

今年首份“科学”流言榜出炉

## 这些关于健康的谣言都别信

@微哲理

搭乘春风归来

梅玉荣

打新冠疫苗会不会改变人体基因？看耳朵褶皱能不能判断有没有冠心病？由北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布的2021年首份“科学”流言榜新鲜出炉，快来看看这些关于“科学”的流言到底是真是假？



一迈步，已是新一年的草地与河流。草地开始苏醒，经历了冰雪的小草正酝酿绿色的火焰，只待一声春雷呼唤，她们便展露笑颜；河流，每一条都如同远方来信，亲切，温暖，流淌不尽的旧岁余音，把怀旧与展望紧紧相连。

站在阳光下，每一片树叶都有礼物的香味。暖阳是冬日最受欢迎的仁慈长者，用宽厚的手掌抚摩每一个人的头顶，温煦的目光绝不忽略任何一寸土地和空间。“让我为你送上冬日暖阳，抚平你心中的点点忧伤……”歌声中，我们怀着不能免俗的心理，迎来盼望中无比美好的新年。

免不了回首。每一次回首，都是一次生命的眷恋。关于内心，关于坚守，关于偏爱。总有一些希望能够实现，也总有一些心愿无法达成。我清楚地知道，一旦与文字相执手，便会与文学到白头。从文字，到文学，需要两点：星星般的遥远相知，月亮般的清凉相恋。星月之下，必有心的穹苍。

吉林作家胡冬林在《狐狸的微笑》里坚定地说：“当人类利益与野生世界发生冲突时，我永远站在野生世界一边！”俄罗斯作家普里什文《大自然的日历》里说：“大自然中的每个新的一天，都是大地上还从未有过的一天。”我认同，并崇尚这样的观点：“在背离自然，追求繁荣的路上，要想想自己的来历和出世的故乡。”印象最深的是李修文的散文集《山河袈裟》，《长安陌上无穷树》《每次醒来你都不在》等篇章读得我满眼泪花。病危的孩子、郊区工厂的姑娘、用十年时间等待疯儿子醒来的母亲、与恩人结为兄弟的猴子，每一段饱含悲悯的故事都让人深思良久。

最复杂的是人事，最纯朴的是自然。在我们生活的大地上，在每个人身边，在人与自然之间，还有那么多生动有趣的事情，有那么多优美的风景，又有多少人愿意将太匆匆的脚步停下来，做一个大地的阅读者，去倾听风声、鸟鸣和虫唧，去辨识树木的年轮，去寻觅鸽群的踪迹？

住在小城里，每天走在上下班的路，我喜欢看天，看云，看鸟，看树。天空从不吝啬它的澄明，鸟儿从不吝啬它的飞翔，树叶片片飘落，也是大自然的乐章。仰望云彩深处，那里有神的昭示，灵魂的光。

生活中不能没有诗和远方。扬州的月色、秦淮河的波光、宜昌五峰的茶园、孝感大悟的原始村落、黄梅老祖寺的钟声、英山的四季花海……每一次出行都让我的行囊诗香缭绕，心中山河莽荡。

文字于我，是滋养心灵的补药，宜小火慢炖，酌量轻服。爱上文字，便中了文字的毒。这一年像前几年一样，从容书写，发表的文章不少，精神世界充实饱满。没别的，只是为了心灵，再简单一些。再澄净一些。再丰厚一些。

每个微寒的冬夜，就着温暖的火炉，亲切如友的屏幕键盘，我像一个铁匠一样，敲打出几行带着微光的文字；再像一个裁缝一样，用文字来补缀心灵的衣衫。一年又一年，青春变苍颜。好在，我尚未苍颜，心中激情尚在，眼里白云漫天，笔下文字青青。多么幸运。

冬寒难熬，终于熬过。疫情艰难，终会战胜。冰层已破，草正萌芽，一切美好，都将搭乘春风归来。

展望新的一年，依然会努力，做一个精神明亮的人。



## 打疫苗不会改变人体基因

**流言：**mRNA 新冠疫苗可以通过逆转录，将病毒的基因嵌入人体染色体，接种者将因此变成转基因人。

**真相：**目前全球已经获批上市的疫苗主要有两种：一种是 mRNA 疫苗，另一种是灭活疫苗。无论哪种疫苗，都不会改变人体基因，更不会把接种者变成

“转基因人”。

灭活疫苗通过化学等方法使新冠病毒失去感染性和复制力，同时保留了能引起人体免疫的应答活性，属于传统经典的疫苗制备方式，不属于基因工程疫苗，“改变人体基因”无从谈起。

mRNA 新冠疫苗主要是利用基因组测序和分析，把编码新冠病毒的刺突

蛋白的一部分基因作为抗原来生产疫苗。其中很多专业的知识对外行人来说可能不太好理解，但最重要的是，mRNA 疫苗不需要进入细胞核便可表达抗原蛋白，人体内的免疫细胞会主动富集（搜集）抗原蛋白，通过一系列分子机制，产生中和抗体。转基因人的说法完全是危言耸听。



## 耳朵褶皱并不能判断冠心病

**流言：**通过耳垂褶皱能预测动脉粥样硬化疾病。

**真相：**耳垂主要由结缔组织构成，局部缺血可能会导致耳垂皮肤的收缩

而形成褶皱，这是正常的生理现象，与冠心病无必然联系。

研究发现，耳垂褶皱征其发生的机制可能与特殊睡觉姿势、遗传学背景、提早衰老、氧化应激、胶原降解等有关，

但耳垂褶皱从来没有被写进国内外的冠心病诊治指南、专家共识、医学教科书中，可见对医生的指导意义并不很大。



## “自发热内衣”热量有来处

**流言：**“过冬神器”自发热内衣可以自行发热，应用了多种黑科技。

**真相：**从能量守恒定律来看，自发热并不科学，能量是需要来源的，热量

不可能凭空产生。所谓自发热内衣其实是把纤维“吸湿发热”的原理偷换了概念。当纤维吸收水分时，纤维分子中的亲水基团与水分子结合，水分子的（水蒸气）动能降低，同时转换为热能释

放出来，这就是吸湿发热。纤维吸湿性越高，吸湿过程中散热越多。所以，所谓的自发热内衣，其实就是用特殊纤维材料，具备“吸湿保暖”效果的内衣。



## 多吃猪油并不能保护心血管

**流言：**多吃猪油对人体心血管有好处，具有保健功效。

**真相：**猪油确实具有一定的营养价值，能提供人体必需的脂肪酸，促进脂

溶性维生素吸收，还能够提供热量。但猪油可不是保健品。猪油中主要成分是脂肪，且很大一部分都是饱和脂肪，对人体健康并没有特殊作用，更不能治病。此外猪油能量过高，多吃不利健

康。大量科学研究发现，脂肪（尤其是饱和脂肪）摄入过多、能量摄入过高，会增加患心血管疾病的风险。

据《扬子晚报》