

1 AI生成内容无法溯源

流言：只要是AI生成的内容都是无法溯源的。

真相：这是一种常见误区。AI生成的内容是通过数字水印等方式进行溯源的。

AI生成内容溯源指识别特定内容(如图片、视频、音频等)是否由AI生成及具体由哪个AI模型生成。在AI发展的早期,对内容进行溯源确实存在很大的困难。但随着AI技术的发展,现在已经出现了一些有效的溯源方法。

最常见的就是数字水印,数字水印包括显性和隐性两种。在大部分AI生成的图片、视频上可以直接看到明显的水印,这就属于显性的数字水印。除此之外,AI生成的内容中往往还包含隐性水印,这类水印一般无法用肉眼识别,需要通过专门的工具读取。

2 手机NFC功能已成骗子提款机,碰一下钱就没了

流言：手机NFC功能并不安全,被骗子碰一下就会把账户中的钱刷走。

真相：这种说法不正确。NFC是现在智能手机的正常功能,在整个盗刷过程中,“碰一碰”只是前面大量铺垫后最终的临门一脚。只要使用时稍加注意,保护好个人隐私信息即可,无须因噎废食弃用NFC功能。

NFC的全称是近场通信技术,它的名称就很好地诠释了该技术的特点。一般只能在20厘米甚至更短的范围内进行数据交换。而正是因为NFC只能在很短的距离上进行数据交换,让它有了天然的安全性,能够在移动支付场景有比较好的应用。比如,很多手机都支持NFC功能。如果你去商场里使用银行卡或者绑定了银行卡的手机,可能会发现商家不再需要和过去一样“刷”银行卡了,而是直接把收银设备靠近你的银行卡或手机,就可以读取信息进行交易了。

钱被盗刷的关键不是手机有了NFC功能,而是轻易相信陌生人的话,并且下载来路不明的软件,甚至允许陌生人直接操纵自己的手机,导致个人敏感信息的泄露:例如手机密码、银行卡密码、验证码、个人生物特征等,犯罪分子通过个人敏感信息,才能达到盗刷目的。

3 流感就是严重版感冒,二者区别不大

流言：流感和感冒是一回事,只是症状上略显严重,本质没啥区别。

真相：从病原学、临床表现、传染性和严重程度来看,流感与普通感冒是两种完全不同的呼吸道疾病。感冒多由鼻病毒等引起,主要局限于上呼吸道,表现为流涕、轻度发热、咳嗽和偶发喉咙痛,是一种“自限性”的病毒感染,引起并发症的风险比较低,死亡率也极低。

而流感是由流感病毒(如H1N1、H3N2等)引起的急性呼吸道传染病,常伴有高热、头痛、全身酸

二〇二五科学流言大揭秘！你信过几个

『抗过敏药容易形成依赖』‘干货没有保质期’？带你粉碎谣言升级科学认知



这一年,你是否曾被“抗过敏药容易形成依赖”“干货没有保质期”这类“科学”流言忽悠?是否因误信伪科学而闹过笑话?2025年12月31日,由北京市科学技术协会、北京市委网信办指导,北京广播电视台、北京科技记者编辑协会发布了2025年度十大“科学”流言求真榜,带你粉碎谣言,升级科学认知。

痛、乏力等全身性症状,甚至可引发病毒性肺炎或继发性细菌感染,严重时甚至会危及生命。

此外,流感具有明确的季节性流行高峰,传播速度快,病毒变异频繁,需要通过疫苗预防和抗病毒药物(如奥司他韦)治疗。而感冒则全年可见,病情较轻,常通过支持疗法自行痊愈,不需要也无法用疫苗预防。

表面上看,流感与感冒都可能伴有咳嗽、咽痛等症状,但本质上,感冒是“小病自愈”,而流感是“潜在重病”。正是这种“像但不一样”的特征,使得公众容易误判,进而延误治疗或滥用抗生素,造成更严重的后果。

4 抗过敏药容易形成依赖

流言：抗过敏药容易形成依赖,能不用就不用。

真相：使用抗过敏药并不会产生依赖。过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状,主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合,才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理,正是阻断两者的结合,从而减轻过敏症状。

这类药物既不会导致生理或精神依赖,停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复,很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

5 长期使用电动牙刷会导致牙齿变薄、牙龈出血

流言：尽量不要使用电动牙刷,因为长期使用会导致牙齿变薄或者牙龈出血。

真相：电动牙刷正常使用不会伤牙,更不会导致牙齿变薄或牙龈出血。事实上,电动牙刷的振动频率稳定,能够更有效地去除牙菌斑,相比手动牙刷,反而能减少刷牙时的摩擦损伤。

牙齿变薄主要是由于牙釉质受损,而这通常与错误的刷牙方式、使用过硬的牙刷或过度用力刷牙有关,而不是电动牙刷本身造成的。牙龈出血往往与牙龈炎、牙周病有关。正确使用电动牙刷还能帮助改善牙龈健康,而非导致出血。

