

最新“科学”流言榜发布

不要再被这些新冠谣言“带节奏”

超市内的蔬菜、水果和肉类很容易传播新冠病毒？红外线测温仪对身体有害？健康码会泄露个人信息？微波炉、紫外线等可消毒口罩……新冠肺炎疫情暴发以来，与抗疫相伴左右的还有各种关于新冠肺炎的科学传言，这些是真的吗？

最近，北京市科协、北京市网信办等部门联合发布了最新的“科学”流言榜，对这些错误信息予以辟谣，请大家睁亮双眼，千万不要被传言“带节奏”。

流言1

春暖花开，漫天飞舞的柳絮会携带新冠病毒，导致跨区域传播？

真相：在正常情况下，柳絮携带新冠病毒并导致感染新冠肺炎的几率极低，基本上可以忽略不计。柳絮能传播新冠病毒，必须满足以下条件：1.较大数量的病毒颗粒附着于柳絮上；2.这些病毒必须具有较强感染活性。

新冠病毒浓度最高的地方，一般是集中收治大量新冠肺炎患者的医院，或者集中存放患者或病毒污染的医疗垃圾区域。根据新冠病毒感染防控指南的要求，患者会尽量被安排在负压病区或病房内（污染空气不能逃逸到环境中的区域），被污染的区域会定期消毒，病区的污染空气需要经过处理后才能排放，医疗垃圾也需要集中进行无害化处理。因此，很难出现大量病毒附着在十几米高的柳絮上的情况。

如果在极低几率下部分病毒逃逸到环境中，而又碰巧遇

到了一棵大柳树，或者某位患者不小心冲着这棵大柳树的满树飞絮咳嗽了半个小时，导致部分病毒附着在柳絮上，也很可能会被自然通风迅速吹走稀释掉，这就进一步降低了病毒附着于柳絮上的几率。万一还有一些顽强病毒紧紧依附于柳絮不肯离开，只要经过几个小时到1天，病毒也就不具备感染活性和能力了。因此，不必担心新冠病毒通过柳絮传播疫情，反而更应注意柳絮引发的过敏和火灾问题。

流言2

新冠病毒会在咽喉滞留4天，喝盐水、温水或醋可以消灭病毒？

真相：新冠病毒经呼吸道进入人体，主要侵害部位是肺部。目前没有研究证据表明，病毒会在咽喉部位停留4日才进入肺部。新冠病毒感染的肺炎，以发热、乏力、干咳为主要表现，少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状，“喉咙疼痛”未必是感染新冠病毒特有症状。而且，盐水、醋和清水对病毒本身并没有杀灭作用。目前对新冠病毒有效的消毒方式只有医用75%酒精、紫外线以及含氯消毒剂等，这些消毒剂均属体外消毒用品，其消毒机制与体内消毒并不相同。

流言3

超市内的蔬菜、水果和肉类被挑来拣去，很容易传播新冠病毒？

真相：目前没有研究证明，病毒能够在瓜果蔬菜肉类等食品上存活，也没有因为食用了

被“污染”的蔬菜瓜果而感染新冠肺炎的案例。世界卫生组织2月21日发布的一份文件指出，根据SARS和MERS(中东呼吸综合征)的研究经验，冠状病毒并不通过食物传播。新冠病毒主要传播途径依然是飞沫和接触传播，无须过度恐慌。

新冠病毒对热敏感，在56度的环境下30分钟就能灭活，而沸水或炒菜温度往往达到了100度甚至更高，病毒立刻就被杀死了。按照中国人的饮食习惯，高温烹饪正是消灭病毒的最佳“利器”。水果的卫生问题也不必担心，因为不少水果如橘子、香蕉等，本身都有表皮，能够隔绝病毒的入侵。如苹果、鸭梨等无表皮水果，在食用前最好削去果皮，用清水洗干净后再食用。在疫情防控时期，应多吃熟食、熟食，多选择富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜和容易烧熟煮透的肉类等食材。减少或不食用寿司、生鱼片、白切鸡等生冷食物，也要注意不购买来源不明的食品和禽肉制品。

流言4

新冠病毒可通过蚊子传播？

真相：随着气温回暖，有人担心蚊子会不会成为传播新冠病毒的新隐患？南方医科大学公共卫生学院副院长陈晓光认为，这种可能性微乎其微。

陈晓光表示，病毒对宿主特异性的要求很高。目前，通过蚊媒传播的病毒包括乙脑病毒、登革病毒、寨卡病毒、基孔肯雅病毒等，但没有证据表明，冠状病毒可以感染蚊子，并通过蚊子传播。即使可通过蚊子传播的病毒，也不是所有种类

的蚊子都能传播，比如登革病毒主要通过伊蚊传播，而库蚊却不会传播登革热。

流言5

多晒太阳能杀死新冠病毒？

真相：华中科技大学同济医学院附属同济医院感染科副主任医师马科表示，有紫外线灯照射一次，每次1小时以上可起到消毒效果，达到56℃的温度30分钟也可有效灭活病毒。但太阳的照射温度既不能达到56℃，日照紫外线的强度也达不到紫外线灯的强度，“晒太阳就能杀死新冠病毒”说法并不靠谱。

