

“防护神器”真能护住健康吗

冬季是呼吸道疾病高发季,每到此时,“液体口罩”、抗菌口罩、随身除菌卡、家用紫外线灯等产品都能引发关注。这些“防护神器”真能护住健康吗?记者进行了一番调查。



一喷就灵?“液体口罩”走红

近段时间,一种名叫“液体口罩”的产品在多个社交平台流行。另一类宣称能“主动灭活”病毒的“抗菌口罩”销量也走高。这些“防护神器”的实际效果到底如何?北京清华长庚医院感控疾控办公室主管护师王娟解释,所谓“抗菌口罩”主要依靠添加的季铵盐、铜离子或其他化学抗菌剂来破坏病原体,但其效果受温湿度环境影响,可能不稳定,且长期接触可能刺激呼吸道黏膜。“液体口罩”原理是通过凝胶等物质的喷雾,在鼻黏膜表面形成一层物理或免疫屏障,“但这个屏障很脆弱,打喷嚏、流鼻涕就可能破坏掉它,防护作用有限。”

王娟说,这类产品不能替代医用口罩。选择口罩,首先应认准包装上的国家医用标准,日常预防呼吸道疾病佩戴医用外科口罩即可。如果必须近距离接触呼吸道感染患者,建议选择防护级别更高的N95口罩。

清晨看智能手表了解睡眠数据,日间用计时APP规划学习工作,傍晚查看社交媒体上的步数排行……不知何时,年轻人中掀起了一股“量化生活热”。

“效率明显上来了”“今天你走了1.3万步”“昨夜的深度睡眠时间占比是14%”“是时候休息5分钟了”……运动手环、时间管理APP、睡眠监测软件等量化工具,以其数据化、可视化的优势成为年轻人自我管理的好帮手。

在学习场景中,量化工具帮人看清努力的方向,把握时间节奏。“数据不会哄人,哪里练得不够、哪里浪费了时间,一看就懂,比瞎琢磨管用多了。”华中地区一位正在备考公务员的研三学生介绍,她会逐个练习言语理解、数量关系、申论等各板块考试题目,及时在时间管理类APP中打卡。通过自动生成的时长统计图,她能不断调整自己的备考策略,“效率明显上来了”。

“除菌卡”线上热销线下无影踪

“孩子不愿意戴口罩,班上感冒的又多,看到有家长推荐这个能防病毒,我就买来试试。”小学生家长夏女士花80元买了一张进口的“除菌卡”,让孩子挂在书包上。

在电商平台上,这类“除菌卡”“消毒卡”产品不少,价格从二三十元到上百元不等,部分店铺月销数百件甚至上千件。然而,线上的网红产品,线下却无影踪。一家大型连锁药店的工作人员表示:“我们门店从未销售过这类产品。正规药品和医疗器械的审批、进货流程非常严格,这类宣称能实现‘空气消毒’的随身卡片,不符合上架标准。”有两家医院药房的工作人员也给出了类似答复。

记者以消费者身份咨询网店客服,对方称产品通过缓释二氧化氯气体来“降低周围空气中的有害微生物”。但当记者询问是否有在开放、流动空气中形成有效保护范围的实证时,客服只发来一份实验室对

卡片自身释放量的测试报告。

消费者的使用反馈也有差异。有人直言“没感觉到有什么作用”,也有人认为有效:“这学期孩子班里感冒的多,用了这个卡之后确实没被传染,感觉是起了作用。”

事实上,早在2020年,中国科协、国家卫生健康委等部门的官方辟谣平台就曾指出,“二氧化氯贴片贴之后可以在身体周围形成一个‘保护屏障’、辅助拦截病毒感染”是谣言,并警示勿贴身使用,以防危害健康。

紫外线灯号称“家用消毒神器”

今年冬季,标着“医用级”“99.99%杀菌率”的紫外线消毒灯成了热销品,部分网上店铺月销量超过5000台。在商品页面上,“医院同款”“家用消毒神器”“流感病毒灭活率99.9%”等宣传语很显眼。

普通家庭日常消毒真的需要使用紫外线灯吗?地坛医院主任医师卢联合表示,对没有传染病患者的家庭,日常做好清洁、勤开窗通风就是安

全有效的措施,“只有在家庭出现明确传染病患者,需要进行终末消毒时(指传染源离开后对其所处环境进行的一次彻底消毒),才需要考虑使用这类专业设备。”他说,紫外线消毒灯如果使用不当,存在安全风险。紫外线会直接伤害眼睛和皮肤,不当操作可能引发事故。对普通家庭而言,不宜盲目购置和使用这类有一定专业要求的设备,以免防护不成,反而造成伤害。每到冬季,北京同仁医院眼科副主任医师田磊就会接诊多例因紫外线消毒灯使用不当,而导致“电光性眼炎”的患者。许多人存在“紫外线灯离得远就安全”“短时间照射没事”的认知误区,紫外线伤害具有累积性,即使照射时间不长,也可能造成损伤。因此,使用紫外线消毒灯时必须清空现场人员,不可心存侥幸。如果眼部出现相关症状,应立即脱离照射环境,避免揉眼,并及时就医。

