

喝红酒可以软化血管？生态破坏致大象北迁？

年度“科学”流言求真榜揭晓，这些伪科学不能信

每天喝点红酒可以软化血管？“三高”人群不能吃蛋黄？大象北迁是因为西双版纳生态破坏严重？日前，2021年度“科学”流言求真榜揭晓。活动邀请多位权威专家破解年度“科学”流言，总结流言背后的规律，传播鉴别流言的科学方法，提高公众对科学类流言的免疫力，助力营造清朗网络空间。

混淆概念

用一些看起来很专业、高深的科学词汇及看似“高大上”的伪科学概念炮制出流言，将原本正确的科学理念混淆。如果人们科学素养不足或不够理性，很容易上当受骗。

接种新冠疫苗将导致病毒“免疫逃逸”？

流言：要立即停止大规模接种新冠疫苗，否则将导致病毒突变，产生“免疫逃逸”。

真相：“免疫逃逸”指的是病原体或肿瘤通过不同机制拮抗、阻断和抑制机体的免疫应答。“免疫逃逸”在理论上虽然有可能发生，但这根本就不是疫苗该背的黑锅。新冠病毒的各种变异株，在疫苗大规模接种之前就已经出现了，并出

现了更具传染性的变种。即使没有疫苗，病毒感染人体之后，免疫系统也会自己产生对病毒的免疫压力，在这种压力下，会导致变异株的出现。

另一方面，“病毒增加几个突变，就可以抵抗抗体”也是不现实的。在设计各种疫苗的时候，研究者普遍选择了新冠病毒的整个刺突蛋白甚至灭活病毒整体，就是为了疫苗

可以刺激人体产生针对病毒各个部分的多种抗体，这些疫苗在病毒变异的情况下也不会马上就失去作用。

反之，如果接种者寥寥、疫病传播居高不下，病毒才会有更多机会发生突变。真正能解决新冠肺炎疫情的办法还是尽快给大规模人群接种疫苗，减少病毒演化和变异的空间。

不当联想

公众面对自身关切的信息时，如果进行错误或过度联想，就可能中了流言的圈套。比如把一些可能性或相关性当成因果性和必然性，信息在口耳相传中就会“变味”。

每天喝点红酒可软化血管？

流言：经常饮用红酒的人，心血管疾病发病率会降低。这是因为红酒中的白藜芦醇可以软化血管。

真相：靠喝红酒来软化血管的方法并不靠谱。红酒中因含有白藜芦醇，过去曾被认为有软化血管的作用，但现在人们知道，红酒中白藜芦醇的含量非常低，即使每天喝20瓶红酒也起不到软

化血管的作用。

相反，红酒中大约含有15%的酒精，会对心血管功能造成负面影响。多项研究已经证实，摄入的酒精无论多少，对人体都是有害的。酒精与心血管疾病、癌症等多个疾病都有直接关联。如果大量摄入酒精，还会引起消化系统肿瘤、酒精肝、酒精性心脏病等严重问题。

成见效应

对于不熟悉的科学技术，公众总会从最初的印象出发得出结论，而这种初印象往往是一种缺乏科学证据的偏见。这种流言就是利用公众“先入为主”以及“宁可信其有、不可信其无”的心理传播，实则是贩卖社会焦虑。

隔空充电有辐射危险？

流言：“隔空充电”技术产生的辐射极强，会危害身体健康。

真相：无线充电技术按照技术原理，可分为电磁感应式、磁共振式和无线电波式。无论哪种方法的隔空充电（无线充电），其技术基础都离不开电磁波，而电磁

波会产生辐射，频率越高、能量越大，相对应的辐射也就越强。不过，讨论辐射对人体的影响必须考虑辐射量，如果电子产品的充电功率不高，对人体的影响是可以忽略不计的。

辐射标准与空间面积也有关系。根据国际非电离性辐

射委员会制定的安全上限，人体承受的安全辐射范围为10瓦/平方米。按照家庭住房面积90平方米计算，居民家中可以承受的辐射功率最大为900瓦左右。隔空充电的充电桩，根据推算最高发射功率只有25瓦，所以是能够保证人体安全的。

“三高”人群不能吃蛋黄？

流言：凡是胆固醇高的食物，“三高”人群都应该远离，因此吃鸡蛋时只能吃蛋白，不能吃高胆固醇的蛋黄。

真相：蛋黄中确实含有较多胆固醇，一个蛋黄胆固醇含量可达280毫克左右。但大部分人群膳食来源的胆固醇，不会直接影

响血液中的胆固醇水平。

人体内的胆固醇主要是受遗传基因和代谢因素的影响，人体对膳食来源胆固醇的吸收，以及胆固醇对血脂的影响，不同人之间存在着很大的个体差异。但没有证据表明饮食胆固醇多一些会导致高血脂或心脏病。

惯性思维

惯性思维常常会左右人们的思想，思维定式更会影响人们科学理性地探求真知，尤其那些广受关注的现象级热点，由于全民关注度高、传播度大，信息在双向的互动传播中更易出现偏差，人们很容易仅仅基于常识思考，得出错误结论。

大象北迁是因为西双版纳生态破坏严重？

流言：一群亚洲象一路北迁，是因为它们原先的栖息地（西双版纳）生态环境已经受到严重的破坏，无法再生存。

真相：无论是亚洲象还是非洲象，都有长距离迁移的特性。因为迁移有助于寻找新的觅食地和资源、河流栖息地，也有助于种群间的基因流动以及

在不断变化的环境中维持生存。

目前，我国的亚洲象主要分布于云南省的西双版纳、普洱及临沧等地。本次北迁亚洲象就来自以西双版纳国家级自然保护区——勐养片区为核心的亚洲象分布区。

结合历史研究发现，该片

区亚洲象一直有迁移扩散的习性。从1995年开始，5头亚洲象就向北扩散至普洱市思茅区一带；另有2群约32头迁移到思茅区的思茅港和六顺镇，在景洪和思茅之间来回活动。2005年又有13头向西扩散至澜沧县，如今在勐海县和澜沧县之间来回迁移。

主观推断

由于对前沿科技缺乏系统了解，从而通过主观想象得出结论，滋生谣言。

航天员一到空间站就吃胖了？

流言：航天员翟志刚、王亚平、叶光富一到空间站后就吃胖了。

真相：2021年11月，央视《朗读者》公开一则神舟十三号航天员乘组发来的太空朗读视频。视频中，王亚平、叶光富和翟志刚先后朗读了巴金的《激流》总序节选。网友赞叹这是“从远方传来的诗意”“宇宙级的浪漫”。也有网友发现，三位航天员看起来“胖了些”。

联想到此前看过的航天员饮食，大家不禁疑惑：他们是吃胖了

吗？真相并非如此！在失重的状态下，航天员的血液将涌向大脑和上身，血液的黏稠度也会发生变化，从而导致面部浮肿，甚至是头部发胀的情况。而伙食、运动等因素，不会迅速造成这类变化。

此前也有网友发现神舟十二号航天员聂海胜、刘伯明和汤洪波在太空中出现了浮肿现象。因此，航天员脸变圆润不是因为发胖了，而是特定环境下体内血液再分布的正常现象。

据《科技日报》



爱人者 人恒爱之
敬人者 人恒敬之
——孟子