咖啡馆

## 90后志愿者团队:我们要当谣言粉碎机

身边的科学

中青报 中青网记者 张 茜

愿中国青年都摆脱冷气,只是向上 走,不必听自暴自弃者流的话。能做事的做 事,能发声的发声。有一分热,发一分光,就 令萤火一般,也可以在黑暗里发一点光,不 必等候炬火。

火火(网名)非常喜欢鲁迅《热风》中的 这段话,此次抗击新型冠状病毒肺炎疫情, 她便将这句话实践了一把 小组,投身网络辟谣事业。

A2N是 Anti-2019-nCov 志愿小组 的缩写。我们是一个类似于豆瓣小组或者 字幕组那样的存在,以新型冠状病毒肺炎 疫情科普和辟谣为主要工作内容。 A2N 的发起人之一杨慧杰说。

1994年出生的杨慧杰是武汉一家互联 网公司的创始人。1993年出生的火火是深 圳一家互联网公司的产品经理。除了他们 两个,据介绍,A2N志愿小组约数百名成 员中,还有律师、一线医护人员、程序 员、生物医学专业的学生和工作人员、媒

从1月22日起,身处于世界各地的小 组成员,采用网络远程协作的方式接力科 普、辟谣,希望通过真实、有价值信息的传 播,让人们认识到各地疫情的真实情况,从 而更好地抵御病毒 减少传染 。

据 A2N 小组成员统计,截至2月15 日,A2N在微信公众号、微博、石墨文档平 台发出的科普、辟谣等信息阅读量累计约

谣言满天飞,我们要为 大家做点事

没有人是这场疫情的旁观者,身处武 汉的杨慧杰更不可能。1月21日我去出 差,当时我觉得新冠病毒这个事挺严重的, 但车站里还没什么人戴口罩,大家还没有 意识到危险。杨慧杰说,紧接着他听到各 种传言,我朋友乐子(网名)是个特别较真 儿的人,她当时就跟我说要辟谣。

作为深度互联网用户,收集权威信息 源对于杨慧杰他们来说 ,只是 举手之劳 。 当时我用手机编辑了一个小时 就形成了 一份石墨文档,然后把它发在了朋友圈。 杨慧杰说,这是一份可以接力编辑的开放

文档,并且鼓励周围的朋友继续补充信息, 接力 编辑新冠病毒相关的可靠信息和辟 谣,没想到两天时间,阅读量就达到了 100多万。以这份文档为雏形,A2N志愿 小组在1月22日成立。

除了 忍不下去 谣言 身在武汉的杨慧杰 还感到非常 悲愤 。如果能够采信那些有用的 信息 如果能够早些预警 如果 化悲愤为 动力 A2N在短短几天里就成立了5个群。

1月25日,42(网名)和女友看到了他 们招募志愿者的信息,决定入群。42身在 北京,本科毕业于国内某知名院校预防医 学专业 ,现在某科研院所深造 ,他发现谣言 中有一类是对外语信息捕风捉影造成的, 就请缨加入 翻译组。

那个时候已经谣言满天飞 ,我们想发 挥自己的优势,为大家做点事。42说:国 家培养我们这么多年,虽然现在没有继续 进行公共卫生专业的研究,但我们长期接 触外国文献,可以打破语言壁垒,把外文资 料准确地翻译过来,让那些断章取义的谣 言不攻自破。

在深圳的火火也是在朋友圈看到了 A2N 的招募信息。那几天大家都在不停转 发各种信息 很多截图一看就很假。火火对 这种情况非常 厌恶 便加入了辟谣的工作。

志愿者们的热情似乎有些超出了杨慧 杰的预期,人数迅速增长之后有些混乱, 不知道有多少人,在做多少事。火火也发 现了这个问题 不过对接需求对于她这个雷 厉风行的产品经理来说并不陌生 她进群当 晚就组织梳理了一套工作流程 把工作拆解 开来 形成线索收集、筛选、事实核查、发布等 环节,每个人主要负责做一个环节,大家接 力工作。第二天,火火将这套流程发到自己 所在群里,混乱 场面随即结束。

