



这些护眼产品起不到预防近视的作用,若将保护视力的希望寄托在它们身上,反而会让学生和家長放松警惕,忽视了用眼健康,增加罹患近视的风险。

魏瑞华

天津市中小学生视力健康管理中心主任、天津医科大学眼科医院主任医师

小儿“科”

◎本报记者 陈曦

寒假已至,家长们又开始担心孩子过度使用电子产品造成近视。于是,他们从网上搜罗各种护眼产品——护眼平板、防蓝光眼镜、投影仪、眼罩、眼贴、叶黄素……抱着聊胜于无的



视觉中国供图

假期预防近视 这些护眼产品可能帮倒忙

心态让孩子们用起来,以期能保护他们宝贵的视力。

那么,这些产品到底是护眼“神器”还是“安慰剂”?天津市中小学生视力健康管理中心主任、天津医科大学眼科医院主任医师魏瑞华在接受科技日报采访时表示,这些护眼产品起不到预防近视的作用,若将保护视力的希望寄托在它们身上,反而会让学生和家長放松警惕,忽视了用眼健康,增加罹患近视的风险。

蓝光不是导致近视的罪魁祸首

不少家长觉得,电子产品发出的蓝光是导致近视的罪魁祸首。于是,他们千方百计去寻找防蓝光、无蓝光、降蓝光的“神器”。

比如,最近网上大卖的护眼平板。相关厂家称,其采用蓝光波峰红移技术,可有效降低电子屏幕的蓝光辐射量。同时,与普通平板相比,护眼平板的显示更清晰,而且可以根据光线调节亮度,减少对儿童眼睛的刺激。

再比如,防蓝光眼镜。相关商家声称,该眼镜镜片贴有特殊的膜,包括紫晶膜、黄金膜、蓝膜、绿膜、黄绿膜等,儿童戴上防蓝光眼镜后再使用电子产品,就可以有效屏蔽蓝光,保护视网膜和视力。

还有受到家长们热捧的投影仪,商家宣称其不仅可有效阻隔短波高能蓝光,还能隔绝屏幕产生的直射光,继而大大减少光对儿童视力的伤害。

那么,遮住蓝光就能预防近视吗?“蓝光是波长为400到500纳米的可见光,其大部分来源于太阳光,而我们日常使用的LED灯等常见光源里也有蓝光。蓝光也分有益和有害两种,有害蓝光主要在400到445纳米波段,其可以穿透角膜和晶体直接到达视网膜,长时间照射的确可能会使视网膜细胞受损。”魏瑞华介绍,不过我国对于光生物安全的推荐标准是,辐照

度小于等于100个单位,在这一范围内就不会产生蓝光危害,而生活中大部分电子产品的辐照度均在1个单位以内。

2019年上半年,中国消费者协会在市场上选购了具有代表性的13款电子产品进行测试,所有产品的相关指标均在安全范围内。

“目前没有任何证据表明,蓝光会造成儿童近视的发生。对于儿童来说,我们提倡的是全光谱光的摄入。”魏瑞华表示,如果选用不合格的防蓝光眼镜,如颜色偏深、光阻断率高的镜片,不但不会保护眼睛,反而会加剧视疲劳,甚至还能加重近视度数。

魏瑞华指出,其实电子产品发出的蓝光并非造成近视的真凶,长时间、不间断、近距离、姿势不当地使用电子产品,导致用眼过度 and 用眼疲劳,才是导致近视的祸首。

魏瑞华提醒,孩子在看电子产品时,应遵循“宁大勿小,宁远勿近”的原则。同时,家长要控制孩子使用电子产品的时间。比如,学龄前或小学低年级的儿童,每天累积使用电子产品的时间不得超过1小时。对于青少年来说,每天累计使用电子产品的时间不应超过2小时。此外,最好持续用眼20分钟后,望远20英尺(6米)外的景物持续休息20秒。

眼罩、按摩仪、叶黄素都无法预防近视

“市面上的一些蒸汽眼罩、发热眼贴,其原理主要是通过适当的温度来加快眼部血液循环,从

而起到缓解视疲劳的作用,此外蒸汽对干眼症也有一定的缓解作用。”魏瑞华表示,但这种眼罩、眼

贴对于预防近视没有任何作用,而且皮肤敏感的孩子,应谨慎使用。

商家声称,护眼按摩仪可通过按压穴位缓解视疲劳,但目前没有科学依据证明其对近视有控制和治疗作用。“每个人的眼睛都不一样,其眼周穴位的位置也不一样,护眼按摩仪无法找准穴位,按摩便是无效的。如果其按压在孩子的眼球上,且震动强度过大,反而会对眼睛造成伤害。”魏瑞华建议,“使用护眼按摩仪倒不如孩子自己做眼保健操更便捷、安全,我们倡导中小學生每天上午和下午各做5分钟的眼