保护牙齿关键在于选择合适的刷头、力度适中的模式,并配合正确的刷牙方式。

6 动物油比植物油更容易让人发胖

流言：动物油比植物油更容易让人发胖,日常摄入量需要控制。植物油做菜不需要太注意控制用量。

真相：某一种食物会不会让人发胖,主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致,因此,在摄入量相同的前提下,两者导致人发胖的“能力”并无本质差异,并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。动物油因其独特的化学和物理特性(如烟点高、香气浓郁),在烹饪中更易赋予食物醇厚的风味,因其是固体状态,可能会让人误以为容易发胖。

很多人误以为植物油不会让人发胖,因此在使用时不注意控制用量。实际上,过度摄入植物油,同样会因能量蓄积引发肥胖。中国居民膳食指南(2022)指出,成年人每日烹调油摄入量应控制在25-30克。

7 碳板跑鞋可以作为中小生日常鞋

流言：碳板跑鞋外观炫酷、科技感十足,穿着很轻便、弹力足,中小生可以将其作为日常鞋来穿。

真相：碳板跑鞋是一种在鞋底嵌入碳纤维板的专业跑鞋,其设计初衷是利用碳板的刚性提供推力,产生类似“弹簧”的推进效果,帮助运动员减少能量损耗,进而提高比赛成绩,其使用场景被严格限定在平坦干燥路面的高强度直线奔跑,并不适合日常通勤。中小生的日常活动与碳板跑鞋的专业化设计存在冲突,长期穿有运动损伤的隐患。

一方面,中小生骨骼还未发育成熟,长期穿碳板鞋会出现足底筋膜炎,导致足弓塌陷,成为扁平足。同时,还会使跟腱长期处于高负荷状态,引发跟腱炎。另一方面,碳板跑鞋的高回弹性可以提高推进力,但也会弱化踝关节和足部本身肌肉的力量,进而降低踝关节的稳定性,更容易出现扭伤等情况。

8 夏天应该“全副武装”防晒隔绝紫外线

流言：夏天烈日灼灼,应该“全副武装”防晒隔绝紫外线,可以长期、多层叠加使用高倍数化学防晒产品。

真相：烈日灼灼,防晒成为不少人的“标配”。从防晒霜、防晒衣、遮阳伞到“脸基尼”,不少人追求“全副武装”隔绝紫外线,甚至能做到全身上下无死角。然而,过度防晒也会引发皮肤过敏、痤疮甚至脱发、骨质疏松等疾病。专家提醒,科学防晒要避免陷入“全副武装”的误区。

长期、多层叠加使用高倍数化学防晒产品,会破坏皮肤屏障功能。一方面,高倍数化学防晒剂中常见的成分对部分人群是强致敏原,容易引发接触性皮炎;另一方面,高倍数物理防晒剂通常质地厚重油腻,

在炎热容易出汗的夏季大量、频繁涂抹,极易堵塞毛孔,导致痤疮发作或原有痤疮问题恶化。防晒霜并非指数越高越好,当SPF值达到30时,对UVB(户外紫外线)的阻隔率已超过96%,完全可以满足一般的户外防晒需求。

9 干货没有保质期

流言：干货不含水分,也没有保质期,可以长期存放。

真相：事实并非如此,干货中其实也有水分。坚果类(核桃、松子等)中的水分一般在10%以下,木耳、银耳、紫菜等菌藻类干货,含水量在10%-20%,在一定的温度与合适的条件下都存在变质可能。目前市售干货分为预包装食品和农产品,农产品干货中可能还藏着细菌、虫卵等,保存过程中储藏条件的变化可能引起干货的霉变或生虫。

关于“保质期”,公众可能有以下误区:首先,根据我国《预包装食品标签通则》(GB7718-2025),保质期的概念是:预包装食品在食品标签标明的贮存条件下,保持品质的期限。因此,只有预包装食品才有保质期,非包装食品则没有这一标识。这就造成了很多人在购买散装非包装食品时,忽略食品的保存期限,甚至按自己的概念,认为某些品类可以长期储存。

其次,标签中的保质期仅适用于未拆封的食品。一旦食品被拆封,就不是“标明的贮存条件下的预包装食品”了,保质期也就对其不起作用了,需要尽快食用。所以,即便是干货,也要避免长期储存。

10 下雨天不能开新能源车会漏电触电

流言：下雨天不能开新能源车,会漏电触电。

真相：这是一种常见的误解。新能源电动车在设计之初,就已充分考虑了防水和防漏电问题,其电池普遍采用IP67或更高等级的防水规格,而这种防护等级可以有效防止外物及灰尘侵入,并且能够在短时间(30分钟及以下)浸水(1米及以下的水深)的情况下保证完好。也就是说,新能源电动车在雨天正常使用,不存在漏电风险,且根据《电动汽车安全要求》(GB 18384-2020)规定,所有上市的新能源车都必须通过严格的涉水测试:车辆应在100毫米深的水池中,以20km/h±2km/h的速度行驶至少500米,时间大约1.5分钟。

此外,新能源车还配备了多重安全保护机制,比如很多电路都有防水要求,充电接口设有防水结构,一旦检测到绝缘异常,系统会进行安全预警并执行相关安全措施等。

据光明日报