



当越来越多人开始把目光聚焦到眼健康上,五花八门的“护眼神器”也跟着“崭露头角”——护眼贴、眼部按摩仪、洗眼液……这些挂着“护眼”标签的网红产品,究竟是真能“明目”还是智商税?今天就跟着

## 五花八门的“护眼神器”能信赖吗

北京协和医院眼科主任医师李辉一起来识别护眼界的“真假美猴王”。

### 玻璃酸钠喷雾能缓解眼疲劳吗

玻璃酸钠喷雾就像眼睛的“即时加湿器”,能快速缓解眼睛干涩、异物感,还能短暂击退眼部的酸、胀等不适。但要知道,它只是给疲劳的眼睛“临时救场”——对于用眼过度、屈光不正等原因引起的眼疲劳,无法从根源上“治本”。如果眼睛持续疲劳或不适感加重,一定要及时找专业医生,别让小问题拖成大麻烦。

### 叶黄素眼贴能保护孩子视力吗

叶黄素是视网膜黄斑区域的主要色素,既能有效过滤电子屏幕释放的蓝光“攻击”,又能凭借强大的抗氧化能力,抵御自由基对眼部细胞的损伤,从而为视网膜尤其是黄斑区筑起一道防护墙。

不过,守护孩子的视力“防线”,关键还在于日常习惯的科学养成——保持正

确读写姿势、控制近距离用眼时间、增加户外活动等。若发现孩子出现眯眼视物、频繁揉眼等视力异常信号,家长务必及时带其到专业眼科机构检查,切勿因盲目依赖营养素而延误干预时机。毕竟,科学养护与医学介入相结合,才是给孩子视力最周全的守护。

### 防蓝光眼镜可以长期佩戴吗

蓝光指波长在380~500纳米范围的光,它是可见光谱中波长较短、能量较高的波段。其中,有益蓝光的波长为450~500纳米,可帮助调整生物节律,对睡眠、情绪、记忆力等有益。有害蓝光的波长为380~450纳米,长时间处于其辐照下,会损伤眼结构、导致视力疲劳、皮肤老化等问题。

若防蓝光眼镜质量不佳,不仅可能“防护”了全波段蓝光,还可能存在色偏、透光率低等问题,长期佩戴会影响视觉质量,导致视觉疲劳,除一些特殊职业外,不建议长期佩戴。

### 使用防窥膜对眼睛有影响吗

防窥膜就像给屏幕蒙上一层“模糊滤镜”,不仅会让画面清晰度下降、色彩饱和度降低,还可能因屏幕亮度和对比度的改变,迫使眼睛更费力地“捕捉”内容,从而更容易引发视疲劳。长时间使用,眼睛会持续处于紧张状态,还可能干扰泪膜的正常稳定性,就像湖面被持续搅动难以平静,进而让眼干、眼涩等不适症状“找上门”。

### 常用洗眼液能清洁眼睛吗

洗眼液就像眼睛的“临时清洁工”,不仅能快速冲洗掉表面的灰尘、杂质和分泌物,还能暂时舒缓眼睛干涩等问题。但需要注意的是,这瓶“清洁剂”可不能当成日常必需品频繁使用。过多使用洗眼液会破坏眼睛自身的泪膜平衡和眼部微生态环境,反而不利于眼睛健康。如果眼睛有异物感或分泌物,通常用清水或生理盐水清洁即可,或到眼科就诊。

据《科普时报》

## 混喝饮料当心伤身

炎夏的到来,各类饮料再度成为消费热点。近期,“盲盒调酒挑战”这种看似新奇的饮料搭配在年轻群体中风靡——将功能性饮料、碳酸饮料、咖啡与酒类调配饮用,不少人认为这样既能保持清醒又能“嗨起来”。