保健操。此外,适当的球类运动也有利于近视防控。”

有研究表明,特定的营养素如叶黄素、胡萝卜素、维生素A、锌等,对于干眼、某些视网膜疾病、黄斑病变等有一定预防和保健作用。但是,尚未发现这些营养素在对近视预防和控制方面起作用。

“很多食物都富含叶黄素,只要儿童饮食均衡,好好吃饭就能摄入足够的叶黄素。”魏瑞华表示,如果孩子严重挑食偏食,可以在医生指导下适当补充叶黄素。

相关链接

专家教你科学选购护眼灯

点开线上购物App,搜索“护眼灯”,出现的产品一定会让家长挑花了眼。市面上护眼灯的价格从几十元到几千元不等,“A级”“AA级”“无眩光低阴影技术”“漫反射照明原理”“立体双透光”……一个个陌生的词语,让人看得眼花缭乱。“为孩子挑选护眼灯时,一个最重要的原则就是,相关参数要符合国家标准。”天津市中小学生视力健康管理中心主任、天津医科大学眼科医院主任医师魏瑞华介绍,2018年实施的国标GB/T9473-2017《读写作业台灯性能要求》对读写作业台灯的显色、色温、蓝光危害、频闪、照度、照度均匀等指标都有明确要求。

比如,“国A级”和“国AA级”则是根据国标中照度和照度均匀度等指标划分的。其中,照度“国A级”意味着在小于等于300平方毫米的120度扇形区域照度要大于等于300勒克斯(Lux);在大于300平方毫米、小于等于500平方毫米的120度扇形区域照度要大于等于150勒克斯。而“国AA级”则代表相同条件下照度大于等于500勒克斯和大于等于250勒克斯。

“照度对于儿童视力有一定的影响,照度不足的话,光线就会比较暗,孩子就看不清东西,就需要靠近去看,进而影响视力。”魏瑞华介绍,而照度不均匀,则会导致孩子在看东西时,为了适应这种明暗变化而不停调节瞳孔,容易造成视疲劳。

同时,在选择护眼灯时,还要注意色温,尽量

选择色温在4000凯尔文(K)左右的护眼灯。“色温太低,灯光偏暖偏黄,人眼不容易疲劳但容易催眠;色温太高的灯光偏冷偏蓝,容易造成视疲劳。”魏瑞华说。

此外,要尽量选择没有频闪的护眼灯。魏瑞华解释,每一次的闪烁,孩子的瞳孔都会跟着收缩、放大一次,无形中就会增加用眼负担,眼睛就会感到疲劳。

“任何护眼灯的本质都在于改善儿童的照明环境,因此我们建议在孩子读写学习时不仅要开台灯,而且要把台灯放置在写字手的对侧,防止遮光阴影。”魏瑞华表示,开台灯的同时还要开顶灯,因为大部分台灯的照明范围还是有限的。顶灯可以提供背景光,整体视觉的光环境对于视力的保护也很重要,因此一般建议使用双照明。

当然,任何护眼灯都无法达到室外阳光的照度。研究发现,当环境光亮度超过1000勒克斯时,就能达到很好的近视防控效果。1000勒克斯的照度在室内很难实现,但在室外即使是多云或者阴天也很容易达到(晴天中午的阳光照度可达8000到10000勒克斯)。

“如果有条件,尽量保证儿童每天累积户外运动时间达到2个小时。若因疫情防控无法去户外活动,也可退而求其次,选择在阳台或者窗台边晒太阳。”魏瑞华表示,只要采光好,在阳台活动一样可以起到近视防控效果。

买回来的肉突然跳动? 别怕,恰恰说明它很新鲜

◎奕攀

新春佳节临近,很多人开始筹备年货,其中猪肉牛羊肉几乎是家家户户必买的。

最近,有一条视频引发了不少网友的关注。



视觉中国供图

视频中,刚刚从被屠宰的牛、羊身上切下来的鲜肉居然自己“跳”了起来。

于是,许多人表示担心:这是怎么回事?肉里是有寄生虫吗?跳动的牛羊肉还能吃吗?

