

有报道显示,自新冠肺炎疫情暴发以来,小家电产品的销量逆势上扬。基于消费端需求的变化,健康、除菌成为消费热点之一,而像紫外线除螨仪、臭氧洗菜机、果蔬破壁机、负离子加湿器等这些和我们健康相关又有点“科技含量”的小家电,受到不少人的追捧。

那么这些透着“科技范儿”的小家电,是“真香”还是在收智商税,听听专家们怎么说——

## 不要过分迷信 这些“疫”外走红的小家电

陈曦

### 果蔬破壁机:它的功能牙齿就能做到

“破壁机能打破细胞壁,破壁后食用,人体对营养成分的吸收可提高数倍。”这是果蔬破壁机宣传中最常见的话。破壁机真有让食物从“青铜”变“王者”的神奇能力吗?

“破壁机其实就是加强版的搅拌机、粉碎机或者榨汁机。”天津科技大学食品工程与生物技术学院副教授王浩介绍,破壁机与其他料理机的最大区别便是高转速,能把食物研磨得更细。

“植物细胞都由细胞壁包裹,活性成分存在于细胞壁内。要想释放这些营养成分,就需要进行破壁。”王浩说,“其实破壁并不是一件多么神奇的事,大部分靠我们的牙齿就能轻而易举地初步完成。就算食物逃过牙齿这一关,绝大多数也难逃我们肠道里消化酶类的破坏。”

### 负离子加湿器:小粒径才能穿透人体屏障

加湿器加上负离子三个字,一下子就变得“高大上”。不过负离子是什么,对我们有什么用,可能很多购买了负离子加湿器的消费者也搞不清楚。

“负离子,简单地说是带负电荷的氧离子。空气分子被电离所产生的自由电子大部分被氧气所获得,因此空气负离子统称为负氧离子。”清华大学天津高端装备研究院张晓昊博士介绍,“自然界中,宇宙射线、瀑布冲击、闪电雷鸣、暴雨、绿色植物光合作用等都会在空气中产生负离子。”

负离子具有极佳的净化除尘、减少二手烟危害、预防呼吸道疾病等效果,在医学界享有“空气维他命”等美誉。张晓昊表示:“随着空气污染加重以及现代人各种无规律的生活习惯,补充负离子有利于促进身体健康,延缓衰老。”

虽然自然界会产生负离子,但在城市中,负离子的含量非常少,典型数量为80个/立方厘米



视觉中国供图

“不过经过破壁机处理后的食材,颗粒变小,与肠道的各种消化酶接触的面积增多,确实可提高肠道对营养物质的吸收。”王浩说,对于胃肠功能不好或消化能力较弱的人,使用破壁机处理后的食材可以减轻胃肠负担、辅助消化。而对于普通人,这样反而会使得胃肠养成“惰性”,不利于健康。

很多人认为,使用破壁机能释放果皮、果核、种子中更多营养成分,对此王浩表示,中国营养学会推荐的果蔬的可食部位,大部分营养成分都在其内。而且有些水果的果核并不宜食用,如樱桃的果核中含有氢氰酸,食用后可能会导致中毒。

王浩提醒消费者,不要过分迷信破壁机,只要日常健康饮食就能满足身体的营养需求。

160个/立方厘米,室内则更少。而世界卫生组织规定,浓度达到4000个/立方厘米的环境,才具备养生保健功效。

“目前市场上的负离子加湿器基本都是在加湿器的基础上,增加了一个能产生负离子的模块,在正负电极之间施加高压,导致空气被击穿,形成负离子。”张晓昊介绍,但负离子加湿器产生的负离子很容易聚集成团,有很高的比例会形成大粒径负离子,这种大粒径的负离子移动不到30厘米就会消失,只有在加湿器出风口方向附近,负离子浓度才相对较高。因此使用负离子加湿器的时候,可以和风扇一同使用,增加负氧离子覆盖的范围。

张晓昊提醒:“尽量选能产生小粒径负离子的产品,小粒径负离子移动距离可大于100厘米,而且由于细胞膜孔直径仅有0.4—1纳米,因此只有小粒径负离子才能穿透人体屏障,真正发挥作用。”

