

# 2022, 让科学成为健康养生的主导

“典赞·2021 科普中国” 揭晓 2021 年度十大科学辟谣榜

## 虎年新春, 别再让“健康谣言”扰乱生活

健康态度

提升健康素养, 粉碎「健康谣言」

项丹平

俗话说:“造谣一张嘴, 辟谣跑断腿”。在谣言榜上, 健康领域一直是重灾区, 我们一不留神就会踩到“坑”里。多吃蔬菜, 可以补铁; 多吃维生素 C, 可预防新冠肺炎; 用“抗幽”牙膏, 能杀死幽门螺杆菌; 不正常进餐, 却“烧钱”买保健品补充营养……近些年, 许多人标榜的所谓健康生活实则荒唐, 一些看似可笑的健康谣言却吸引了大批拥趸。

为何健康谣言总是屡屡得逞? 随着生活水平的不断提升, 人们对生活质量的要求迅速增长, 健康谣言正是打着“守护健康、远离疾病”的幌子, 切中民众的养生痛点, 很容易引发情绪共鸣。更令人担心的是, 这些健康谣言传播的所谓“养生窍门”, 实则对身体有害, 甚至会耽误病情, 危害之大不可小觑。

记得 2019 年的全民食品安全网络知识竞赛吸引了 1200 万人参赛, 但统计显示, 多数答题者存在食品安全认知误区, 整体错答率高达 50%, 特别是养生类题目总体错答率超半数。这背后, 健康谣言的“洗脑式”传播就是祸首之一。而许多人对谣言“宁可信其有”甚至盲从, 误区背后, 是国民健康素养的缺失。

健康素养, 是指个人获取和理解基本健康信息和服务, 并做出正确决策以维护和促进自身健康的能力。数据显示, 2020 年我国居民健康素养水平达到 23.15%, 比 2019 年提升 3.98 个百分点, 增幅为历年最大。但按我国人口比例推算, 真正具备健康素养的人数并不算多, 而防不胜防的健康谣言, 更是吞噬了民众原本不多的健康素养。

如何抵御健康谣言和“伪养生”消息, 防病于未然? 答案是: 尽快提升公众健康素养。每个人都是自己健康的第一责任人, 提升健康素养, 不但能帮助防控新冠肺炎疫情等突发传染病, 对于平时防治慢性病、改善不良生活习惯等都具有长期效果, 这也是实现全民健康一项经济、有效的措施。而良好的健康素养更可使我们理智对待纷至沓来的各类消息, 让科学成为抵御谣言的最好“疫苗”。

数据显示, “一老一小”的健康素养较为薄弱, 3—6 岁正是培养健康行为习惯的关键期, 实施早期健康促进能有效提高一代人的健康水平, 让健康素养教育广泛进校园可实现更好的健康促进效果。

阻断健康谣言的传播链条, 还需要有更多医疗和科普工作者及时站出来, 澄清谬误, 普及防疫知识, 用事实击破讹传; 监管部门对于健康谣言也要快速反应, 及时发声辟谣, 用科学击碎谣言。

向往健康生活无可厚非, 但追求健康更需要理性思考与判断。曾有人总结过健康谣言的几种类型: 凭空捏造、半真半假、张冠李戴、改头换面等……谣言往往都有类似“套路”, 掌握其规律后其实不难甄别。后疫情时代, 对我们的信息鉴别能力提出了更高要求: 要少一些捕风捉影, 少一些轻信盲从, 要擦亮双眼、相信事实、明确真相。同时, 我们更要主动学习, 了解基本健康知识, 提高自身健康素养, 养成健康生活习惯, 让科学知识成为健康养生的主导。

中国妇女报全媒体记者 陈姝

“0 蔗糖”就是无糖, 一孕傻三年、不渴就不用喝水、不添加食品添加剂的食品才更安全、减肥应该拒绝吃主食和油……这些日常生活中所谓的“健康常识”, 其实都是谣言。2 月 14 日, “典赞·2021 科普中国”揭晓了 2021 年度十大科学辟谣榜, 此次入选的十大科学谣言皆是针对人们近年来在健康行为和认知方面存在的误区, 多位专家从专业角度对这些谣言予以批驳并做了深度解读。

“典赞·科普中国”是由中国科协、科技部、中国科学院、中国工程院等联合主办, 至今已连续举办 7 届, 此次还同时揭晓了 2021 年度十大科普人物、十大科普作品和十大科普事件, 共计有 1344 个项目参评, 推选数量再创新高。

### 健康谣言 1: “0 蔗糖”就是无糖

“喝不胖的气泡水”“甜蜜好生活, 自然 0 卡 0 糖”……现在市场上流行的一些饮料通常都会打着“无糖”口号。饮料真的能做到无糖吗?“0 糖”就等于“0 蔗糖”吗?