此后,这套框架迅速被其他群借鉴 A2N 志愿者们也进行了专业化分工,具体 分出科普、辟谣、翻译、文档整理等职能。42 所在的翻译组,也形成了选题、分工协作、 初次校对、排版、二次校对等工作流程。

志愿者的素质都非常高!杨慧杰惊喜 地发现,大家对于标准化流程和接口式工作 模式得心应手。他们彼此之间虽然只是 网 友 未曾了解和磨合,但在这种协作、接力的 工作模式下 团队运转越来越顺畅。

我们是谣言粉碎机,不 是谣言中转站

火火是个做事条理清晰的人,她在日

常工作中经常会问自己两个问题,为什 么 ,以及 为什么是我。这次参加网络抗 疫小组,她也问了自己这两个问题。

为什么要辟谣?

现在大家可能不太愿意去做那些琐 碎的事情。但我理解,说青年人应该 摆脱 冷气 ,就是能出一份力就出一份力 ,能帮 一点忙就帮一点忙,大家聚少成多。如果在 大灾难面前,大家想的都是自己做一点事 并不能影响大局,索性别做了,就是在 冷 气 里思考问题 那么就没有任何人会对社 会带来积极正面的影响了。火火说。

为什么是我来做这件事?

短短几天时间 随着志愿小组工作的 开展,他们发现主流媒体对科普和辟谣工 作几乎已经全面覆盖。火火便对自己和小 伙伴说:我们的价值,就是尽可能地广泛 传播可靠信息,去影响自己朋友圈的人。

捋顺了这两个问题,就有了持续的动 力。他们将网络流行的表达方式带入科普 和辟谣当中来,每天发布 合集 将大家最 关注的信息收集起来,用简单明了的形式

漫画:潘锌窈

科学

比如 ,1月26日,他们在新开通的微信 公众号 A2N 疫情志愿组 上发布了第一 篇科普文章 ,介绍新冠肺炎的危害和预防 方法 2月5日的合集中 A2N 收集武汉市 商务局官网信息、对 3天后武汉超市、商 店关门 的谣言进行辟谣 2月12日 A2N 微博收集丁香园、上海发布等信息,辟谣 屏气十秒可以自检肺部状态 和 上海新 增病例减少是因为改变统计口径 等内容。

与此同时 42 和翻译小组的志愿者们 翻译外国相关报道、文献等,整理出各国口 罩标准和采购指南、哈佛大学病毒学科普 等内容。最近,他们在翻译一系列名为 他 山石 的内容,目的是以别国公共卫生事件 的前车之鉴,为中国此次抗击疫情提供参 考。42介绍,翻译小组现在有100多位志愿 者,涉及语言包括日语、韩语、英语、德语、 法语、西班牙语、葡萄牙语、越南语等,因 为有些人身在国外,所以我们这边白天完 成工作,晚上国外的成员接着做,24小时 都有人在翻译。

【科学辟谣】

带多层口罩不仅浪费资源,还容易缺氧

正确学习口罩佩戴方式很有必要

病毒不会通过

17

雪来传播!

这个过程也在帮助志愿者自己建立批 判思维。随着志愿者们纷纷复工 杨慧杰和 乐子也在思考 A2N 以后的路该怎么走。杨 慧杰说:重要的并不是A2N以后要成为 什么,而是我们会留下什么。

最近,A2N成员小明执笔,总结了一 些辨别信息的步骤:包括提炼事实;寻找并 识别信息源 交叉验证 对比各信息源信息 和提炼内容 逐一核查是否符合事实 筹等。

发起人乐子常对小组里的志愿者说 我们是谣言粉碎机,不是谣言中转站。任 何进入他们视野的信息,大家的第一反应 就是 迅速查证 ,而不是立刻转发。杨慧杰 准备写一份志愿者协作手册,希望把此次 志愿小组工作的经验和教训留给有需要的

杨慧杰最初发起 A2N 志愿小组时 ,在 文档最后写道: 此后如竟没有炬火,我 便是唯一的光。 鲁迅《热风》里的这句 话正是火火开头所说的段落下文。他说: 我觉得这是大家在面对一些社会问题的 时候,应该秉持的理念。

抵制谣言 就是最好的"防护"