### 左侧睡压迫心脏?

## 心脏没那么脆弱,它并不在乎你朝哪边睡

实习记者 代小佩

想必在日常生活中你一定听过这样的说法——因为心脏在左侧,所以一定不能朝左侧睡,不然会压迫心脏。关于各种睡姿的优劣,不同人也有不同看法,有人认为右侧睡位好,也有人认为仰卧位好,还有人给趴着睡投支持票。

### 朝左侧睡对心脏的影响 还不如跑步大

“朝左侧睡会压迫心脏的说法,是没有科学依据的。”首都医科大学附属北京安贞医院特需医疗科副主任医师杨红霞在接受科技日报记者采访时说。

“采取不同的姿势,我们身体的血液会重新分配。比如站着的时候,由于重力作用一大部分血液集中在下肢,卧位的时候,储存在下肢的血液回流至心脏,这时候回心血量会增加,增加了心脏的负担,如果朝左侧睡,心脏处在更低处,回心血量会更多。”杨红霞解释,这对心力衰竭患者来说,心脏的负担会更重,会出现憋气等不舒服的感觉。多数心力衰竭患者的心脏功能处于终末期,心脏收缩和舒张功能不好,稍微有一点点风吹草动就可能对心脏有影响。

“但对心脏功能正常的人来说,左侧卧位对心脏的影响小到完全可以忽略不计。”杨红霞表示,我们跑步或上楼梯时,给心脏增加的负荷远远大于朝左侧睡对心脏的影响。而且,睡觉时,人并不是保持一个姿势不变,会在不同的姿势之间切换。

### 鼻炎、怀孕等特殊情况下 建议侧卧

平躺被认为是适合大多数人的姿势。采取这个睡姿时,背部和脖子的肌肉处于放松状态,对脊柱没有什么压力,有利于入睡。汕头大学医学院睡眠医学中心主任李韵告诉科技日报记者,但一些特殊人群更适合侧卧姿势。“如果打鼾比较严重,或有支气管炎、鼻炎等呼吸道疾病,为了减轻症状,一般建议采用侧卧位。”

对此,杨红霞也作出解释:“打鼾的人睡觉时采用侧卧位,这是对的。空气是通过鼻子、咽部、喉部、气管进入到肺部,如果咽部和鼻部因鼻炎、鼻甲肥大等导致气道狭窄,空气进入这些狭窄的部位就容易出现打鼾现象。此外,咽部的气道就在舌根处,睡觉时舌头肌肉处于松弛状态,如果采取仰卧位,松弛的肌肉在重力作用下就会往后坠,进而导致咽部变窄,更容易打呼噜。所以,采取侧卧位能

### 紫外线除螨仪:只能“照死”表层螨虫

提起螨虫,大家都不陌生,但是螨虫到底是什么虫,恐怕很多人都说不清。市面上除螨仪种类不少,但日常生活中我们需要经常除螨吗?目前比较火的紫外线除螨仪能清除螨虫吗?

“螨虫通俗地讲就是‘迷你蜘蛛’,大多只有0.1—1毫米。”天津市中医药研究院附属医院皮肤科副主任医师吴玲玲介绍,虽然我们肉眼很难看到,但螨虫却在我们的生活中无处不在,自然界已知的螨虫就有5万多种,大多数螨虫与我们的健康密切相关。

“有部分螨虫寄生在人体和动植物中,会使人患上各种皮肤病。如疥螨会使人患上疥疮,奇痒难忍,传染性很强;蠕螨会引起‘酒渣鼻’。”吴玲玲介绍,最为常见的还是尘螨,会引起过敏性鼻炎、哮喘病、支气管炎、过敏性鼻炎等疾病。尘螨滋生在地毯、沙发、毛绒玩具、被褥、坐垫、床垫和枕芯等处。

“当人体出现各种过敏反应时,就要进行除螨。”吴玲玲提醒。

### 臭氧洗菜机:不能给果蔬“深度解毒”

臭氧洗菜机因宣称可以去除果蔬上的细菌、农药及重金属等,而受到越来越多消费者的青睐。随着臭氧洗菜机的热卖,其功能也被逐渐“神化”,“能深层去除果蔬内部的毒素”“去除肉类中的催长激素、瘦肉精”……臭氧洗菜机真的是果蔬的“解毒机”吗?

