

孩子上网课,戴防蓝光眼镜没必要

受新冠肺炎疫情影响,多地学校都采取了上网课的方式。孩子每天对着电脑或者手机,视力难免受影响。在“云上课”时代,各类防蓝光眼镜受到追捧,电商平台上,一款普通的防蓝光眼镜月销量就近3万件。然而,随意为孩子带上一款防蓝光眼镜就真的可以高枕无忧了吗?

**数码产品导致的眼疲劳
并非由蓝光引起**

防蓝光眼镜都声称具有阻断散射蓝光、缓解眼睛疲劳的功能,可以阻挡

手机、电脑等电子产品发出的短波蓝光。事实上,少量蓝光不仅对人体无害,对于健康更是至关重要。研究表明,蓝光可缩短反应时间,帮助记忆和认知功能并改善情绪。医生会用光疗法来治疗季节性情感障碍(SAD),这是一种与季节变化有关的抑郁症,其症状通常始于秋季,持续到冬季。该疗法的光源发出明亮的白光,其中就包含大量的蓝光。

一些研究表明,阳光照射不足会影响儿童视力的发育,也会增加青少年患近视的风险,所以有的家长为了防蓝

光,让孩子长期佩戴带有防蓝光功能的近视眼镜,对孩子的视力会起反作用。

防蓝光眼镜用法不对,近视会变本加厉
上海市眼病防治中心主任医师邹海东表示,防蓝光眼镜是为了减少短波光线,对于是否能减缓青少年近视,目前没有定论。孩子佩戴防蓝光眼镜,会不自觉提高电脑或手机屏幕亮度,是否会造成眼睛损伤,至今也没有定论。保护青少年学生视力最有效的还是两个方法:增加户外活动时间,减少近距离用眼时间。实际上,比选择蓝光眼镜更关键的

是学会合理用眼。因为长时间近距离使用电脑后产生视疲劳的主要原因是由于近距离阅读所导致的视疲劳,以及长时间使用电子产品时,眨眼次数较少导致眼睛疲劳干涩,蓝光并不是主要原因。因此,科学用眼、科学护眼比所谓的“护眼神器”更重要。

此外,家长可借鉴美国眼科学会推荐的保护视力的“20-20-20”法则,即每看20分钟电脑或手机,至少看20英尺(6米)远的物体20秒。

(摘自《保健时报》)

养生保健

睡不好会腰痛

近日一项新研究发现,睡眠问题会让慢性腰痛、肌肉骨骼疼痛患者难以恢复。

在《流行病学与社区健康杂志》上的结果显示,与睡眠质量较高的男性相比,那些经常出现睡眠问题或失眠情况严重的男性从慢性腰痛中恢复过来的可能性降低17%,女性参试者中该比例降低21%。此外,身体存在多处肌肉骨骼疼痛者更容易因睡不好导致病情难以康复。在排除了焦虑、抑郁和镇静药物使用等因素后,结果依然成立。

研究人员分析指出,睡眠质量差会导致炎症水平加重,改变大脑处理疼痛的方式,预防或减少慢性腰痛患者的睡眠问题或许能让他们早日康复。

(萧忠彦)

流言粉碎机

健康码会泄露个人信息?

谣言:疫情期间,健康码走进了很多人的生活,但近日,有网友质疑并担忧健康码会泄露个人信息。

真相:实际上,健康码是根据用户自行上报的真实数据,依托国家服务平台统一身份认证系统,融合汇聚卫生、民航、铁路等部门的数据,利用大数据分析,为用户提供防疫健康信息。技术上,在用户上传的个人信息页面设置有加密措施,他人无查看权限。所以健康码并不会泄露个人信息。

(据中新社讯)

献血使新冠肺炎 康复者更虚弱?

谣言:新冠肺炎疫情危及全球的情况下,临床实践证明,运用新冠肺炎康复者恢复期血浆进行救治已成为重要治疗措施之一。但近日不少网传文章表示,采集血浆或影响康复者的健康,真的是这样吗?

真相:“这和普通的献血一样,不会影响捐献者的身体健康。尤其是轻症患者,如果恢复了,和健康人一样,只是多了对新冠病毒的免疫力。”南方医科大学三级生物安全实验室主任赵卫说。

实际上,当献出200~400毫升血浆后,蛋白质、脂质、无机盐、糖类和小分子有机物有所减少,但在身体的自我调节下,不会产生不良影响。而且这些成分可以通过食物吸收,在48~60小时内恢复到原有水平。(摘自《科技日报》)

微科普

海水为什么有不同的颜色?