漫画:王 欣

## 隐瞒疫情 啥心理作祟

在这场来势汹汹的新冠肺炎疫情 保人员又骂又踹的现象引发热议。

有人说他们是我行我素惯了?在中国 心理学会心理危机干预工作委员会副 主任委员、中国科学院心理研究所沟 通研究中心主任王文忠看来,这些拒 戴口罩者的公众意识淡薄,是导致这 一 现 象 出 现 的 重 要 原 因 。 法 律 没 有 要 求人们此时在公共场合必须戴口罩,因 此面对警察和值班人员的劝诫,一些人 将其当作耳旁风,甚至认为已经干涉到 了自己的 正当 权利。

当然,不能排除现场执法和值班

中国科学院心理研究所副研究员王 葵则从认知偏差的角度对此进行了分 析。在她看来,以 盲目乐观 为特点 的严重认知偏差,是这些现象存在的原 因所在,即认为坏结果发生在自己身」 的可能性,要比发生在别人身上的可能 性小,而好结果发生在自己身上的可能

如,有的人会认为,自己的道德水平比 一般人 要高一些;有的人则认为 离婚、丧偶这样的事情不会出现在自己 身上。还有一个有趣的现象,即大多数 烟民尽管知道吸烟对健康不利,但还是 会坚持抽烟。针对性研究发现,这些人 坚守的认知是, 抽烟可能对大多数人

网上一些拒绝戴口罩进入公共场 所的人,也有相当数量是符合此类特征

她以四川69岁老人侯某为例,这 位老人因 反复咳嗽、咳痰伴心累、急 促 症状就医。在医务人员的反复追问 下, 侯某矢口否认途经武汉汉口的事

他面临的心理障碍,可能更多的 是对自己或者家人被隔离的恐惧。 王 葵说,也许在他的认知里,被隔离就意 味着被放弃或者不重视,在获取信息匮 乏的当下,他会不自觉地自我暗示,结 果出于对此的恐惧,他坚持否认自己的

王葵的建议是,需要寻求更有效的 传播媒介和传播方式抵达受众人群,让 他们了解 隔离并不可怕 ,不仅对社 会有益,更对自己和家人有益。只有这

她说,特别是面对侯某这样年纪比 较大且认知可能存在局限性的患者 更需 要站在他的角度 采取适当的方式告知他 们充分有用的信息 在打消顾虑的同时 鼓励他们采取更有益的行动,消除隐瞒对

面对那些拒戴口罩者,我们该怎 么办?王文忠也站在工作人员的角度给 出了建议:现场值班人员要克服内心的 焦虑和紧张,尽量采用理性、平和、尊重

他给出一个具体的范例,执勤人员 可以根据现场实际情况,用温和的语调 说, 对面的帅哥(美女),您的美丽和 潇洒,已经留在大家心中,接下来请您 戴上口罩,我们大家在心中互相想念。

## 打住! 那些比病毒 还可怕的 科学 流言

中青报 中青网记者 邱晨辉

盐水漱口能预防感染? 吸烟能抗病 毒? 喝高度白酒可以杀死新型冠状病 毒?新冠肺炎疫情暴发以来,一些打着 科学 旗号的流言闯入人们的视线,诸如 放烟花、等雪来、多戴几层口罩等所谓预 防的 秘方 也层出不穷 这其中一些 舌 尖上的流言 更是让业内人士哭笑不得。

在接受中青报 中青网记者采访时 中 国营养学会临床营养分会委员、北京大学 第一医院临床营养科副主任营养师窦攀 说,像吸烟、喝酒能抗病毒之类的流言,如 果被没有辨别能力的人相信了 那会比病 毒还可怕。就近日一些流传甚广的谣言, 记者采访中国科协及相关学会的专家进行 梳理解读。

#### 流言: 吸烟喝酒可以抗病毒?

辟谣:窦攀说,吸烟可以提高抵抗力 这种说法,不仅错误而且荒唐。具体来看, 烟雾中的尼古丁,会造成人体全身血管痉 挛,可能导致心血管意外发生,也会致使全 身氧供下降,从而降低人体的免疫力和抵 抗力。所以,吸烟不仅不会提高免疫力,反 而会伤害身体的免疫力。