(摘自《北京晚报》12.23)

年轻人为何掀起“量化生活热”

生活场景中,量化工具化身为靠谱的“日常管家”,把“健康”“养生”等模糊概念引导为具体行动。

“量化帮助我们看见自己走过的路”

“量化生活”能成为许多年轻人的日常,并非偶然。

技术普及降低了工具使用门槛。“如今很多主流运动手环价格在千元以下,不少手机更是直接配备了相关数据监测功能。”某款智能设备的销售人员介绍,硬件成本下降让量化工具“触手可及”。手机上一段时间管理、睡眠监测类APP的基础功能基本免费,即使用付费功能,月均费用也大多是个位数。

量化工具契合了部分青年自我激励的目的。“量化生活就像一把尺子,帮助我们记录进步,看见自己走过的路。”华中师范大学心理学副教授郝鑫长期研究青年心理,她指出,这些工具通过即时反馈,

同性质的交流群,规模从几十人到上百人不等。“大家经常在群里分享跑步数据,不管是不是大跑量、高速度,基本上会鼓励。”陈新波说。量化不是目的,切勿本末倒置。年轻人用工具来管理生活,有时却不知不觉被工具所“管理”。专家表示,不顾客观实际,过度自我量化,甚至本末倒置,硬将量化生活过成了“刷量”生活,显然是在制造看不见的赛道,增加额外的负担,甚至因此掉入商家营销的陷阱。

如何用好量化工具?郝鑫建议,重拾内部动机,设定以体验为核心的目标;同时进行“数字断食”,用心感受身体的信号,真正活在当下的每一刻。

量之有度、行之有道,适当享受“无意义”。生活在大数据的冲刷之下,愿每个手握终端的人都在“量化生活”中找到平衡。量化的是效率,而非生活,我们的生命中除了数据、代码,还有天地、山水、星辰。(综合《人民日报》、《北京日报》、《半月谈》、浙江宣传等)



2025年12月26日 星期五 乙巳年十一月初七 总第3516期 (今日16版) 湖南日报报业集团主管 华声在线股份有限公司主办、出版 国内统一连续出版物号:CN 43-0032 邮发代号:41-13 总编辑:盛伟山 全国邮政投递服务热线:11185 本报邮箱:web-bwb@163.com

公交“瘦身”更要“健身”

近年来,传统公交空驶窘境凸显。过去“一条大道通到底”的线性思维,在现代路网中已然失效,小型公交的灵活性,恰好补上了“最后一公里”短板。公交“瘦身”初衷虽好,却也须警惕三大误区:一是不能因车型变小便降低服务标准,部分城市曾出现“砍大线、留小线”后长距离出行不便的困境。二是公交具有公共属性,小公交不能忽视较为偏远的、老年人口较多的社区的出行需求。三是诸如安全保障、老年卡通用说明等也不能因车小而省去。(摘自《工人日报》 今日短报)

中国邮政发行百强报刊



导读

- 3版 泰柬边境冲突的三大原因
- 4版 “风潮时期”, 澳门义士抗击日本封锁
- 14版 我是盼望你们来信啊——毛泽东的家书
- 16版 “防护神器” 真能护住健康吗

托育服务立法保障“幼有所育”

托育服务事关婴幼儿健康成长,事关千家万户。12月22日,备受关注的托育服务法草案首次提请全国人大常委会会议审议。

草案从法律层面对托育服务的定位作出突破性表述,强化托育服务的公共服务属性和政府责任,明确在托育服务体系建设中“发挥政府主导作用”,这为推动普惠托育服务逐步纳入基本公共服务体系提供了法理支撑,将有力保障托育服务持续稳定发展。

托育服务法草案提出,“县级以上人民政府应当将托育服务发展纳入国民经济和社会发展规划,将托育服务工作经费纳入本级政府预

算并建立与经济社会发展相适应的经费保障机制”。同时,草案明确“统筹规划、合理布局和配置城乡托育服务资源,增加普惠托育服务供给”,并鼓励多种形式办托。

专家认为,通过多种渠道增加公办和普惠托育机构托育服务供给,降低托育服务价格和家庭养育成本,保障每一个儿童都能享有公平可及的早期发展权利,是本次立法的重要特点。

一些家长想把孩子送托,却因为对托育机构的服务不放心而不敢送。回应关切,托育服务法草案将保障婴幼儿的健康成长作为主线贯穿全文。

草案明确托育机构的设立条件,实行准入许可,并要求托育机构建立信息公示制度、建立健全安全管理制度。同时,草案严格托育人员任职资格条件,明确“实行托育师资格考试和注册制度”,并规范托育服务内容。