“臭氧洗菜机利用的是臭氧的强氧化性,氧化分解一些细菌与微生物等。”天津大学化工学院教授张生介绍,臭氧洗菜机首先通过高压电产生臭氧,然后利用臭氧的强氧化能力,使臭氧与农药、重金属离子、添加剂、病毒与细菌等有害物质发生化学反应,使得它们形成不溶于水的物质。再利用涡流喷淋式的水流和臭氧分解成为氧气过程中气泡爆炸引起的震动,来清除蔬菜、

水果、鱼、禽、肉、海鲜等食物表面各种有害物质。张生介绍:“家用臭氧洗菜机在正常使用过程中,产生的臭氧浓度一般为百万分之0.05左右,经过上面这一波‘神操作’,将蔬菜水果放在臭氧洗菜机中清洗10—20分钟,原理上可去除表面的农药、细菌等。”

不过张生表示,“臭氧解毒”的方式只能解决果蔬新鲜食品的表层问题,但如果食品内部含有有害物质,则难以通过简单的臭氧洗菜机来解决。此外,“高浓度臭氧的高氧化活性会损伤黏膜,人长时间待在较高浓度的臭氧中会损伤呼吸道、皮肤,刺激角膜,加速老化。”张生表示,但在正确使用的前提下,家用臭氧洗菜机产生的臭氧浓度还远远达不到伤害人体的程度。

水果、鱼、禽、肉、海鲜等食物表面各种有害物质。

张生介绍:“家用臭氧洗菜机在正常使用过程中,产生的臭氧浓度一般为百万分之0.05左右,经过上面这一波‘神操作’,将蔬菜水果放在臭氧洗菜机中清洗10—20分钟,原理上可去除表面的农药、细菌等。”

不过张生表示,“臭氧解毒”的方式只能解决果蔬新鲜食品的表层问题,但如果食品内部含有有害物质,则难以通过简单的臭氧洗菜机来解决。此外,“高浓度臭氧的高氧化活性会损伤黏膜,人长时间待在较高浓度的臭氧中会损伤呼吸道、皮肤,刺激角膜,加速老化。”张生表示,但在正确使用的前提下,家用臭氧洗菜机产生的臭氧浓度还远远达不到伤害人体的程度。

缓解此症状。”

专家表示,对于颈、背部有疾病的患者,侧卧一定程度上延展了脊柱,可缓解背疼。“通过左侧卧睡加上垫高上半身,胃食管返流患者可以让食管高于胃部,胃酸不易返流。”李韵称。

### 延伸阅读

#### 想睡个好觉 睡姿并非决定因素

调整睡姿能改善睡眠质量吗?

“睡姿对睡眠质量影响不大。与睡眠质量密切相关的睡眠环境,比如安静、温度适宜、光线适宜等条件。”李韵表示,即使采取最舒服的睡姿,如果环境嘈杂、温度高也睡不好觉。

李韵表示:“睡眠障碍可以概括为睡不着、睡不好、睡不醒3大类,根据国际睡眠障碍分类,一共有100多种疾病。睡眠障碍发病率较高,慢性失眠和睡眠呼吸障碍(鼾症)为最常见的睡眠障碍,在普通人群中,10%—15%的人罹患慢性失眠,10%—30%罹患睡眠呼吸障碍。随着肥胖症、压力大等因素累积,睡眠障碍的发病率逐年上升。”

另外,医生一般建议孕妇朝左侧睡。专家表示,这种睡姿可使右旋子宫转向直立,从而减少由此引起的胎位和分娩异常风险,还能避免子宫对下腔静脉的压迫,增加孕妇的心血排出量,减少浮肿,改善子宫和胎盘的血液灌注量。

专家表示,睡眠好坏与众多躯体慢性疾病和精神科疾病相关。“例如,慢性失眠和睡眠呼吸障碍(鼾症)患者的高血压和糖尿病的患病风险是正常人群的2—4倍,且增加死亡风险。有效的治疗失眠和睡眠呼吸障碍,均可改善和预防患者心血管代谢疾病。”李韵表示。

对于普通人来说,如不去寻医问诊,有哪些方案可以改善睡眠?李韵表示,可以通过睡眠卫生教育和放松方法来改善睡眠。比如,规律作息,不提前上床等睡觉,不赖床意图“补觉”;适当运动,但避免在睡前两小时进行剧烈的体育运动;营造温度适宜、避光、隔音等良好的睡眠环境。

### “吃货”知识点

### “挂杯”的才是好红酒? 外行了!

你是如何判断红酒品质优劣的呢?网上流传的一种比较广泛的说法是:红酒“挂杯”,品质佳。所谓“挂杯”,就是摇晃酒杯后,杯壁上留下的酒痕。那么这种判断方法正确吗?