专家解读: “0 蔗糖”并不代表无糖。“0 蔗糖”可理解为未添加蔗糖, 但并不代表该食品内不含葡萄糖、麦芽糖、果糖等其他糖类。“0 糖”和“0 蔗糖”表示的含糖成分、含糖量截然不同, 有着本质区别。

北京大学国际医院营养科医师秦桐解释, 我国食品安全国家标准《预包装食品营养标签通则》规定, 无糖一般是指这个包装里每 100 克或 100 毫升固体或液体食品中的含糖量不高于 0.5 克。

该怎么识别饮料或食品是否含糖? 可先查看外包装上的配料表, 看是否有各种糖。一般“0 糖”食品包装上会有营养成分表, 里面会在“碳水化合物”一栏中“糖”的部分写上“0g”, 这也表明该产品不含糖。

秦桐并不建议婴幼儿食用“0 糖”食品和饮料, 但儿童青少年应不喝或少喝含糖饮料。因为婴幼儿胃肠道功能比较脆弱, 大部分“0 糖”食品或多或少添加了甜味剂、香精、色素等食品添加剂, 长期或大量食用有可能造成胃肠道问题或其他健康问题。

### 健康谣言 2: 用“抗幽”牙膏能杀死幽门螺杆菌

“把幽门螺杆菌杀死在口腔里, 预防胃病和胃癌!”近来, 一些号称能杀灭幽门螺杆菌的牙膏悄悄走红, 仅使用牙膏真的能杀死幽门螺杆菌吗?

专家解读: 首都医科大学附属北京友谊医院消化科主任赵海英指出, 幽门螺杆菌的感染与慢性胃炎、消化性溃疡病以及胃癌的发病密切相关, 我国幽门螺杆菌感染率是 50% 左右。规范的幽门螺杆菌根除, 是使用含有铋制剂的药物四联疗法, 疗程为两周。即使是上述严格的四联抗幽门螺杆菌治疗, 仍有部分患者细菌根除后仍呈阳性, 这是由于感染的细菌对耐药菌所致。

赵海英认为, 幽门螺杆菌主要寄居在人体胃部, 在口腔牙菌斑、舌苔、唾液中也少量存在, 幽门螺杆菌感染会使硫化氢大量增加, 引起口臭, 这并非通过刷牙就能解决, 而且牙膏也不能作为药物发挥治疗作用, 用“抗幽”牙膏治疗胃内的幽门螺杆菌感染不可靠。

### 健康谣言 3: 一孕傻三年

许多女性从孕期开始生活有了很大改变, 很多琐碎小事会让准妈妈、新妈妈们感觉生活被打乱, 做事情也会出现心不在焉、丢三落四的情况, 而这些都被民间认为是“孕傻”的证据。

专家解读: “一孕傻三年”本身无科学性可言, 也不尊重女性。

北京大学医学人文学院博士后姜海婷认为, 尽管多数研究表明, 在女性孕期到产后一段时间(12 个月), 短期记忆、语言记忆、内隐记忆力均有下降, 和非孕期比, 注意力难集中, 对于事情轻重缓急的判断会比较不理想, 但这些并不表明孕产妇智商下降。这是因为周围环境的



不理想, 加上生养孩子令女性感到紧张、疲惫, 睡眠质量直线下降而导致的出错, 跟“傻”不沾边。

想改变这种情况, 孕产妇需要家人和社会的关心与耐心陪伴和支持。姜海婷建议女性本身也可采取睡前做松弛运动、洗温水澡、听舒缓轻音乐等来改善睡眠质量。此外, 适当补充豆类、燕麦、坚果类等富含镁的食品以及鱼肉、瘦肉、鸡蛋等富含胆碱的食品, 有助于改善记忆力。

### 健康谣言 4: 用核辐照灭蚊对人体不安全

由中山大学组建的中国国家原子能机构核技术(昆虫不育)研发中心, 把核技术应用在灭蚊上, 就是在实验室使用射线辐照给雄蚊“绝育”, 再把不育雄蚊放到野外, 通过“人工避孕”降低蚊媒病的发病率。

专家解读: 核辐照技术灭蚊是瞄准蚊子强大的繁殖能力, 使用射线辐照破坏雄蚊的生育能力, 让雄蚊不能正常孕育。这种灭蚊方法对环境无污染, 基本可忽略不计, 也不会破坏生态系统平衡, 是目前唯一有可能在一个区域内根除特定蚊虫、达到控制疾病传播目标的现代生物防治技术。它安全无残留, 不产生化学污染, 也不祸及其他有益生物或害虫天敌。

姜海婷认为, 公众由于缺乏核科学与技术知识, 加上某些舆论误导, 导致人们“谈核色变”, 在一定程度上影响了核能利用和核技术推广。事实上, 通过科学判断、精准施策, 可使核辐射利用利益最大化, 尽可能降低或消除辐射剂量带来的潜在危害。

### 健康谣言 5: 减肥应该拒绝吃主食和油脂

“主食、油脂热量高, 吃了容易发胖”似乎早已深入人心。事实果真如此吗? 被很多女性推崇的不吃主食和油脂的减肥方法是否科学?