此外,草案明确了托育从业禁止情形,要求托育机构对有暴力伤害、拐卖、性侵害、遗弃、虐待、吸毒等违法犯罪记录的人员不得录用或者立即停止其工作,依法解除劳动合同或者劳动合同,并规定了发生侵害婴幼儿身心健康行为对相关情形下托育机构和托育人员的法律责任。(据新华社12.22讯)

对直播卖食品划出“红线”

直播电商经营者落实食品安全主体责任监督管理规定将于近期发布实施,加强对直播电商经营者落实食品安全主体责任的严格监管,对直播卖食品划出“红线”。市场监管总局食品安全协调司司长光介介绍,规定将针对直播营销人员的不同情形分别提出要求,例如建立并落实食品安全管理制度和严格的选品制度,不得通过直播间经营不符合法律、法规或者食品安全标准食品。(据新华社)

新“宣纸”:用石头“纺”出的纸

2024年,由武汉纺织大学徐卫林院士团队研发的玄武岩纤维五星红旗在月球背面展开。今年,他们将玄武岩纤维加入宣纸的纸浆中,研发出的玄纤纸既有宣纸的润墨留韵,还兼具玄武岩纤维的韧性与柔性,在阻燃、防霉、防虫等方面也优于宣纸和绢。在玄纤纸上创作,第一遍墨色未干便可叠加第二遍,线条与色彩不晕染、不跑形,墨色层次分明,大幅提升了创作效率和艺术表现力。(摘自《长江日报》12.21)

这篇大学教授悼友文,为何感动全网

日前,广州大学教授张河清发布文章《怀念挚友刘一周》,用朴实的文字纪念自己因公殉职的大学室友刘一周,讲述了一段生死都无法阻断的友情故事,引来众多网友留言。一个成为高校教授,桃李满天下;一个选择回到家乡,扛起九口之家的重担。

两人皆出身贫寒,作者描写了很多两人在大学生活中的动人时刻,比如刘一周总是把食堂的菜里仅有的几片肉夹给自己,并且说“你脑子活,得多补补,将来考研究生,替咱农村孩子争口气”;比如两人在路灯下一起学习英语,“两个

年轻的身影挨在一起,像地里并排生长的两棵麦子”。“我和刘一周,一个是闷头读书的书呆子,一个是踏实肯干的‘老黄牛’,却偏偏成了最要好的朋友。”

“2023年,传来他的噩耗——他在因公出差途中,病倒在工作岗位上,再也没醒过来,享年55岁。如今我年近花甲,桃李满门,住上了宽敞的房子,吃上了当年想都不敢想的饭菜。可我总在某个瞬间突然想起他:站在讲台讲‘奋斗’,就想起走廊路灯下他皱着眉算题的样子;学生给我带煮鸡蛋,就想起那个沉甸

甸的布包,想起他把肉夹给我……我对着坟头轻声说:‘我教了一届又一届学生,把你没机会走完的路,把你想让村里孩子走出大山的心愿,都替你实现了。’”

作者在回忆时,有几个词出现得特别频繁,那就是“刻苦”“奋斗”“努力”“勤奋”。总有人说,现在很多人不爱看这些词,但这篇感动全网的悼友文足以证明,有一些精神、品质是不会因为时代变化而褪色的。这些价值,恰恰可能是这篇文章在“感人”之外,更重要的意义所在。(摘自《半岛都市报》)

厕所内吸烟,玻璃门会变透明

近日,深圳某商场在男厕所安装特殊玻璃门引发关注。门上提示“吸烟将使玻璃门变透明”,一旦烟雾报警器检测到吸烟,玻璃便会由雾化状态转为透明,商场方称,此举是为解决厕所内长期存在的控烟难题,实际施行后吸烟行为明显减少。

点赞“黑科技”,建议推广

- 既科技感十足,又人情味满满,完美结合了科技的“硬核”与管理的“灵动”。
- 精准打击,喜闻乐见。让“厕所烟民”从躲着抽变成不敢抽。
- 建议全国推广!我们公司厕所也需要,每次进去都像穿越毒气室。
- 在密闭厕所抽烟极其缺德。隐私?吸烟者先侵犯了他人呼吸健康的权利!

侵犯个人隐私,存在误判风险

- 厕所隔间是如厕者临时享有的私密空间,受法律保护。不能以违法来制止违规。
- 万一身抽烟味重,触发传感器,岂不是要当众“直播如厕”? 侵权风险商场能承担吗?
- 典型的“一刀切”懒政思维。控烟应该“疏堵结合”,比如设立合规吸烟点。
- 支持控烟,但反对以“公共利益”为名无限制压缩个人权利。边界一旦突破就难收口。

(摘自《今晚报》) **热点围观**