武汉市第四医院眼科医生杨蕾蕾提示，紫外线消毒的原理之一是使蛋白质凝固变性，特别容易造成眼角膜上皮坏死脱落。人们即便不直视紫外线灯源，在开着紫外线灯的房间待久了，同样有可能“中招”。因此在使用紫外线灯进行消毒时，人应当离开现场，使用结束后，先通风一段时间，再进入房间。

流言6

新冠病毒检测有了家庭版自测试剂盒，可在家中自行使用？

真相：前不久，一款号称在家就能自测是否感染新冠病毒的检验试剂盒在微信朋友圈中露面。卖家宣称，在家指尖采血后，只需要15分钟，就能检测出自己是否感染了新冠病毒，肉眼即可判断。

对此，北京市药监局提示，新冠病毒检测试剂盒暂未有家

用版，不要轻信“微商”的虚假宣传。虽然新冠病毒目前还不能实现自测，但相关研发正在进行。目前国家药品监督管理局共批准新冠病毒核酸检测试剂11个，都不能家用自测，均需要具备PCR实验室及专用设备的医疗机构才能完成检测。

流言7

清蒸、水煮、75%酒精、紫外线、微波炉加热等方式均可以消毒口罩？

真相：口罩的过滤层主要由聚丙烯熔喷超细纤维构成，它非常细，不耐高温，温度大于80度时会收缩变形，导致结构破坏，使防护效果降低。水的进入也会使过滤层中的电荷迅速消失，导致过滤效果大幅下降。

医用外科口罩和医用N95口罩外表面都经过拒水处理，酒精、血液、唾液等很难渗入。因此，表面涂抹酒精难以起到消毒作用。同时，酒精会破坏口罩外层防水结构，用酒精处理过的口罩材料对血液、唾液的吸收会增强，加速口罩过滤层失效。

聚丙烯熔喷材料是一种热塑性高分子材料，对紫外线非常敏感，接受紫外线照射后，结构会发生破坏，即氧化降解，过滤性能大幅下降。微波炉加热也会破坏口罩内部结构，同时，如果将微波炉用于处理医疗垃圾，将不能继续加热食物。

流言8

鸵鸟蛋抗体等可制成抗病毒口罩？

>>>下转13版

你知道84消毒液为啥叫“84”？

北京市疾控中心健康教育所的专家带来真相：消毒剂可以抑杀病毒，但如果过度消毒就相当于“投毒”。盲目喷洒的消毒剂，既不能达到理想的消毒效果，还可能对人体造成损害。同时，极易造成水体、空气、土壤污染。

84消毒液大家都不陌生，特别是在疫情期间，更是家家必备。那么，你知道84消毒液为啥叫“84”吗？这个数字到底代表的是排行、浓度、还是配料组成？其实都不是。今天，就请专家跟大家聊聊关于84消毒液名字的由来以及过度使用消毒液的害处。

“如果我们认真去考虑这个数字的话，应该能联想到某个年代。不可能是1884，那就是1984。”北京地坛医院李昂院长介绍，在上世纪80年代，北京最常

见的两种消毒产品，一种是上岁数的人都知道的来苏水，另一种是消毒粉。不过，尽管这“一粉一水”对院内消毒有一定作用，但医务人员发现，它们对相关的病毒，甚至细菌、真菌所产出的杀灭作用不是特别理想。

于是，在1984年，北京地坛医院的前身北京第一传染病医院的医务人员，经过3000多次的实验，并随着时间的推移、菌类的变化进行了上百次的调整，最终研制出了84消毒液。特别是在1988年，上海甲型肝炎暴发后，84消毒液得到广泛使用，自此被全国人民熟知。30多年过去了，84消毒液的“金字招牌”仍然屹立不倒。“每次说到‘84’我都心存自豪，还是那句话，我们都是为了抗击疫情这个共同的目标在努力。”李昂

院长表示。

疫情期间，你有没有在电视上，或者自己生活中看到这些场景：小区、单位门口搭建了消毒通道，对每个进入的人喷淋；居民每天把家里的犄角旮旯消毒一遍，连外出穿的衣服都不放过；物业工作人员身背装满84消毒液的“农药桶”“尽情”喷洒，即使身边有人，也毫不“手软”；有的地方甚至出动喷雾消毒车，在城市大范围喷洒消毒剂……这种消毒方式真的可取吗？

北京市疾控中心健康教育所的专家带来真相：消毒剂可以抑杀病毒，但如果过度消毒就相当于“投毒”。盲目喷洒的消毒剂，既不能达到理想的消毒效果，还可能对人体造成损害。同时，极易造成水体、空气、土壤污染。

过度消毒危害有多大呢？绝大多数消毒剂对人体的皮肤、眼睛、呼吸道均有程度不同的刺激性和腐蚀性，还可以引起过敏反应，甚至造成急性中毒。诸如84消毒液这样的含氯消毒剂，易挥发出氯气，浓度过高容易损伤呼吸道，引发剧烈咳嗽或呼吸困难。严重时，还有可能导致肺水肿，甚至致命。1升空气中含有氯气超过0.001毫克就会引起中毒，同时增加致癌、致畸等风险。

滥用消毒液不光对人体有害。对道路、绿化等环境大面积消毒，会使消毒剂渗透到地下污染源，或残留在土壤中，对于微生物和其他生物具有潜在危险。残存在城市表面的消毒剂如果随着雨水进入河流，则会对环境造成更为长期的影响。