

不粘锅炒菜致癌？ 服用维C防流感？ 看看还有哪些骗了你多年的谣言



北京市科学技术协会、北京市网信办、北京科技记者编辑协会等联合辟谣平台共同发布5月科学流言榜。此前，中国科学技术协会在北京发布2019科学流言榜。汽车只加半箱油更省油？5G网络会干扰天气预报？用不粘锅炒菜致癌？我们一起来看看这些流言与真相。

涂防晒霜对人体有害无益

◆谣言

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，对人体有害无益。

◆真相

这条流言出自《美国医学会杂志》发表的一篇文章，参与该研究的受试者连续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”。谣言属于断章取义、过分解读。

事实上，如果不涂抹防晒霜的话，会大大增加患皮肤癌的风险，还会导致皮肤老化，所以涂抹防晒霜是利大于弊的。

服用维生素C能预防流感

◆谣言：

在日常生活中，服用维生素C可预防流感。尤其当冬春季流感高发时，该流言广为传播。

◆真相：

服用维生素C预防流感没有科学依据。维生素C又称抗坏血酸，广泛存在于新鲜蔬菜和水果中。有实验证明服用维生素C有缓解感冒症状的作用，但临床疗效尚未能肯定。

电子烟无毒无害是戒烟利器

◆谣言：

电子烟可以替代传统卷烟，其产品“健康无公害”，具有“无二手烟”“杜绝焦油等致癌物”“帮助戒烟”等效果，值得推广。

◆真相：

抽电子烟并不能帮助吸烟者有效戒烟。导致烟瘾的主要成分是尼古丁，尼古丁在电子烟中一样有，有些含量甚至超过传统卷烟。

(综合北京晚报、哈尔滨日报)

日本年底前禁止使用微波炉

◆谣言

微波炉有辐射，加热后的食物非常不健康，因此日本将在今年年底前全面禁止使用微波炉，韩国和中国也将跟进发布相关禁令。

◆真相

在近期日本媒体的公开报道中，没有任何跟“微波炉禁令”有关的权威报道。而韩国2021年停止生产微波炉、中国2023年禁用微波炉技术的传言，更是子虚乌有。

这条消息其实来自于俄罗斯讽刺新闻网站Panorama.pub的一篇恶搞文章《到2020年，日本最终放弃微波炉》。Panorama.pub只是一个讽刺新闻网站而已，它发布的所谓新闻都是虚构的。

虽然微波炉确实存在辐射，但是这些辐射属于“非电离辐射”，并不会直接对人体造成伤害。微波炉中的电磁场只对食物中的水起作用，它在封闭环境下对外界的影响很小。正规厂家生产的、带有3C标志的微波炉是安全的，不会对人体产生有害影响。

5G网络会干扰天气预报

◆谣言

5G网络会干扰天气预报，导致灾害性寒潮等极端天气现象难以预测，给人类造成巨大损失。

◆真相

5G是第5代移动通信技术的简称，5G频段可分为低、中、高频段。对于我国而言，目前风云气象卫星使用的频段与5G信号暂时不会产生干扰。但这并不意味着5G不会与其他卫星通讯信号冲突，例如中国移动的频段就可能与北斗卫星的通讯频段产生冲突。

即使如此，实际情况也并没有外媒报道的那样严重，因为杜绝频率干扰并不是什么难事，这与我们平常听的收音机频道是一个道理，控制一下合理分配就可以了。

退一万步讲，即便频率真的“撞车”了，也有补救的办法，“滤波器”和“隔离带”都是很好的手段。

量子计算机可让时间倒流

◆谣言

科学家使用量子计算机逆转了“时间之箭”，可以让时间倒流。

◆真相

确实有论文称“用量子计算机逆转了‘时间之箭’的方向”。该研究结果表明，在整个宇宙的生命周期137亿年里，每秒钟观察100亿个电子，电子的反向演化只会出现一次，并且倒回去的时间也不足百万分之一秒。这也解释了为什么在宏观上不会出现“逆向”操作。

实际上，这一研究跟时间旅行或者时间逆转没有任何关系。“标题党”新闻的出现不仅仅给量子计算招来恶评，还会伤害科学本身，让科学离公众越来越远。



用不粘锅炒菜会致癌

◆谣言

不粘锅的表面涂层中含有会致癌的全氟辛酸铵(PFOA)，用不粘锅炒菜会致癌。

◆真相

不粘锅的常见涂层有特氟龙涂层和陶瓷涂层。全氟辛酸铵的作用是将特氟龙涂层牢牢固定在不粘锅表面。

目前并没有任何研究表明，人群血液中检测到的全氟辛酸铵是源自对特氟龙厨具的使用。因为除特氟龙的制造外，全氟辛酸铵也被广泛用于制造其他产品，包括防雨外套、织物保护层、防火套管及密封带。

实验室数据表明，高剂量的全氟辛酸铵暴露与动物模型的癌症发生有相关性。不过，根据国际癌症机构的划分，全氟辛酸铵属于2B类致癌物，即动物实验中显示出了一定的致癌性，但是对人类的影响不确定，证据不够充分。而且，在制造不粘锅的加热过程中，绝大部分全氟辛酸铵已被破坏。因此，在合格的不粘锅厨具中，全氟辛酸铵的含量是极微量的，不会危害人体健康。

汽车只加半箱油可省油

◆谣言

给汽车加油时，故意只加半箱油，临近耗尽再去加油，这样能减轻车辆负重，可以省油。

◆真相

一般的家用轿车油箱容积在50升左右，一箱油的重量约为35公斤(50升×0.7克/毫升=35公斤)。少加半箱油也就减轻十几公斤，这个重量相对于汽车1000多公斤的自重来说，基本可以忽略不计。实际生活中车里少拉点东西更好一些，因为加不满油还需要多跑几次加油站，耗油和省下来的油相差无几。

实际上，油箱长期不加满油，不但起不到省油的作用，还会伤车。这是因为汽车的油泵在工作时温度较高，浸在汽油中可以有效降温，如果油箱中的液面总是过低，就会影响油泵散热，缩短使用寿命。另一方面，如果油面过低，遇到路面不平，汽车颠簸时油泵会经常抽空，加重发动机负担，导致车辆损坏。

肠胃不好造成口臭

◆谣言

肠胃不好可能会把消化道深处的气味带到口腔里，造成口臭。

◆真相

胃和食管之间存在着肌肉，像阀门一样阻止胃内的食物、气味往上跑。绝大多数口臭跟肠胃无关，而是与口腔内的细菌有关。口腔可谓是细菌的温床，气温合适、酸碱度合适、到处都是食物——食物残渣、脱落的口腔上皮等。食物残渣和口腔上皮细胞都包含有机物质，比如蛋白质等。在细菌的作用下，蛋白质发生分解，会形成硫化氢等臭味物质。这些物质挥发出来，进入空气，便形成了所谓的口臭。