

坐“电车”反而爱晕，咋回事儿？



不少人发现，以前坐燃油车长途出行一路稳稳妥妥，可近来换成电动汽车后，没坐多久就头晕恶心。

为什么乘坐电动汽车更易晕车？“乘坐

电动汽车易晕车，核心原因是电动车的动力特性和行驶体验，与人体自身的平衡感知机制产生了强烈冲突。”合肥工业大学机械工程学院副教授李磊介绍，燃油车靠发

动机驱动，加速时需逐级升档，动力输出有自然的“缓冲感”，速度变化平缓不突兀；而电动汽车依靠电机直接驱动，动力响应极快，起步、加速、减速时动力更直接，速度骤变感明显。这种瞬间的速度变化会快速传递给乘客，频繁刺激内耳平衡感受器，导致大脑接收的视觉与体感信息出现偏差，进而诱发头晕、恶心等晕车反应。

除此之外，电动汽车的多项设计特点，也会加重乘客的晕车感。比如，为容纳电池组，电动汽车多采用底盘电池布局，车身重心比燃油车更低，过弯侧倾幅度更小，但车身细微晃动反而会被乘客更直接地感知；还有部分电动汽车追求极致静音，车内几乎听不到发动机声响，而乘客原本可通过发动机声音判断速度变化，失去这一听觉参考后，平衡感知系统更易紊乱。

“为了省电，电动汽车普遍配备动能回收系统，若使用不当也会成为晕车的‘推手’，这也是关键诱因之一。”李磊解释，动能回收系统在驾驶员松开加速踏板时自动减速，部分车型的减速度堪比电梯急停。在城市道路频繁启停的场景下，车辆会陷入“加速一顿挫一再加速”的高频循环，乘客身体如同被无形绳索反复拉扯，时

间一长，恶心、头晕、冒冷汗等晕车症状便会接踵而至。

针对乘坐电动汽车易晕车的问题，李磊推荐了几个实用缓解方法。

一是优先选前排座位。车辆前部运动轨迹更平稳，且能清晰看到前方路况与远景，减少视觉与体感的信息偏差，降低晕车概率。

二是调节动能回收强度。若车辆支持调节，可关闭或调低强度，让减速更平缓，避免频繁出现拖拽感，减少身体突兀晃动。

三是保持车内通风。乘车时适当开窗透气，流通空气可缓解因闷堵引发的恶心不适。

四是稳住视线焦点。尽量将目光固定在前方远处的地平线上，不要长时间低头看手机、看书，避免因视觉焦点频繁切换而加重头晕症状。

五是控制乘车前饮食。不宜吃得过饱，最好不摄入油腻、辛辣食物，这类食物会加重胃肠道负担，加剧晕车反应；同时，也不要空腹乘车，保持轻微饱腹状态更稳妥。

六是借助药物或辅助工具。若本身晕车严重，可在医生指导下服用药物；也可尝试涂抹薄荷油或柠檬精油等方式，帮助缓解不适。

据《科普时报》

三招辨别“幽灵外卖”

“幽灵外卖”一直是网络餐饮服务食品安全的痛点。它指的是无资质、无固定场所的不法经营者，靠造假在外卖平台伪装正规商家营业。

近日，市场监管总局发布《网络餐饮服务经营者落实食品安全主体责任监督管理规定》，将于2026年6月1日正式实施，对外卖平台和商家提出严格要求。

如何辨别“幽灵外卖”？

一是查“名字”是否对应。点击店铺“商家”或“亮证经营”（通常在店铺名称下方），查看实景、门头照及证件，确认营业执照地址与店铺地址、网店名与招牌大字一致。若招牌是“XX面馆”，网店名却为“XX国际美食”且无合理解释，慎点。

二是找“堂食店”标识。在商家列表

页和店铺首页，查看是否有显著“堂食店”标识。若标注“堂食店”却无堂食环境照片，涉嫌虚假宣传，可举报。

三是看“明厨亮灶”直播。在店铺首页找“明厨亮灶”“后厨直播”等图标，查看是否有后厨实时加工视频。若为录播或无视频，且店铺评分异常高，就要多留个心眼。

据中国科普网

● 前沿瞭望台 ●

基因是人类“逆转衰老”的关键

人的寿命，是天生注定，还是后天养成？过去，主流答案偏向后者。之前的研究显示，寿命的遗传度只有20%-25%，有些甚至低至6%。

不过，《科学》杂志最近的一项研究，颠覆了这一认知。

以色列、瑞典的科学家团队发现，过去算出来的遗传度偏低，是因为没排除意外事故、感染等外部因素导致的死亡。

当把这些外因性死亡剔除后，研究人员得出了惊人结论——人类寿命的遗传度超过50%。

这意味着，科学家可以更有信心地去寻找那些能影响寿命的“长寿基因”了。

当前，不少科技巨头也盯上了老化研究。马斯克就直言，科技能修改“生命时钟”。

AI，便是他们破解“生命时钟”的关键工具。

靠着AI的大数据分析能力，科学家能检测DNA的磨损程度，精准锁定老化的细胞，让看不见的衰老过程变得可量化、可监测；AI还能加快延寿药物的研发速度，让调控衰老成为可能。