但最新医学研究揭示,这种饮用方式可能对大脑产生持久性损害,特别是对处于发育阶段青少年的脑部健康影响更为显著,且不利影响会持续到成年时期。

饮用“混搭”饮料会产生什么不良反应?首都医科大学附属北京世纪坛医院临床营养科副主任医师贾平平为我们做如下解释。

贾平平列举了3种常见但可能会引发健康问题的饮料“混搭”喝法,并解释了其中的原因。

第一,酒类+功能性饮料。功能性饮料中含有咖啡因、牛磺酸等,酒类饮料中含有酒精,二者混合喝下去后,咖啡因与牛磺酸的兴奋作用在一定程度上抵消了酒精的部分抑制效果,让人在短期内暂时忘记疲劳,使人产生精神饱满的错觉,不知不觉间就会摄入更多酒精,导致酒精摄入过量,对身体造成更为严重的损害。此外,贾平平表示,咖啡因和酒精中的碱性物质也会刺激胃肠道,导致胃酸分泌过多,进一步加重胃肠负担。这种刺激一旦过量,就可能导致胃食管反流,造成食管炎症。

第二,酒类+碳酸饮料。碳酸饮料的主要成分是二氧化碳,与酒类混合摄入时,二氧化碳会刺激胃壁,加速胃排空的速度,让酒精更快进入小肠,加速酒精被吸收的过程。因此人体血液中的酒精浓度就会迅速升高,更容易喝醉。此外,这种混合喝法还容易诱发急性胃肠炎、酒精中毒或是引发慢性肠胃炎。

第三,咖啡+功能性饮料。咖啡和功能性饮料中都含有咖啡因,会起到兴奋中枢神经的作用。而根据世界卫生组织的标准,健康成人每天的咖啡因摄入量不超过400毫克,单次摄入量不超过200毫克。一旦混合饮用,人体的咖啡因摄入量就容易越过安全阈值,进而会过度



刺激肾上腺分泌并扩张血管,加重心脏负担。如果饮用过量的话,还可能会诱发急性心脏病、心律失常。

青少年正处在生长发育的重要阶段,身体的各个器官功能都没有发育成熟,因此对混合类饮料中的一些成分更加敏感,造成的伤害也可能更大。虽然成年人身体机能相对青少年更加成熟,但是过量饮用混合类饮料,也会有严重的不良影响。混合类饮料里的高糖、高咖啡因等,会使肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的发生风险增高。此外,贾平平强调,对于高血压、糖尿病、心脏病等基础性病患者来说,混合类饮料可能会加重病情。而孕妇如果过量饮用混合类饮料,也会影响胎儿神经系统的发育。

另外,贾平平提醒,牛磺酸具有轻微渗透性,短期内摄入过量会给消化系统造成一定负担,易引发腹泻、胃痛等症状;咖啡因过量摄入则会加重神经系统负担,导致心跳加速,还会引起失眠、头疼等状况。具有这两种成分的饮料即使不“混搭”,无节制饮用也会带来健康风险。

一旦错喝了“混搭”饮料,该怎么办呢?贾平平建议,首先可以先观察一下自身状况。如果只是少量饮用,没有明显不适,可进一步居家观察,看看是否有更严重的不适感。如果出现口渴、头晕的轻微症状,可以自行适量补充水分,例如喝一些温开水,起到稀释浓度、促进代谢的作用。此外,在紧急情况下,也可以尝试采用催吐的方法缓解症状。若是出现特别严重的不适,比如剧烈呕吐、腹痛腹泻或呼吸困难等,要及时到医院就诊。

据科普中国

## 猪油或对肠道健康有利

最新研究表明,猪油在抗肥胖和改善肠道健康方面具有独特的营养功效。这一成果近日发表在国际期刊《食品科学与人类健康》上。

研究发现,猪油对肠道健康具有积极影响。“通过16S rRNA测序技术,我们发现食用猪油的小鼠的肠道菌群丰富度和多样性显著高于食用玉米油和菜籽油的小鼠。而菌群组成越丰富、多样性越高,通常意味着更健康的肠道环境。这些菌群就像肠道的‘守护者’,在维持肠道屏障功能和调节免疫反应中发挥着关键作用。”论文通讯作者、中国农业科学院农业质量标准与检测技术研究所品质研究室主任汤晓艳表示。猪油的健康功效还体现在对胆汁酸代谢的调节作用上。胆汁