专家解读: 油脂和主食都含有人体必需的营养素, 脂肪除了能提供热量, 还起着保护脏器、维持体温、提供必需脂肪酸等重要作

肥吗? 专家解读: 虽然大量文献证明左旋肉碱可降低体重和减少脂肪, 但大部分受试者都配合适量运动及合理饮食。人体自身就可合成足够的左旋肉碱, 单纯口服左旋肉碱并不能增加肌肉毒碱浓度, 也不能促进脂肪燃烧。因此, 单纯靠饮用“左旋肉碱咖啡”来减肥并不靠谱。

中国医学科学院整形外科医院主任医师刘敬认为, 长期依赖左旋肉碱减肥易导致肠胃受损, 还会加重肾脏负担, 可通过严格控制饮食配合有氧运动来减肥。

姜海婷指出, 咖啡对于体重控制的作用很小, 咖啡喝过量也可能对健康有害。她建议, 对健康成人来说, 每天摄入量不超过 400 毫克咖啡因的咖啡比较安全, 孕妇每天摄入咖啡因不能超过 200 毫克。

### 健康谣言 8: 不添加食品添加剂的食品才安全

近年来, 随着食品安全问题的频频曝光, 食品添加剂逐渐被妖魔化, 人人谈“添”色变, 许多人认为食品添加剂就是魔鬼, 含有添加剂的食物对人体都是有害的。真相果真如此吗?

专家解读: 姜海婷表示, 食品添加剂扩大了人们可食用食品的范围和种类, 可改善食品色、香、味等品质以及防腐等, 包括人工合成或天然物质。食品添加剂可分为防腐剂、凝固剂、品质改良剂、增味剂、营养强化剂等 22 类、1500 多种, 人们平时吃的盐和糖也属于食品添加剂的一种。

根据《中华人民共和国食品卫生法》等相关标准和规范, 对于食品添加剂的作用、使用必要性、安全用量等都有明确规定, 而且是否加入食品添加剂是由食品性质和生产工艺决定的。如蛋白质含量较高的食品, 必须添加一定量防腐剂以确保食品质量安全。因此, 不能单纯以是否有食品添加剂来判定食品的安全性。

需要注意, 我们应加强自我保护意识, 多了解食品安全相关知识, 不要购买颜色过艳、味道过浓、口感异常的食品。

### 健康谣言 9: 不渴就不用喝水

一项有 7000 名学生参与的调研发现, 超过 50% 的学生未达到《中国居民膳食指南》推荐的饮水量, 其中近 3/4 的学生表示自己最喜喝饮料。生活中很多人工作起来往往忘记喝水, 还有人认为口渴不渴就判断身体不缺水, 等口渴了再喝水也不迟。这样做健康吗?

专家解读: 湖南省肿瘤医院营养科主任医师胡小翠表示, 渴了才喝水, 不渴就不用喝, 这是不对的。“渴”是体内已严重缺水的信号, 人体一切生化反应都必须有水的参与, 人体缺水可影响神经系统功能, 使人反应迟钝; 还可能影响肾脏的排毒功能, 引起体内毒素堆积; 经常缺水会对健康不利, 便秘、尿路感染、皮肤病、心脑血管等慢性疾病与缺水都存在一定联系。因此, 应提倡主动饮水, 养成定时饮水的好习惯, 不要等着“口渴”再喝水。

姜海婷强调, 根据中国营养学会膳食指南的推荐, 人每天应喝够 1.5 升左右的水, 需少量多次饮水, 每次喝 50—100 毫升。一次喝水太多对身体也有损害, 放置了很长时间的水不建议饮用。

### 健康谣言 10: “量子波动速读”可提高阅读能力

近年来, 部分无办学许可机构以“量子波动速读”“全脑培训”等为名组织儿童进行量子波动速读大赛及日常学习, 号称孩子们只要不停埋头翻书, “1 分钟可看完 10 万字”“不需要翻开书本就能理解书中内容”……“量子波动速读”真有这么神奇吗?

专家解读: 专家指出, 人类在学习时, 人眼对于信息的获取、大脑对于信息的处理都是有生理极限的。量子力学中有物质波、波函数、波粒二象性, 但根本没有“量子波”的说法。而且无论波的概念如何拓展, 书本上的油墨并不具备辐射和传播的功能, 书本的知识更不会自动呈现到脑子里, 学习还是需要扎扎实实打好基础。

“量子波动速读”原意是指一种违背基本常识和教育规律的培训乱象, 2020 年 1 月, 国务院教育督导委员会办公室发布关于几起校外培训机构违规开展培训查处情况的通报, 旨在进一步强化警示作用, 推动校外培训机构规范发展。

