



感冒后咳嗽时间长了会引发肺炎?“饭后百步走”很容易弄出胃下垂?贴身衣物穿黑色易得癌症?泡温泉会感染HPV病毒?椰子油可以用于减肥……1月31日,由北京市科学技术协会、北京市委网信办、首都互联网协会指导,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2024年1月“科学”流言榜发布。

# 咳久了会成肺炎? 泡温泉会感染HPV病毒

2024年1月“科学”流言榜发布

VCG



## 1 咳嗽久了会成肺炎

**【流言】**感冒后咳嗽时间长了,就会累及下呼吸道,引发肺炎。

**【真相】**咳嗽和肺炎是不同的概念,咳嗽仅是疾病的症状,不是一种疾病,咳嗽可以由各种原因引起。当病毒细菌等病原体仅累及上呼吸道还未累及下呼吸道时,通常就会出现咳嗽症状。普通感冒可以导致咳嗽,肺炎也可以导致咳嗽,但咳嗽本身不会引起肺炎。

## 2 得过甲流后短期内不会再得乙流

**【流言】**得过甲型流感后,身体短期内也会对乙型流感产生免疫,因为它们都是流感。

**【真相】**甲流和乙流是流感的两种不同亚型,不具备交叉免疫机制。感染甲型流感病毒后产生的特异性抗体,无法提供对乙型流感感染的有效防护,反之亦然。也就是说,在感染过甲型流感后,如果患者体质相对弱,仍然可能感染乙型流感。

一般来说,一年内感染同一种亚型流感病毒的可能性很小。比如,眼下流行的是A(H3N2)亚型的甲型流感病毒,感染后患者身体会具备该型病毒的免疫力,那么一年内再次感染同类型病毒的概率就小。但是,由于甲型流感病毒很容易变异,没有接种过流感疫苗的人群,就有再次感染其他亚型甲流病毒的可能。近几年,由于乙型流感病毒没有太多变异,传播范围相对较小,一年内再次感染乙流的概率也小。

## 3 饭后马上活动会导致胃下垂

**【流言】**刚吃饱时的胃就像灌了水的气球,如果此时跑跳运动,胃就会像气球一样,被里边的东西“坠”到变形,引发胃下垂。

**【真相】**我们的内脏其实依附着肌肉,连接了很多韧带、筋膜等,被“兜”在它应该待的地方,但很难发生剧烈移动。而胃下垂则是因为这套“悬挂系统”出了问题,比如膈肌悬吊力不足,支持的韧带功能减退、松弛,腹内压下降,胃张力低下,腹肌松弛。长期劳累用脑过度、胃肠蠕动亢进、膈肌位置下降等均可以导致胃下垂。长期进食少或者暴饮暴食也会增加胃下垂的风险。但这些因素往往都是日积月累导致,跟饭后轻度运动没有什么关系。因此,我们可以不用担心“饭后百步走”弄出胃下垂来。

当然,如果吃得过饱又立即进行诸如跑步、跳绳之类的剧烈运动,可能导致胃里的东西反流,让人觉得不舒服。

## 4 泡温泉会感染HPV病毒

**【流言】**最近有网友发帖称,泡温泉之后在脖子上发现了扁平疣,这是泡温泉感染了HPV导致的。

**【真相】**人们不会因为泡了温泉就感染上尖锐湿疣、扁平疣。没有皮肤破损处的相互接触,就不会容易引发宫颈癌、尖锐湿疣的人乳头瘤病毒(HPV)感染。

自然界有100多种HPV病毒类型,其中只有一小部分是感染人类的。它们中的一部分主要感染皮肤并导致寻常疣、丝状疣、扁平疣、跖疣等;另一部分主要感染黏膜组织,其中低危类型(比如HPV-6和HPV-11)主要导致尖锐湿疣,而高危类型(如HPV-16、HPV-18等)的长期慢性感染,可能会导致女性的宫颈癌、肛门癌、口咽癌等。

