。

真相：这种说法是错误的。结节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。脏器上的结节则需借助影像学检查才能发现。事实上，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。不过，一旦查出是结节，就需要随时观察，并到医院就诊，判定结节的良、恶性及分级。

此外，万不可无差别切除结节，因为切除结节会对患处的局部组织造成一定的破坏。比如乳腺结节切除后，可能会破坏乳腺导管。要不要切除、何时切除结节，需咨询医生。

成见效应类流言规律

过分依赖思维定势和刻板印象，会使人们失去理性、客观的判断。与这条流言类似的“体质率越低越好”“感染幽门螺杆菌一定会得胃癌”也迎合了人们的成见效应。

断章取义类

年度流言：
量子计算机
已可取代经典计算机

流言：我国研制出的“九章”量子计算机实现了“量子霸权”，已经完全可以取代经典计算机。

真相：这种说法是错误的。去年12月4日，中国科学技术大学潘建伟、陆朝阳等组成的研究团队与中科院上海微系统所、国家并行计算机工程技术研究中心合作，构建了76个光子的量子计算原型机“九章”。据现有理论，“九章”一分钟完成的任务，超级计算机需要一亿年。但量子计算机只有在处理能设计出高效量子算法的特定问题时，才能超过经典计算机。对于没有量子算法的问题量子计算机就没有任何优势。“九章”是量子计算机发展过程中的一座里程碑，但未来的路还很长。

断章取义类流言规律

一些流言选取了完整科学结论中的一部分进行单独加工传播，但可能与原意大相径庭。与之相似的流言“量子计算机能让时间倒流”“外星人发来了太空无线电波”也是对完整科学结论中的一部分进行单独加工传播。

1月16日晚，2020年度“科学”流言求真榜在北京电视台科教频道揭晓，在揭晓年度流言的同时，求真榜重点梳理出错误联想、量变质变、成见效应、断章取义、借“技”卖货、夸大其词谣言的六大套路。本次活动由北京市科学技术协会、北京市委网信办主办，中国传媒大学媒介素养教学与研究中心副主任、媒商实验室首席专家李颖针对上述六类流言的传播规律进行了分析。

借“技”卖货类

年度流言：
“手机信号增强贴”能增强信号

流言：将“手机信号增强贴”贴在手机背部的“有效位置”，信号就能从1格变成3格，玩游戏、刷视频不再延迟，地下车库、高层办公楼等“全场景”均能使用，其原理是贴纸可以增加手机的波长。

真相：“通过拉长手机内置天线接收信号的波长，来增强信号的接收范围”这种说法在原理上是讲不通的。首先，波长不可能被“拉长”；其次，放大任何东西都需要能源，而贴纸无法为“有效放大信号”提供能源。而且，由于手机型号及运营商的不同，各手机信号频率也不尽相同，要实现共振就必须与相应手机信号的频率相同。因此，一张贴纸即便能产生某种共振，也不可能符合所有手机频率，实现商家宣称的“全场景”应用。

借“技”卖货类流言规律

某些流言借科技之名，行营销之事。“手机信号增强贴”就是这类打着“高科技”的旗号传播伪科学的例子。类似流言还有“用脱糖电饭锅蒸饭可降低米饭中70%的糖分”“量子波动速读1分钟可阅读10万字”等。

夸大其词类

年度流言：
输液可以预防脑中风

流言：秋凉换季，输液可以扩张血管，有效预防脑中风。

真相：这种说法不科学，目前还没有足够证据证明定期输液可以预防脑中风。输液用的一般是活血化瘀的中药注射剂，或者是扩血管的西药，其作用机理是暂时性地扩张血管、降低血液黏稠度、增加循环血容量、改善脑灌注，只会起到短暂的治疗作用，一般作用时间是6至8小时，不可能做到永久疏通血管，预防脑中风。而且这些药物作用于血管，提前透支了血管的扩张能力，等真正出现脑梗死等症状需要输液时，往往会出现药物耐受，甚至错失真正的抢救治疗良机。此外，通过静脉输注溶栓药物是脑中风急性期的抢救方式，有着十分严格的限制条件，另外有出血史及手术外伤病史的患者是不能溶栓的。

夸大其词类流言规律

有些流言不顾限定条件将科学结论夸大，以偏概全，极具迷惑性，如“老年人献血可以降血脂”“正常人多吸氧可保健”等，其论述中有正确的方面，但它们往往夸大其他细节，这恰恰是流言的狡猾所在。