至于 喝酒抗毒 一说,窦攀认为也属 无稽之谈。中国工程院院士李兰娟曾公开 表示 ,75%的酒精可以杀灭病毒 ,这里所说 的杀毒 ,是指医用酒精在体外使用 冲 洗、擦拭来直接抑制病毒繁殖,但并不是在 家里针对人全身喷洒消毒 更不代表喝酒 或者喝到体内可以抗病毒。窦攀说,对普通 家庭而言,用医用酒精擦拭手机等物品和 对双手消毒即可。

#### 服用维生素C可预防病毒?

流言:

辟谣:从目前的研究来看,服用维生素 C既不能预防新型冠状病毒,也对病毒没 有抵抗作用。

很多人认为,服用维生素C可以抵御 流感、提高身体免疫力,因而把维生素 C 当 作万能药来吃。在窦攀看来 除非一些人有 明确的维生素 C 缺乏, 否则长期大剂量补 充维生素 C,容易造成维生素 C过量和尿 酸代谢异常。

实际上,在治疗疾病时,摄入维生素 C 通常只是作为一种辅助的治疗手段。在专 家看来,只要保持饮食均衡,不挑食,一般 不用担心会缺乏维生素 更别指望维生素 能预防病毒。

#### 流言:

嚼大蒜瓣或喝大蒜水可

辟谣:人们常说大蒜有降血脂、降血 压、抗菌等作用,理由是大蒜中含有一个可 挥发的活性成分,叫大蒜油。不过,最新的 文献研究发现,大蒜油的药理作用基本停 留在动物模型或体外实验,目前还缺乏体 内实验及临床试验的证据。

窦攀说,大蒜素在动物实验当中的确有 抑制病毒繁殖作用 但要让人类达到动物身 上的大蒜素浓度 需要一天中食用非常多的 大蒜 很难实现目标 而且对胃肠道功能减 弱的老年人,容易引起腹部不适。从这个角 度来说,把大蒜当作一种食物来调味即可。

#### 流言:

疫情暴发期间冰箱囤菜不会坏?

辟谣:中国营养学会糖尿病营养分会 副主任委员、深圳市龙华区人民医院临床 营养科主任刘晓军告诉记者,特殊时期食 品安全不能放松,采购各种食物、食材时, 一定要查看生产日期和保质期,接近保质 期的食物要谨慎采购,超过保质期的食物 一定不要再食用。

在他看来,对于一些容易腐烂变质的 绿叶蔬菜、水果等,不宜大量采购,以2到3 天用量为宜 要注意低温或冰箱保存 冰分 含量高的食材 要做好冷藏或冷冻保存。他 还专门提醒 疫情非常时期 平衡膳食保健 康,食物多样是平衡膳食的基本原则,每天 应进食谷薯类、蔬果类、畜禽鱼蛋奶类、大 豆坚果类等食物。

#### 流言:

喝板蓝根、熏醋可以预防病毒?

辟谣:板蓝根不是神药 熏醋也不可 取。中国康复医学会的专家认为 板蓝根适 用于风热感冒、病毒性感冒等热性疾病的 治疗 对新型冠状病毒并没有效果。

至于熏醋,醋里的醋酸是消毒剂乙 酸的一种,但食用醋所含的醋酸浓度很 低,熏醋对新型冠状病毒的预防作用微 乎其微。不仅如此,熏醋时,醋酸挥发到 空气中,还会刺激人的呼吸道,反而会引 起不适。

#### 流言: 暴雪会冻死病毒?

漫画:赖晓聪

辟谣:2月13日以来,随着强寒潮不 断推进,我国中东部地区迎来今冬以来 最大一次雨雪天气过程,全国各地的气 温纷纷迎来 跳水。随之而来的是一种 暴雪会冻死病毒 的说法。中国气象局 中央气象台官微发文回应这一说法:太 天真!病毒就喜欢寒冷干燥的空气。

事实上,降雪对病毒传播有利有弊。有 利的一面是,降雪可以清洁空气,因为雪花 可以有效沉降空气中飘浮的细颗粒物,而 这些颗粒物往往会窝藏病毒或是细菌。所 以 降雪过后 ,空气质量通常都很好 ,人们 可以放心大口呼吸。

另一面是 爆雪降温 反而有利于病毒 入侵人体。专家认为,受寒后,人体呼吸系 统黏膜更容易受损,病毒存活时间更长、繁 殖更快,进入鼻腔的病毒会有更大的概率 感染细胞。从这个角度来说,本来可以相安 无事的病毒 将在寒冷时趁虚而入 ,可能带 给人们一场感冒。

病毒会沾到雪花上?