HPV的传播主要通过皮肤之间的接触,尤其性传播是导致尖锐湿疣的主要原因。离开人体以后,HPV病毒在日常生活环境中的存活时间是非常短的,即便物体表面有些病毒,也并不意味着可以形成有效的传播。HPV病毒在温泉中很难存活,而且也没有足够的量可以感染人类完整的皮肤,所以泡温泉感染HPV的概率也是非常低的。

## 5 “浸出法”制作的油含有害化学物质

**【流言】**标注“浸出法”制作的油不要买,其提取过程需要使用化学溶剂,很容易产生各种有害化学物质。

**【真相】**“浸出法”指的是从植物油料中提取油脂的工艺。很多人担心浸出法用化学试剂浸泡,会有化学物质残留。其实,浸出法用的“植物油抽提溶剂”是国家专门为植物油提取所生产的食品级专用溶剂,在整个生产过程中溶剂不与油脂发生任何化学反应,并且在后续的精炼过程中会被完全脱除。

目前,从植物油料中提取油脂的工艺技术主要有两种:压榨法和浸出法。压榨油是用机械压榨的方式从油料中榨油的方法,也是最传统的一种方法,很多土榨油都是压榨的;浸出法则是利用化学溶剂将油料中的油脂成分溶解出来,然后与固体分离的过程,也叫浸取、抽提。它与用水浸取甜菜中的糖类、用酒精浸取中药有效成分的原理一样。

因此,无论是压榨法还是浸出法,只要是按照国家标准生产并达到国家食品安全标准和产品质量标准的成品食用植物油都是安全的。

## 6 贴身衣物穿黑色容易得癌症

**【流言】**黑色是纺织服装产品中最常见的颜色之一,但是贴身衣物最好不要买黑色的,穿黑色的内衣,得癌症的几率会比较高。

**【真相】**在化学合成染料中,偶氮类染料占比最大,因其分子结构中含有偶氮连接苯胺的结构,涉及大多数常用的活性染料、分散染料、直接染料等,用于多种天然和合成纤维面料的染色和印花。偶氮染料本身无毒,但是其中有一小部分偶氮染料在人体穿着过程中,会与人体的代谢产物混合,在一定条件下发生还原反应,释放出致癌芳香胺类物质,损害人体健康。

不过我们可以放心,这部分偶氮染料已经被大部分国家禁止使用。所以只要是质量合格的服装,无论色彩如何,都是安全无害的。黑色纺织服装产品同样适用以上规定,质量合格的黑色纺织服装产品也是安全无害的。

## 7 吃辣会导致长痘

**【流言】**每次吃完辣的东西,脸上很快就会蹦出痘痘来,可见吃辣会导致长痘。

**【真相】**吃辣和长痘之间并没有什么联系。反而有研究指出,辣椒里的辣椒素对治疗痤疮有好处。而之所以出现“吃辣后长痘”的现象,是因为吃辣会让本来不太明显的痘痘因为“辣”的刺激变得更红,看起来也就更明显一些。

我们印象中那些辣的食物:红油火锅、水煮肉片、辣子鸡丁,往往都会伴随着高糖高脂——这些才是皮肤爆痘的主要原因。

## 8 椰子油可以用于减肥

**【流言】**常用的植物油成分以长链脂肪酸为主,食用后容易堆积脂肪。椰子油富含中链脂肪酸,能快速提供能量而不会囤积脂肪。

**【真相】**中链脂肪酸是否真的能减肥,目前的研究结果并不一致。虽然有些实验发现能增加饱腹感减少进食,有些研究发现中链脂肪酸可能有助于减少腰围和体重,但是其他研究则未发现明显的减肥效果。因此,中链脂肪酸虽然对减肥有良好的前景,但还需要更多高质量的研究去验证。

此外,椰子油也不等同于纯中链脂肪酸。椰子油中的中链脂肪酸虽然有54%,但其中占大头的月桂酸,代谢方式与长链脂肪酸类似。实际上椰子油里帮助减肥的脂肪酸很少。

而且,椰子油本身就是99%的脂肪,热量超高,100克的椰子油含有895千卡的热量。想靠椰子油减肥,可能肥没减下来,又增了不少脂肪。