肌肉内能量物质未被耗尽

刚被宰杀不久的动物,其中枢神经已经死亡,但是肌肉周围的神经末梢还没有完全死亡,肌肉里的能量物质——三磷酸腺苷(ATP)还未被耗尽。

因此,在受到外界轻微刺激时,它们的肌肉就还可能产生跳动,这又被称为“超生反应”,并不是因为肉里面有寄生虫。

待被宰杀动物肌肉中的三磷酸腺苷被耗尽,其肌肉纤维会失去“活力”,也就不再跳动了。所以,会“跳”的肉通常比较新鲜。

要想肉质好储存方法很重要

有些人喜欢吃现宰猪、牛、羊身上的肉,最好是当天凌晨宰杀,中午或者晚上烹饪。但这样的吃肉方法其实并不科学。

这些从刚被宰杀的动物身上切下的肉,又被称为热鲜肉,其肉质柔软,但是如果没经过任何降温处理,数小时后,这些肉就会进入僵直期,肌肉强烈收缩,进而导致肉质发硬、口感变差。

有人会问了,如果把热鲜肉赶紧冷冻起来,肉就不会变硬了吧?

答案让人感到遗憾,将热鲜肉迅速冷冻后,低

温会让肌肉发生更强烈的收缩,致使肉质变得僵硬,这种肉被称为冷冻肉。

那么,有什么办法能让冷冻肉重新变软呢?

方法就是,把冷冻肉迅速放在0到4摄氏度的低温环境中储存1至2日,肉就会慢慢恢复柔软,且在后续加工、流通和销售过程中始终令其处于0到4摄氏度的环境中。这就是我们通常所说的冷鲜肉。

冷鲜肉保鲜的原因是这些

现杀的热鲜肉变成冷鲜肉,在这一过程中,肉会发生哪些变化呢?

首先,肉内天然存在的蛋白酶会适度分解蛋

相关链接

记住这一点,好肉买到手

市场上的肉琳琅满目,我们怎么才能挑选到新鲜、优质的冷鲜肉呢?我们可以根据肉的颜色、外观、气味等因素,来判断肉的品质。

首先,要看一看。冷鲜肉的颜色为淡淡的鲜红色,其表面有光泽。而非冷鲜肉的颜色发暗,为血红色,其表面缺少光泽。

其次,要闻一闻。冷鲜肉没有特别强的腥味,而且带有香味。

白质,产生肽和氨基酸,从而使肌肉变得更加柔软、易于切割,切面有特殊的芳香气味,烹饪起来好熟易烂,口感细腻多汁。

最后,肉中的三磷酸腺苷分解为磷酸和次黄嘌呤,产生使肉质更具香味的物质。

所以,并不是所有现杀的肉口感都好。新鲜的肉,如果没有立即下锅,最好是经过数日的0到4摄氏度低温冷链处理,这不仅会使肉质变得细腻、柔软,而且还能抑制微生物的生长,防止肉质腐败,大大提高了肉的品质和安全性。

再次,要压一压。冷鲜肉富有弹性,被按压后可以及时复原;而非冷鲜肉弹性差,被按压后不能及时复原。

最后,这里要提醒大家,买回家的冷鲜肉,最好是当天购买、当天烹调。如果实在吃不完可放入冰箱,在0到4摄氏度低温冷藏2到3天,并尽快吃完。

(来源:科普中国)

给您提个醒

用“抗幽牙膏”刷牙 不能杀灭胃中幽门螺旋杆菌

◎本报记者 付丽丽

近期一些不法商家在电商平台售卖所谓“抗幽牙膏”,称其能够杀灭幽门螺旋杆菌、预防胃癌等。

就此,国家药监局发布消息称,目前,市场上有一些冠以“牙膏”名称的热销产品,宣称具有“抗幽门螺旋杆菌”等功效,这些产品很多不是真正意义上的牙膏。

国家药监局表示,牙膏是指以刷牙的方式作用于人体牙齿表面,起到辅助清洁作用的固体制剂。牙膏具有美化、保护牙齿及周围组织等功效。根据2021年1月1日起实施的《化妆品监督管理条例》,牙膏参照普通化妆品的规定进行管理;牙膏按照国家标准、行业标准进行功效评价后,可以宣称具有防龋、抑牙菌斑等功效。

值得注意的是,牙膏不能明示或者暗示具有医疗作用,不能进行虚假或者引人误解的功效宣称。

国家药监局明确指出,幽门螺旋杆菌主要存在于人体胃部,没有证据证明,通过使用牙膏刷牙能对存在于胃部的幽门螺旋杆菌产生影响。此外,口腔是多种微生物共存的复杂环境。有研究显示,口腔中可能存在的幽门螺旋杆菌主要集中在唾液和菌斑内。口腔中的幽门螺旋杆菌与牙周病、口臭、胃癌等消化系统疾病的相关性尚缺乏循证医学证据的支持。