酸是胆固醇代谢的产物,不仅参与脂肪的消化吸收,还在调节能量代谢和炎症反应中发挥重要作用。“我们研究发现,食用猪油的小鼠体内初级胆汁酸如胆酸、鹅去氧胆酸和熊脱氧胆酸的水平显著高于食用玉米油和菜籽油的小鼠,而这些胆汁酸已被证明能够降低肥胖和炎症反应。这或许解释了为什么适量食用猪油能够帮助控制体重、改善肠道健康。”汤晓艳说。

“猪油产生的有益功效可能与其独特的脂肪酸组成和分子结构密切相关。”汤晓艳解释道,猪油的脂肪酸比例相对平衡;其含有的甘油三酯分子构型与人乳脂肪高度相似,不仅更易被人体吸收利用,还能促进其他营养素如矿物质的吸收。

据《科技日报》

## 牙齿敏感是远古鱼“遗传”下来的能力

你有过牙齿酸酸胀胀的体验吗?这会让我们真切地感受到牙齿有多敏感。其实,在咀嚼食物时,这种敏感性大有用处,它能提供关于温度、压力,还有疼痛方面的重要信息。但你可能不知道,坚硬的牙釉质内部那些敏感的部位,在演化之初竟然是帮助远古鱼类在危机四伏的海洋中存活下来的关键利器。

美国芝加哥大学科学家最近发现,人类牙齿内部的牙本质,也就是对冷热酸甜敏感的那层结构,最早是由远古鱼类带甲外骨骼中的感觉组织演化而来的。

大约在4.65亿年前的奥陶纪,早期脊椎鱼类全身覆盖着坚硬的铠甲。这些甲胄上布满微小的凸起结构,内部含有类似牙本质的组织。科学家推测,这些结构能感知周围水流的压力、温度的变化,甚至能探测到靠近的掠食者,就像一套“水下雷达系统”。有趣的是,类似的“雷达系统”也出现在无脊椎动物身上,比如寒武纪(4.85亿至5.4亿年前)的节肢动物(类似今天的螃蟹和虾)。这表明,尽管脊椎动物和无脊椎动物在演化上走上了不同的路线,但它们独立发展出了相似的感知结构,以应对远古海洋的生存挑战。

科学家开始搞这项研究,可不是为了寻找牙齿的起源,而是想解答一个长期存在的古生物学难题:化石记录里最早的脊椎动物是啥?

科学家向各地的博物馆要了寒武纪的化石标本,打算用CT扫描找找脊椎动物特征的明显迹象。在扫描一块平平无奇的化石时,他们发现了一些疑似牙本质的结构。进一步分析发现,这些结构其实更接近现代节肢动物甲壳上的感知器,即一种帮助螃蟹、昆虫等动物感知周围环境的微小器官。

这一误打误撞的发现,反而揭示了更深刻的规律,即牙齿的演化可能遵循“由外向内”的路径。也就是说,敏感的感知结构先在体表外骨骼上演化出来,后来才被基因工具包“改造”成口腔内的牙齿。

今天的某些生物仍然保留着这种古老特征的“活证据”。鲨鱼、鲑鱼和鲈鱼身上也有类似牙齿的结构,叫小齿,这使它们的皮肤摸起来就像砂纸一样。

等你再次洗牙又酸得皱眉时,不妨想想,这可是4亿多年进化史在你口腔里留下的“雷达系统”。它在提醒你:“注意,有人在碰我的铠甲。”

据《科技日报》