

打算“双十一”买买买的姐妹 看完这篇再“剁手”

◎本报记者 陈曦

女性对于保养的热衷超乎想象,不少人只要是听说某产品可以“驻颜、抗衰”就会毫不犹豫买单。“双十一”购物节将至,爱“剁手”的女性朋友们

又按捺不住,打算“血拼”到底。不过,有些针对女性客户的产品,虽然“风”很大,但实用性并不高,用了可能反而有害。

在11月11日到来之前,生活版特为女性读者朋友们盘点——那些你一定要慎重购买的“好物”。

瘦脸仪:无法消除面部脂肪和咬肌

想拥有小“V”脸,又不想在脸上舞“刀”弄“针”,怎么办?为满足这一需求,号称无创瘦脸的瘦脸仪横空出世,并受到不少爱美女性的青睐。

虽然市面上的瘦脸仪形状各异,而且瘦脸原理不尽相同,不过大部分瘦脸仪主要的工作原理是通过微波、微电流等对脸部进行刺激,从而助力皮下胶原蛋白、弹力蛋白的合成。

“从理论上讲,通过微电流、微波对皮肤进行按摩、刺激,加速面部血液循环,排出脸部多余水分,会使脸部在视觉上感觉变小了,因此不能完全否定瘦脸仪的作用。不过,仅依靠瘦

脸仪就想完成瘦脸目标,这几乎不可能。”李红卫表示。

他进一步解释:“瘦脸仪拿脸部的脂肪、骨骼以及咬肌等组织是没辙的,因为这些组织通过按摩是根本消不掉的。”

“对于市面上热销的瘦脸仪,消费者千万不要被其广告语所迷惑,更不要为了图便宜选择‘三无产品’。”李红卫提醒,“三无产品”质量没有保障,使用的材料有些具有毒性,有的虽然材料是安全的,但是做工可能存在问题,一旦使用不当,很容易引起不良反应,损伤面部肌肤。

乳腺贴:对常见乳腺疾病基本无效

在众多女性健康产品中,乳腺贴的销量十分亮眼。在某电商平台,不少售卖该产品的店铺都有着“10万+”的销售战绩。在商家宣传中,乳腺贴可谓女性乳房保健“神器”,像乳腺增生、乳腺囊肿、乳房疼痛、乳腺结节等乳腺问题乳腺贴都能轻松解决。

乳腺贴之所以受到广大女性的欢迎,是因为乳腺增生的问题在女性群体中比较普遍。很多人还总把乳腺增生和乳腺癌前病变画上等号,甚至“谈乳腺增生色变”。

“乳腺增生是由于体内雌激素水平升高引发的,不会导致乳腺癌。”天津医科大学肿瘤医院乳房再造科主任尹健在接受科技日报记者采访时表示,女性在正常生理周期内都会经历一个乳腺增生、恢复的过程。当乳腺被体内激素刺激后,就会充血变大。雌激素消退后,有些人乳腺不能完全恢复到以前,就会增厚一些。这是正常的生理现象,根本不用过度治疗。

有些人可能会有乳房肿块、乳房疼痛、乳头瘙痒等问题,这时通常只要保持良好的心情、稳定的作息,症状就会慢慢好转。“我们在临床上遇到乳腺增生的患者,都会询问他们是否处在生理周期,是否有生气、劳累等诱因,一般会建议患者先调整作息,然后看看乳腺增生情况是否有所改善。”尹健表示,对于需要接受药物治疗的乳腺增生患者,我们也不建议她们长期服药,根据病情吃一到两个疗程即可。

目前,市场上比较常见的乳腺贴,主要有冷敷贴、远红外乳腺贴(热敷贴)这两种。对此,尹健表示,不论是冷敷还是热敷,对治疗乳腺增生等常见乳腺疾病基本无用。

“乳腺非常脆弱,经不起各种折腾。临床上,我们常会看到热敷烫伤乳房皮肤、扎针灸扎出乳腺炎、按摩把乳腺脂肪按坏的病例。因此,我奉劝广大女性朋友,尽量不要使用各种外用产品去‘折腾’乳腺。”尹健强调。

玻尿酸气泡水:不一定能喝出好皮肤

作为保湿小能手,玻尿酸在美容界应用范围甚广。近几年,继胶原蛋白后玻尿酸又被“成分党”们推为新一代“网红”成分。特别是在2021年1月7日,国家卫健委官网发布“三新食品”公告——透明质酸钠(玻尿酸别名)获批准为食品原料,其可被作为普通食品添加剂,此后玻尿酸“妆食同源”的步伐迈得越来越大。继玻尿酸果冻、夹心软糖、咀嚼片后,