当然，逆转衰老并非毫无风险，生物学界已发出警示——强行拨乱生命时钟，或触发人体免疫系统“全面重置”，导致防御体系崩溃。

更让人担心的是，那些本该自然凋亡的老化细胞被强行修复，可能会发生基因变异，甚至像癌细胞一样失控生长。

除了技术瓶颈和生物风险，逆转衰老技术还可能引发一系列社会问题。

目前，AI医疗和基因编辑的成本都很高，如果这项技术真的落地，可能会人为造成“寿命不平等”；存储人类生命密码的AI系统，要是被黑客入侵，将带来严重的安全隐患。

修改“生命时钟”的设想，或许正从实验理论走向现实。不过，这项技术到底是福音还是灾难，目前还没有明确答案。

据《科普时报》

益生菌选购可看菌株、看数量、看用法



乳杆菌类（比如嗜酸乳杆菌、鼠李糖乳杆菌）：偏爱在肠道上段“安家”，既能帮着消化乳糖，还能抑制有害病菌；

双歧杆菌类（比如婴儿双歧杆菌、长双歧杆菌）：喜欢待在肠道下段，主打调节免疫力、合成维生素；

“专项选手”：像罗伊氏乳杆菌DSM17938，对缓解婴儿肠绞痛有研究支撑；凝结芽孢杆菌更厉害，能扛住胃酸考验，不用冷藏也能存活。

你的“专属好菌”这样挑

益生菌没有“一刀切”的好与坏，甭管是单一菌株还是复合配方，只要能搞定你的肠道烦恼，又不会引发不适，那就是你的“肠道好搭档”。

不过吃益生菌也有小讲究，这几点可得记牢——

精准选菌：不同菌株有不同“专长”，肠道问题得对症选菌。比如旅行腹泻的“克星”是鼠李糖乳杆菌GG；腹泻型肠易激综合征可以试试婴儿双歧杆菌35624。拿不准就找专业人士问问。

足量坚持才有效：益生菌得长期“驻扎”肠道才能发挥作用，通常要连续吃2-4周才能看到变化，剂量也得达标。三天两头断更，或者剂量不够，等于白忙活。

选对服用时间：饭后吃是黄金法则。食物能帮益生菌“抵挡”胃酸的攻击，提高存活率。如果和抗生素同服，记得错开2-3小时，别让益生菌被抗生素“一锅端”。

看清产品小细节：保质期、储存条件、过敏原（部分含乳制品、大豆）都要仔细看。免疫严重受损的人，吃之前一定要先咨询医生。

益生菌也有“能力边界”

益生菌是调节肠道微生态的有力工具，但它并非万能药。当前的系统综述和临床指南都明确了：益生菌那些“提升免疫力、养肤、减肥”的全能宣传，其实证据还不够扎实。别指望单靠益生菌就能一步到位解决这些问题，不然很容易空欢喜一场。

真正的肠道健康，是一场需要多管齐下的“综合养护战”，单靠益生菌可打不赢。膳食纤维是益生菌的“口粮”：多吃全谷物、豆类、蔬菜和水果这类富含可发酵纤维的食物，能给益生菌提供充足养分，还能促进肠道产生对身体有益的短链脂肪酸。

适度运动帮益生菌“安家”：规律的有氧运动能加快肠道蠕动，让益生菌更顺利地在肠道里定植扎根。

睡眠和压力影响肠道“免疫力”：长期睡眠不足、压力山大，会扰乱肠道屏障功能，让益生菌的作用大打折扣。

抗生素使用要“谨慎”：只有在必要时才遵医嘱使用抗生素，疗程结束后得及时补充益生菌，帮助肠道菌群恢复平衡。

科学选购益生菌

选对益生菌，这几句“口诀”要记牢：认准产品上的菌株编号；活菌数量得达标；保质期和储存方式要盯紧，不同益生菌对温度的要求不同，常温、冷藏需分清；临床证据是硬底气，有研究支撑的菌株才更靠谱；结合自身健康需求精准选择，记准服药时间，才能让“好菌”精准发力。

据中国科普网

越来越多人开始重视肠道健康，可面对琳琅满目的益生菌产品，你是不是也挑花了眼？近期一篇网文声称“只有特定菌株的益生菌才真正有效”，引发广泛讨论。但真相是这个说法缺乏科学依据。北京市西城区白纸坊社区卫生服务中心药师曹歌给您解析。

益生菌通常是指当摄入足够数量时，能对宿主健康产生有益作用的活性微生物。它们不是“立竿见影”的药物，而是通过定植或调节肠道环境，逐步恢复菌群平衡。这个过程通常需要数周甚至数月，需要耐心和持续补充。

不同“菌株”职责不同

益生菌的“老家”，其实是发酵食品和健康人体的肠道。一般情况下，益生菌得靠冻干粉、胶囊、滴剂这些特定剂型，再搭配保护技术，才能变成稳定的产品。但真正管用的不是剂型，而是里面活性菌株的种类和数量。目前常用的益生菌，大多来自乳杆菌属和双歧杆菌属这两大“家族”，不同菌株还有着专属“特长”：