#### 流言: 用过的口罩用吹风机吹 或酒精消毒可继续使用?

【科学辟谣】

新型冠状病毒是飞沫、接触等近距离传播

而所谓下雪能"吸附病毒"等说法是误解。

辟谣:解放军总医院第四医学中心主 任药师刘皈阳通过中国科协平台就 此问题进行辟谣:一般而言,口罩都是 一次性使用的。在口罩供应不足等特殊 情况下,N95 口罩可在严格规范下 延

长使用期限 及 有限重复使用。 这里的 延长使用期限 ,是指一次佩 戴不摘取,去接触不同的病人。有限重复 使用 则是指,在满足一定的条件下,可重 复使用一定次数 ;如厂家未说明 ,一般不可 超过5次。

还有人说,口罩要多戴几层才管用。在 专家看来,这种做法不可取。戴多层口罩, 可能会使人更用力地吸气,加上口罩间的 密合性不好,气体会从侧面进入,戴口罩的 意义也就失去了。

至于用吹风机吹口罩,或者给口罩喷 洒酒精,这些举动都可能造成口罩的变形 和过滤纤维的损坏,也就会破坏它的保护 作用。刘皈阳说,如果口罩变潮或被分泌物 污染 必须马上换掉。

### 流言:

空调高温或热水澡能对抗病毒?

辟谣:从目前的研究来看,新冠病 毒进入人体是通过感染支气管上皮细胞 和肺泡上皮细胞 ,这就决定了 ,不管是体外 的空调高温 ,还是体外的热水澡 ,都不能消 灭人体内感染细胞中的病毒。

00

UL

中华预防医学会感染性疾病防控分会 常务委员兼秘书长、中山大学附属三院感 染科副主任林炳亮告诉记者 新型冠状病毒 需要长达30分钟的56摄氏度高温才可杀 灭,而人体的体温是相对恒定的,洗热水澡 也无法提升体内温度 因而无法预防病毒。

更为重要的是,人在56摄氏度的水里 洗半个小时,可能会染上热射病,甚至有生 命危险。林炳亮说,在非常时期,建议每天 洗一次热水澡,但水温保持在40摄氏度左 右为宜 洗澡后还要注意保暖 避免受凉。

还有消息称 ,开暖气或空调能预防新冠 病毒。在专家看来 这也和 淋热水澡 一样进 入了认知误区。想要灭活病毒,需要达到56 摄氏度并持续30分钟才可以。但空调开到56 摄氏度时 人便难以承受 加重肺部的负担。 从这个角度来说,注意通风换气,保持室内 空气流通 似乎是一个更好的选择。

# 拒戴口罩

中青报 中青网记者 邱晨辉

中,一些拒戴口罩、隐瞒疫情的视频 不断在网上曝光,成为人们谈论的焦 点之一。前不久,两女士分别在商场 和地铁因拒戴口罩、不听劝诫并对安 有人说拒戴口罩者是无知者无畏

人员的因素,他们的态度或语气可能过 于生硬或粗暴,引发了疫情中已经内心 波动个体的心理逆反。 王文忠说,还 有一少部分人,具有一定程度不愿融入 社会的倾向,也值得引起注重。

性,要比发生在别人身上的可能性大。 这种偏差在日常生活中很常见。比

危险,但我却是例外。

的。 王葵以隐瞒疫情者为例,其 内 心戏 或许是 虽然有武汉接触史的人 存在感染新冠肺炎的可能性,但我应该 是例外 。她说,大概率的存在侥幸 是他们的心智模式核心。

实,致使30多位医护人员成为密切接

样,才能打消类似的恐惧。

自己疾病治疗和家人健康的风险。

的语气,甚至增加一点幽默感,从而减少 沟通不当带给这些人的心理逆反。