含玻尿酸成分的饮料也如雨后天春笋般迅速冒出,相关产品广告称其是“可以喝的玻尿酸”,不少女性消费者希望借此喝出“水光肌”。打开各电商平台,各大品牌的玻尿酸饮料销量都不错。

“玻尿酸是一种酸性黏多糖,分为小分子、中分子、大分子3种类型。”南开大学附属医院(天津市第四医院)整形美容科主任李红卫在接受科技

日报记者采访时表示,在医美领域,小分子玻尿酸主要被用于面部真皮层注射,补充真皮层缺失的水分;而大分子玻尿酸具有填充定型的作用,主要被用于隆鼻、隆下巴等塑形手术;中分子玻尿酸通常用于除皱。

李红卫说,玻尿酸在进入人体消化系统后,会经胃肠道消化分解为小分子物质,部分被人体代谢掉,还有部分被人体吸收之后,重新再组合或成为人体合成新玻尿酸的原料。但最终能否转化合成为新的玻尿酸,这取决于人体皮肤中的成纤维细胞的能力。如果成纤维细胞老化较严重,即使有再多的原料,也没有能力合成新的玻尿酸。

“截至目前,还没有足够的科研数据支撑口服玻尿酸可改善皮肤状况的结论,其效果还有待观察。被‘种草’的爱美者要科学看待这些新产品,理性消费。”李红卫强调。



视觉中国供图

日报记者采访时表示,在医美领域,小分子玻尿酸主要被用于面部真皮层注射,补充真皮层缺失的水分;而大分子玻尿酸具有填充定型的作用,主要被用于隆鼻、隆下巴等塑形手术;中分子玻尿酸通常用于除皱。

李红卫说,玻尿酸在进入人体消化系统后,会经胃肠道消化分解为小分子物质,部分被人体代谢掉,还有部分被人体吸收之后,重新再组合或成为

私处护理益生菌:或贻误病情、使菌群失调

近期,网上开始售卖针对女性的私处护理益生菌,而且买的人不算少。记者在国内某电商平台随意点开几家售卖相关产品的店铺,该商品月均销量都已过千。

针对给私处“补充”益生菌,天津市中心妇产科医院普妇科行政副主任杨芸在接受科技日报记者采访时表示,益生菌不能作为妇科炎症的首要以及重要的用药,滥用益生菌不仅耽误病情,反而还可能造成阴道菌群的失调。

“妇科炎症包括很多疾病,比如阴道炎、子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎。”杨芸介绍,在医院里医生要确诊患者得了哪种炎症,都要经过一系列检查,而后根据检查结果,才能判断病症。针对不同的妇科炎症,治疗手段完全不同,只有对症下药才

能让患者早日康复。

“比如阴道炎,较常见的有念珠菌性阴道炎、细菌性阴道炎和滴虫性阴道炎等,病原菌不同,医生为患者选择的抗菌药物也不同。”杨芸介绍,益生菌治疗只适用于阴道细菌菌群失调的阴道炎患者,而且其只是辅助治疗手段,对由滴虫、淋球菌、衣原体等引起的非细菌性阴道炎是没有效果的。对于治疗子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎等疾病,益生菌更是没有任何效果。

“如果感觉自己出现了一些妇科炎症的症状,最好还是去正规医院先确诊,而后对症下药。滥用益生菌可能会对阴道菌群造成影响,引起各种妇科炎症。”杨芸提醒,健康女性的阴道都有自洁功能,没必要把益生菌作为保健品来使用。

长知识

新冠变异病毒再变异 “德尔塔+”有多厉害

◎新华社记者 郭爽

近几个月来,新冠变异病毒德尔塔毒株的亚变异株AY.4.2感染病例在多国出现。这种被不少媒体称为“德尔塔+”的毒株到底有多厉害,是否已成为大流行以来传播能力最强的毒株?

“德尔塔+”另有其“毒”

AY.4.2亚变异株,正式名VUI-210CT-01,被不少媒体称为“德尔塔+”。不过,研究人员指出,这么称呼它容易造成混淆,因为“德尔塔+”早就另有其“毒”。早在AY.4.2之前,就有德尔塔毒株的“后代”被称为“德尔塔+”毒株,其实与AY.4.2并不相同。迄今,在全球范围内,研究人员已记录到了德尔塔的40多个亚变异株,而AY.4.2只是其中之一。

与原德尔塔毒株相比,AY.4.2感染人类细胞时所携带的刺突蛋白中有两种典型突变,分别是Y145H和A222V。这两种突变此前就已被记录在案。早在去年4月,研究人员就对第一批同时携带这两种突变的毒株进行了测序。当时,这两种突变并没有表现出特别之处,科研人员也没有将它们列入“受关注”的变异。不过,英国卫生安全局指出,在某些情况下,一个小的变化可能足以导致病毒特性的差异。

