

“每月科学流言榜”由北京市科学技术协会、北京市网信办、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，得到中国科普作家协会科技传播专业委员会、中国晚报科学编辑记者学会、上海科技传播协会、北京市科学技术情报研究所的支持。



### “阳康”后能通过吞芥末、喝酱油唤醒味觉吗

**流言：**新冠“阳康”后如果出现味觉减退，可以通过吞芥末、喝酱油来“唤醒”味觉。

**真相：**新冠感染者出现的味觉丧失，一般在病程后两周到一个月即可自行转好。试图用各种刺激性食物“以毒攻毒”去恢复味觉，并不可取，反而可能因为吃各种刺激性的食物，而使局部的口腔黏膜甚至消化道黏膜受损。

需要说明的是，新冠病毒感染的急性期过后，部分人残存的鼻塞、咳嗽、

嗅觉和味觉减退等并不属于后遗症的范畴，而属于病毒感染的症状之一。味觉等的减退是感染后的“一过性”症状，随着症状逐步减轻，大多数人的身体完全可以自行恢复到正常状态，不必过于担忧。

### “阳康”后需要坐“小月子”吗

**流言：**新冠“阳康”后，应该坐个“小月子”，敞开吃喝、多多进补，休养30天。

**真相：**新冠阳性患者康复之后可以适当进补，但并不需要“坐月子”。在新冠“阳康”后，包括

消化道在内的人体很多脏器尚需一段时间才能恢复健康，太急、太多、太猛地进补或者暴饮暴食，可能会适得其反，还是应该遵循从少到多、循序渐进的原则。

对于可以正常进食的人，“阳康”以后可以按照《中国居民膳食指南（2022）》的基本原则：保持食物多样化，同时养成良好的饮食习惯，每日定时、定量就餐；保证重要营养物质或者食物的摄入，包括但不限于优质蛋白；每日三餐做好荤素搭配，做到餐餐有蔬菜、每天有水果；还要保证充足的饮水。

### 新冠是“小号艾滋”吗

**流言：**最近，有一种说法开始传播，“新冠不是大号流感，而是小号艾滋”。甚至有人信誓旦旦地指出，“很多新冠药物其实原本都是作为抗艾滋病的药物”。

**真相：**新冠不是“小号艾滋”。二者由不同种



类的病毒引起，其传播途径、发病机理、治疗方案也不相同。

首先，发病机理不同。艾滋病病毒不是冠状病毒，艾滋病全称是获得性免疫缺陷综合征。相对于其他疾病病毒，艾滋病病毒最大的不同在于攻击人体免疫系统，它将人体免疫系统最重要的CD4T淋巴细胞作为主要攻击目标，大量破坏该细胞，使人体出现不同程度的免疫功能缺陷。未经治疗的艾滋病感染者在疾病晚期易并发各种严重感染和恶性肿瘤。新冠病毒全称则是“新型冠状病毒”。当新冠病毒如奥密克戎变异毒株侵入人体后，最先受到侵犯的就是呼吸系统，也就是上呼吸道，感染者常常会出现上呼吸道症状。但该病毒并不会像艾滋病病毒一样造成人体免疫功能缺陷，并且是可以被治愈的。新冠病毒感染者康复后，也并不会更容易感染其他疾病。

其次，传播途径不同。艾滋病的传播途径有三个，分别是性传播、母婴传播和血液传播。而新冠病毒主要通过呼吸道进行传播，可以通过空气以及物体作为媒介进行传染。

再次，治疗方案不同。艾滋病不同于其他疾病的最重要一点，在于目前尚无法完全根治，当前的药物治疗主要为了控制艾滋病病毒，避免并发症。而新冠病毒是完全可以被治愈的，对于免疫功能正常且没有基础疾病的人来说，在服用对症的缓解药物，如退烧药、感冒药、止咳药或者服用治疗新冠的药物后，基本都可以痊愈。

虽然新冠病毒不同于艾滋病病毒，但它们都以RNA作为遗传物质，同属于RNA病毒类，所以部分治疗艾滋病的药物靶点与治疗新冠的靶点相同，因而上述药物可以用于治疗新冠疾病，也可以用于治疗其他类似的病毒感染。

综上所述，把新冠称

为“大号流感”或“小号艾滋”，都是不合适的。新冠就是新冠，称之为“大号流感”可能低估了其影响力，称之为“小号艾滋”可能让人产生不必要的恐惧。我们需要更加理性客观地认识新冠。

### 辅酶 Q10 能防治新冠感染诱发的心肌炎吗

**流言：**辅酶 Q10 可以预防病毒性心肌炎，还可以治疗心脏病，因此感染新冠后需要大量补充辅酶 Q10。

**真相：**目前没有任何证据表明辅酶 Q10 可以预防新冠感染诱发的心肌炎，辅酶 Q10 对于心脏类疾病的治疗也仅是辅助性的。一些商家发布所谓“辅酶



Q10 可预防新冠阳性后的“心肌炎”的宣传，只是蹭热点罢了。

辅酶 Q10 作为药品时，患者需要在医生或药师的指导下服用；作为保健品时，不建议长期、大量服用。人体内的辅酶 Q10 主要靠自身合成，只有少量来自食物。当人体不缺乏辅酶 Q10 时，大量补充这一物质并不能为健康带来额外的益处。换句话说，人们需要充分评估自身需求与补充目标才能确认自己是否需要补充辅酶 Q10。