“挂杯”按照种类的不同可分为“长挂杯”和“短挂杯”。所谓“长挂杯”就是酒痕流的速度比较慢,而“短挂杯”就是酒痕流的速度比较快。一般糖分或酒精含量较高的葡萄酒黏性较强,酒体也厚重浓稠,因而,就会形成“长挂杯”。“挂杯”是葡萄酒酒体成熟的正常表现,它既不会影响葡萄酒的品质,也不会影响葡萄酒的香味和口感,更不会对人体产生伤害。

影响葡萄酒“挂杯”最主要因素是葡萄酒的酒精度。酒精具有很强的黏性,由于酒精的挥发速度要比水快,所以当酒精挥发后,酒杯内壁酒液的水分表面张力就会越来越高,在表面张力的作用下,酒液就被拉扯并在自身重量的作用下徐徐下滑。所以,红酒的“挂杯”程度是与酒的黏性和表面张力有关,并不能直接反映出红酒品质的优劣。

酒杯的材质也会影响红酒的“挂杯”程度。材质表面的粗糙程度不同,“挂杯”的难易也不一样。一般红酒杯的主要材质有水晶和玻璃,通过显微镜可以观察到,水晶杯表面的凹凸要比玻璃多,用水晶杯装红酒更容易“挂杯”。

要判断红酒的品质,最主要的手段还是品尝。红酒是经过自然发酵酿造出来的,葡萄汁含量最高;其次是由葡萄中的糖分自然发酵而成的酒精。此外,红酒还含有酒石酸、果胶、单宁酸等超过1000种物质,虽然这些物质所占的比例不高,却是酒质优劣的决定性因素。

红酒的品质可以从香气的丰富性、口感的丰郁性和均衡性、色泽的优雅性、余韵的持续性等角度来判断,而这些因素的优劣取决于酒精、残糖、甘油、单宁等物质的平衡。因此,质优味美的红酒在于它们能呈现一种内部组织结构的平衡感。

(来源:科普中国)



视觉中国供图

### 给您提个醒

### 北京恢复养老院探视入住 七类人员可进入

新华社讯(记者邵思聪)记者从北京市民政局获悉,近日,全市养老机构疫情防控进入“常态化”阶段。探视家属、新入住老年人、返岗员工等七类人员,履行相关程序,做好防护后,可以进入养老机构。

自1月27日全面实行封闭式管理以来,北京全市682家养老服务机构,4.8万名老年人未发生一起新冠肺炎感染事件。

北京市民政局副局长李红兵介绍,养老机构疫情防控进入“常态化”阶段,养老机构出入管理将实行“七进”“八不进”。“七进”,即探视家属、春节回家老年人、外出就医老年人、新入住老年人、返岗员工、新入职员工,以及检查、维修、医护等必要的机构运行保障服务人员等七类人员,经履行相关程序,做好防护,可以进入养老机构。15天内接触入境回国人员、与已确诊或疑似病例有接触等八类人员不得进入养老机构。

据了解,进入养老机构的外来人员,必须严格履行填报申报承诺表、全程佩戴口罩、落实手消毒、出示北京健康宝(绿码)等手续。老年人家属可拨打老年人所在养老机构公布的预约电话,提出探视申请。探视人员需在规定时间内、规定人数、规定路线、规定区域等条件下进入养老机构探视。

李红兵还表示,养老机构在具备隔离条件、护理能力的前提下,可接收新入住老人。



北京市海淀区四季青镇敬老院居住着600多名老年人。疫情发生后,这个敬老院立即采取严格的防疫措施,对院内老人和工作人员进行全封闭管理。封闭期间,敬老院员工和老人同吃同住,实施24小时守护制度,通过每天为老人送餐到屋、组织老人分批散步、分时读书看报、分组参加娱乐活动等措施,保障老人的身心健康。

近日,工作人员简晓惠(左二)在院内陪老人练书法。  
新华社记者 李欣摄