变异病毒再变异不意外

英国卫生安全局首席执行官珍妮·哈里斯此前表示:“病毒变异是常有的事且随机发生。随着疫情发展,特别是在感染率很高的情况下,继续发现新的变异病毒并不意外。”

数据显示,英国是全球疫情最严重的国家之一。自英格兰地区于7月19日执行最后阶段“解封”、英国其他地区相继放宽疫情防控政策以来,英国单日新增病例数大多在3万例以上。英国卫生安全局表示,今年7月以来,AY.4.2亚变异株在英格兰的传播变得越来越普遍。截至20日,英格兰已有15120人感染这种亚变异株。但研究人员指出,德尔塔毒株目前仍是英国主要流行的毒株,不能将英国单日新增病例数持续维持高位归咎于AY.4.2亚变异株。

除英国外,其他国家也发现了AY.4.2的踪迹。疫情追踪数据网站Outbreak.info公布的数据显示,全球已有42个国家和地区报告了AY.4.2感染病例。在美国,超过30个州发现了AY.4.2感染病例。但与英国相比,其他国家和地区感染AY.4.2的病例数相对较少。

传染性更强但成长相对慢

从传播初期阶段的数据来看,AY.4.2亚变异株与阿尔法毒株和原有德尔塔毒株的“成长速度”不可同日而语。与最早传播的新冠毒株相比,阿尔法毒株去年在英国的传染性增长了50%,而德尔塔毒株逐渐取代阿尔法毒株后,其传染性比阿尔法毒株又增加了60%。

相比而言,AY.4.2传染性增加幅度要小一些。英国韦尔科姆基金会桑格研究所新冠基因组计划负责人杰弗里·巴雷特等人指出,AY.4.2的传染性比原有德尔塔毒株高10%至15%。英国卫生安全局表示,到目前为止,并没有迹象表明这种亚变异株会导致更多重症病例,或降低新冠疫苗的有效性。

桑格研究所的数据显示,AY.4.2感染病例在英格兰一直在稳步增加。研究人员表示,这或许表明AY.4.2具有传播的“持续优势”,但目前尚不清楚这一亚变异株在英国的传播是因为突变使其具备了相对其他变异毒株的生物学优势,还是其他原因导致其在感染率本就很高的人群中传播。

给您提个醒

联合国糖尿病日将至 切记六字抗“糖”口诀

◎新华社记者 王秉阳

11月14日是“联合国糖尿病日”,糖尿病是一种常见的内分泌代谢疾病,我国是全球糖尿病患病率增长最快的国家之一。糖尿病并发症累及血管、眼、肾、足等多个器官,致残、致死率高,严重影响患者健康。专家表示,应通过生活方式的干预预防糖尿病。

北京协和医院内分泌科主任肖新华表示,糖尿病的发病机制涉及很多方面,最主要的可以总结为胰岛素分泌的缺乏和胰岛素敏感性的下降。目前糖尿病的确切发病机制还不完全清楚,研究发现原因包括遗传因素、环境因素、生活方式和工作压力等。他说,2型糖尿病是我国最常见的糖尿病类型,而肥胖是2型糖尿病的重要危险因素。

“伴随着我国的城市化趋势,生活条件的改善和活动时间减少使得我国糖尿病发病率急剧增加。”肖新华表示,糖尿病是可以预防的,特别是通过生活方式的干预可降低糖尿病的发生率,包括健康饮食、保持规律运动和减重。“因此,最重要的是养成健康的饮食习惯和规律的运动习惯。”

肖新华表示,超重与肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史和巨大儿(出生体重≥4kg)生育史,具备任一因素都是糖尿病高危人群,都应注重预防管理。

肖新华建议,40岁以上人群尤其是糖尿病家族史等高危患者需要积极参与糖尿病的筛查和生活方式干预。另外,如果通过家庭血糖监测仪发现异常,应及时到医院进行耐糖量测试等来确诊是否患有糖尿病,做到早诊断,早治疗。

“目前生活方式的干预对于预防糖尿病是最有效、最经济的方式,其简单来讲就是‘管住嘴、放开腿’。很多得糖尿病的人是高脂、高热卡食物吃太多,导致总热量摄入过多所致,应适度减少高热卡、高能量食物的摄入,同时进行规律的锻炼和减重。”肖新华表示。

送你个使用锦囊,防止蓝牙耳机被“策反”

◎本报记者 陈曦

你每天戴的蓝牙耳机可能被定位跟踪?