“宣称具有‘抗幽门螺旋杆菌’功效的牙膏等产品可能添加了广谱抑菌剂。如若长期大量使用广谱抑菌剂,可能导致口腔内菌群紊乱,不利于口腔健康。”国家药监局强调。

国家药监局提醒消费者,牙膏不是药品,牙膏不能替代药品治疗疾病。如患有疾病,建议遵医嘱进行治疗。

0元学配音能轻松月入过万? 别听这类培训班瞎忽悠

◎新华社记者 周自扬 熊嘉艺

当前,我国在线音频市场规模稳步扩大。市场上,部分制作精良的有声书(剧)平台收购价可达每小时数千元,越来越多的人开始关注录制有声书赚钱的机会。

新华社记者发现,有些商家乘机在网络平台推销各类“声音培训课”。有些培训班大多以“免费专业声音培训”“帮联系高收入兼职”等承诺招揽学员,但学员们在高价购买课程后,并未能实现广告所称“轻松月入过万”“培训完保障就业”,有的甚至还背上网贷。

套路:门槛低、赚钱多、赚钱快

有些“声音培训班”揽客套路明显。第一步,“低价课”“免费课”玩命忽悠你听课。记者发现,“声音培训班”大多设有“训练营”“试听课”等收费极低甚至免费的短期培训用于吸引学员。

第二步,“既好学又好赚”免费课变“洗脑秀”。记者体验“喜X教育”声音训练营课程发现,其中与播音、配音专业技术培训直接相关的内容占课程总时长非常少,大量时间被培训师用于向学员灌输“零基础学习两个月兼职月入三五千”“在家录有声书一小时能赚上百元”“全职有声书主播月入30万”等观念。

第三步,承诺“能赚更多”“能派工作”,实为卖高价课。“熊X教育”培训导师声称:“即便是新手,接受进阶培训后每个月赚5000元左右很轻松。”

真相:培训质量差、承诺难兑现

培训班的承诺大多难以兑现。

——培训质量差。在读大学生小方花7000多元参加了“潭X教育”有声书培训“进阶课程”。她告诉记者,多堂原定“直播课”缩水成“录播课”,学员与老师间无法交流。为数不多的几次“直播课”上,学生也不能与老师“连麦”互动。老师课后仅会留一些绕口令、普通话发音训练,且对学员训练情况反馈非常滞后。

记者还发现,有不同培训班承诺“真实直播不录播”的课程,竟出现同一时间由同一人员讲授完全不同内容的情况。

此类培训班大多宣称由所谓“顶级播音老师”专门授课,但实际上多是由播音主持专业的在读大学生兼职授课。

——承诺难兑现。“我们自己找不到兼职渠道,机构承诺介绍工作机会和兼职渠道,但其实什么都没有,课程结束后老师会迅速解散学员群。”小方告诉记者,“派兼职单赚钱”“享受专属资源”等承诺无法兑现。

记者还调查了部分机构大力推荐的新手兼职接单网站“X音圈”“畅X有声化”。“X音圈”诱导记者多轮缴费才有机会试听接单。缴费后记者发现,该网站兼职需求有八成要求“专业人士方可投稿”,其他的也多已没有试音名额。一些APP投诉、评价平台上,有大量用户批评该网站“骗认证费、会员费”“根本接不到单”。

——有未成年入“被网贷”。“培训老师会向我们反复展示所谓‘老学员’的兼职高收入,向我们强调这次是放送福利,3门课一共才7000多,比原价减了好几千,学生可以用花呗分期。”小方告诉记者,自己刚进班时未满18岁无法开通花呗,培训班便要求她签合同通过第三方贷款机构“小X点”贷款分期付款。

“后来我想查询一下我贷款的金数和利息,已经联系不上帮我办贷款的人员了。我去找班主任,得到的回答含糊不清。”小方告诉记者,她现在不知道自己到底背了多少贷款、要还多少利息,她不少同学也有类似遭遇。

蜻蜓FM相关工作负责人告诉记者,当前确实是有声书市场的增长期,但市场对有声书作品质量、播音人专业水准的要求也在迅速提高。

业内人士透露,当前的趋势是专业平台对有声书、广播剧作品越来越重视后期制作。“后期制作水平的重要性已和演播质量旗鼓相当,不是业余人士能满足的。”