### 中国测定出的月球年龄真的是 20.3 亿年吗

**流言：**中国科学家分析、研究了由“嫦娥五号”带回来的月球样品，并且最终精确测定出月球的年龄为 20.3 亿年。

**真相：**科学界普遍认为月球的实际年龄在 40 亿年以上，接近 45 亿年。“月球年龄为 20.3 亿年”的说法是对近期月壤研究成果的误读。

事实上，月壤年龄和月球年龄不是一回事，本次研究精确测量的是月壤中的月球玄武岩年龄。月球玄武岩是月幔部分熔融形成的岩浆

经火山喷发至月球表面冷却结晶后形成的岩石，并不能代表月球的真实年龄。我国研究者精确测量出月壤样本的年龄为“20.3 亿年”，代表了迄今发现的最年轻月球火山活动的时间，但并不是月球诞生至今的年龄。

### 国六 B 新汽油会让现有汽车“水土不服”吗

**流言：**国六 B（或称国 VI B）标准车用汽油近期在全国上线，但现有汽车“喝”上新汽油后会发生“水土不服”。

**真相：**对于上述说法，人们不必过于担心。国六 B 汽油与国六 A 汽油相比，主要区别在于降低了烯烃含量的上限，更加清洁、环保。如果在短期内混用两种汽油，并不会对汽车

的使用造成影响。不仅如此，由于烯烃具有热不稳定性，使用国六 A 汽油很容易增加汽车发动机的积碳，长期使用国六 B 汽油，则可减少发动机内积碳和胶质的沉积，降低其故障发生率，延长发动机使用寿命，降低车辆保养成本。

与此同时，使用该标准汽油，可进一步降低污染物排放，有利于加快改善环境空气质量。

### 燃放烟花爆竹能消毒吗

**流言：**烟花爆竹的成分中有硫黄，燃放时喷射出来的硫黄，相当于给空气消了毒。

**真相：**试图通过燃放烟花和爆竹消毒，只会比“不消毒”带来更多的伤害，得不偿失。





爆竹的主要成分有两种：一种是黑火药（包括木炭、硫黄和硝酸盐），一种是银粉火药，也就是用铝粉替代黑火药中的木炭。烟花里面还会添加能够产生焰色反应的金属盐。烟花和爆竹在燃放时会产生大量的二氧化硫、氮氧化物和（或）金属氧化物，其中的二氧化硫会跟水汽反应生成酸性的亚硫酸，亚硫酸还可以进一步氧化为硫酸；氮氧化物也可以跟水汽发生反应，生成亚硝酸或硝酸，这些酸性化合物具有很强的腐蚀性。至于气溶胶中的二氧化硫的杀毒效果，目前科学界还缺少相应的研究，尚不清楚在什么样的条件下以及多高的浓度下可以达到有效消灭病毒的效果。

但可以肯定的是，在含有高浓度二氧化硫的环境中，人体会受到显著伤害。二氧化硫以及由它产生的亚硫酸和硫酸具有很强的腐蚀性，尤其是对眼睛、呼吸道等黏膜部位具有很强的刺激性，高浓度的二氧化硫甚至可以导致肺水肿。

### 用空气甲醛检测剂能测出香蕉甲醛超标吗

**流言：**把香蕉切块后用一张标注为“空气甲醛速测剂比色色阶”的卡片测试，如果颜色发生变化，就说明“香蕉甲醛超标”。

**真相：**甲醛检测试剂盒主要由显色剂、吸收剂、吸收盒和比色卡四部分组成。这类产品通常采用“酚

试剂显色法”测量空气中的甲醛浓度，即利用甲醛易溶于水的特性，使用吸收剂（酚试剂）吸收空气中的甲醛，加入显色剂后，根据发生化学反应后的颜色，参照比色卡来判断空间中的甲醛浓度。但这类产品专门用于检测室内、家具等特定空间内的甲醛浓度，并不能用于检测果蔬里的“含醛量”，由此得出的结论显然也不科学。

按照规定，以任何方式在食品中添加甲醛的行为都是违法的。不过，在生物体内，甲醛是一种生长代谢的中间体，因而广泛存在于食用菌、蔬菜、水果、肉制品、乳制品、水产品甚至人体内。一些果蔬等农产品在生产过程中会因为自然代谢而产生微量的甲醛，但这并非人为添加或环境污染所致，对人体不构成危害。

（本期内容来源：人民网、《中国青年报》、科普中国、健康中国、科学辟谣平台、《经济日报》、《健康时报》、澎湃新闻、天目新闻、腾讯较真、“互联网联合辟谣平台”微信公众号）

【责任编辑】赵非

715081175@qq.com