去过海边的人可能会见过这种现象——不同距离的海水有不同的颜色,而且不同颜色的海水有清晰的界线。在厦门的海边,近处的海水是绿色的,远处的海水是蓝色的,两者之间界限清晰,并不是逐渐过渡的。

这是因为水分子对于可见光中各种波长不同的光线散射作用的强弱不同。在水层较浅时,可见光中各种波长的光几乎都能透过,散射作用也不显著。因此,水是无色透明的。当水较深时,由于散射作用显著,水就显出浅蓝绿色。水中溶有空气越多越偏绿色。水更深时会出现深蓝色甚至显黑色。海水较深时显蓝色,就是这个缘故。(严文新)

营养常识

过多饮用果汁有危害

相比碳酸饮料和其他含糖饮料,人们常以为果汁更健康。然而近期的一项研究显示,饮用过多的果汁同样危害健康,死亡风险不亚于碳酸饮料。

实际上,100%果汁与含糖饮料的成分“非常相似”。100%果汁含有一些维生素和植物营养素,这是大部分含糖饮料所没有的,但这两种饮料的主要成分都是糖

和水。尽管含糖饮料中所含的糖为加工过程中添加,100%果汁所含糖是天然存在的,但它们在人体新陈代谢中会引发同样的生物化学反应。不过,相比碳酸饮料,适度饮用果汁并非不可,由于果汁含有维生素和矿物质,适度饮用仍然比碳酸饮料和其他含糖饮料好。

(摘自《北京日报》)

探索发现

飞机撞鸟为什么会坠毁

飞机在当下社会是不可或缺的工具,然而飞机事故却在全球频发。其中鸟的撞击导致飞机失事经常发生,为什么小小的鸟撞在飞机上会引发这么严重的事情呢?

实际上,飞机在天空的速度普遍在800千米/小时,并且飞机的质量很大,整个飞机在飞行过程中动量是很大的,按照

牛顿第二第三定律来解释,哪怕鸟禁止不动,也相当于鸟用800米/小时的速度撞向飞机。相当于一个大铁球砸向飞机,高空中对飞机的损伤难以估量。所以,现在人们为了避免鸟撞飞机,一般都在飞机和机场设置了驱鸟装置来规避这类事故发生。

(摘自《科普中国》)

生活新知

筷子朝上不一定卫生

之前有观点表示,用筷笼放筷子时,只要将筷子头朝上放置,就能保证卫生。其实,筷子头朝上不一定卫生,要根据自家情况灵活调整。

其实,筷子是否卫生跟多种因素有关。如果洗得不干净,残留物多,加上存放位置不通风透气,潮湿度大,筷子就会在很短时间内滋生大量细菌。只要用热的流动水冲洗,绝大多数残留物和细菌都能被冲洗掉。当然,就算放置使用得当,筷子也要经常换。尤其筷子表面出现斑点,筷子出现变形、明显凹槽,这样的筷子比之前更容易滋生微生物。理论上,几乎每天都使用的竹筷、木筷,建议3~6个月更换一次。

(李大鹤)

提个醒儿

刷牙要刷舌头

刷牙是我们从小就会的“技能”,但不少人一直在用错误的方式刷牙,比如一直忽略刷舌头。实际上舌头质地粗糙,细菌容易附着在上面。刷舌是保证口腔卫生的重要环节。刷舌时可以购买专门的工具,或直接刷牙刷轻柔地刷舌面。注意刷舌不宜过久过猛,简单清理即可。

另外,牙刷与舌面的角度也有讲究。人们刷牙时,往往习惯牙刷垂直于舌面,这样对舌头的刺激很大,甚至可能划破舌面。正确的方式应当是牙刷与舌面呈45度角,这样能最有效清洁舌头、牙齿和牙缝,且避免伤害舌面与牙龈。

(张筱悦)

居家锦囊

熨毛衣可除菌除味

有些“娇气”的毛衣,穿几天洗一次,很快就走形、起球,不能穿了,非常可惜。有专家建议,这种毛衣一个季度洗1~2次最合适,如果有了异味或袖口、领口脏了,可以利用熨斗清洁。

方法是,展平毛衣,熨斗悬空1厘米,在每个位置停留5~10秒。利用熨斗的热蒸汽,达到除菌、除味的效果。此外,也可以将毛衣挂在通风好的地方除味、除潮气;如有灰尘等脏污,用毛刷刷掉即可。

(摘自《生命时报》)