近日有报道称,部分蓝牙耳机存在安全漏洞,可被不法分子快速植入具有定位功能的代码,从而实现远程跟踪,甚至监听。这一话题迅速登上微博热搜榜,不少网友惊呼:自己身边居然潜伏着一个“隐身间谍”。那么,蓝牙耳机成定位器、监听器“是危言耸听,还是确有其事?科技日报记者为此采访了北京理工大学计算机网络对抗研究所所长闫怀志。

技术漏洞问题长期被忽视

“从技术原理上来看,蓝牙耳机确实存在被监听、定位跟踪的可能。”闫怀志介绍,所谓蓝牙耳机,通常是指采用了蓝牙技术的无线耳机。蓝牙技术自1994年发明以来,历经近30年的发展,目前已演进到第五代——蓝牙5时代。

“从蓝牙通信原理上来看,蓝牙设备通常包括一个蓝牙模块以及支持连接的蓝牙无线电和软件。蓝牙设备在实现通信功能前,需要进行配对。”闫怀志说,设备之间的通信是基于蓝牙技术连接构建的短程临时网络(微微网)中进行,该网络通常可支持2至8台设备实施连接。

蓝牙耳机将蓝牙技术应用在免持耳机上,使

用者由此可以免除耳机有线连接带来的不便和烦恼,从而实现更加轻松自在的通话。

长期以来,人们在享受蓝牙耳机等蓝牙设备带来的方便快捷的同时,往往忽视了蓝牙设备的安全问题。“与大多数无线技术类似,蓝牙通信也容易遭受各种安全威胁。”闫怀志解释,这是因为蓝牙设备中包含各种各样的芯片组、操作系统和物理设备配置,其中有大量的安全编程接口、默认设置等,麻雀虽小但五脏俱全,有些蓝牙设备内部的复杂程度甚至不亚于一台小型智能终端。

“小型智能终端可能存在的安全漏洞,蓝牙耳机也可能有,只不过我们对其的重视程度不够。”闫怀志说。

他举例说,在蓝牙耳机首次配对时,需要用户使用PIN码(个人识别码)验证,PIN码通常是由4到6位的数字组成。验证时,蓝牙耳机会自动使用自带的加密算法对该码进行加密,然后传输给目标设备进行身份认证。在此过程中,攻击者可能会拦截蓝牙通信数据包,然后伪装成目标设备进行连接,或者采用暴力攻击的方法来破解PIN码,进而攻破蓝牙耳机系统。

此外,攻击者还可能在蓝牙耳机处于等待配对状态时,趁机扫描到该耳机并与其配对,随即便可轻松植入恶意代码。

攻击者通过蓝牙耳机漏洞或利用通信劫持等方式攻破蓝牙耳机系统后,就能快速植入可实现监听或定位功能的恶意代码,再通过近距离监听



与大多数无线技术类似,蓝牙通信也容易遭受各种安全威胁。小型智能终端可能存在的安全漏洞,蓝牙耳机也可能有,只不过我们对其的重视程度不够。

闫怀志

北京理工大学计算机网络对抗研究所所长

服务的方式或利用相关设备近距离获取蓝牙耳机的位置信息,从而实现对该耳机的监听或定位跟踪。如果攻击者利用网络将该设备信息传播出去,甚至能实现任意远距离的定位跟踪。

多管齐下给耳机配上“安全盾”

倘若蓝牙耳机变身隐藏的“跟踪器”“监听

器”,我们的个人信息被不法分子掌握,机主的财产和人身安全都将受到威胁。

那么,我们该如何给蓝牙耳机竖起安全屏障呢?

“从根本上来讲,应从技术层面来防范蓝牙耳机攻击,蓝牙耳机和手机系统开发商需要进一步提升蓝牙耳机通信所涉及的相关硬件、软件以及协议的安全保障水平,进而增加蓝牙耳机被攻击成功的难度。”闫怀志表示。

从管理上来说,我国已经于今年11月1日施行了《个人信息保护法》,通过蓝牙耳机等方式来窃取个人隐私信息甚至是造成严重后果,涉嫌违反相关法律,要从法律法规层面来加大对攻击者的威慑力度和违法惩戒力度。

闫怀志建议,在具体操作上,普通消费者要具有基本的安全意识,充分了解使用蓝牙耳机可能带来的安全影响,并在日常应用中注意以下事项:

尽可能在安全区域进行蓝牙耳机配对,且不要频繁地进行蓝牙配对;仅在必要时启用蓝牙耳机,且尽量将蓝牙耳机功率设置为最低可用、缩短连接设备之间的距离,并最小化语音通话持续时间;蓝牙耳机配对时,要始终验证并确认正在配对的设备,如有意外提示,不要输入密码;及时从默认的配对设备列表中删除丢失、被盗或未用设备;除有配对需要外,将蓝牙耳机默认设置为不可发现,并保持不可发现状态。