

叶黄素产品是护眼神器还是智商税

□ 科普时报记者 吴琼

临近“双十一”，很多商家在促销叶黄素商品时宣传，孩子吃了预防近视，电脑使用者和老人吃了可保护视力。叶黄素究竟是什么？如何科学补充？

叶黄素是一种天然的类胡萝卜素

北京大学人民医院眼视光中心主管技师付豪介绍说，叶黄素是一种天然的类胡萝卜素，主要集中在人眼视觉最敏锐的区域——视网膜的黄斑区，堪称保护视网膜的“卫士”。它的核心作用有两点：一方面可以清除自由基，过滤高能量蓝光，减少氧化对视网膜的损伤；另一方面能够维持视觉健康，提高黄斑色素密度，延缓老年性黄斑变性等退行性疾病。

优先靠食物获得，可满足身体需求

天然食物中含有叶黄素吗？“人体无法自主合成叶黄素，需要通过饮食摄入。”付豪表示，叶黄素广泛存在于天然



的食物中，尤其是深绿色蔬菜（如菠菜、羽衣甘蓝）、蛋黄、玉米、柑橘等。只要平时均衡食用这些食物，通常能满足身体对叶黄素的需求。

如果孩子平时比较挑食，水果蔬菜摄入比较少，可以适当补充叶黄素，但不建议孩子经常吃叶黄素软糖。因为

部分叶黄素软糖味道过甜、含糖量高，常吃可能增加龋齿的风险，还可能进一步加重挑食等不良饮食习惯。若需要补充，最好在医生或者营养师指导下选择合适的产品，同时避免过量。过量服用叶黄素不利健康，可能导致皮肤发黄、胃肠不适等问题。

对预防、延缓或治疗近视并无直接作用

需要明确的是，叶黄素对预防、延缓或治疗近视并无直接作用，也不能控制近视发展速度。“预防近视最经济有效的方式，是保证良好的用眼习惯和增加户外活动时间。”付豪强调。

既然均衡饮食通常能满足需求，那哪些人群需要额外补充叶黄素呢？付豪指出，在营养均衡的前提下，大多数人群无需担心叶黄素缺乏。以下四类人群可以在医生指导下适当补充：一是长时间近距离用眼的人群；二是高度近视人群；三是老年人或患有其他眼部疾病的人群；四是挑食及饮食结构不合理的人群。



扫描二维码，了解如何科学补充叶黄素？

特色酒店、帐篷露营、短视频“种草”

文旅三大新趋势，你选择哪一个？

□ 科普时报记者 杨雪

当前，文旅市场展现出前所未有的活力与新意，消费趋势也随之刷新。

抖音生活服务发布的国庆假期消费数据报告显示，31-40岁用户订单占比高达40.82%，他们格外青睐酒店整体品质与家庭友好体验；24-30岁用户订单占比24.72%，对网红打卡属性的酒店充满兴趣；18-23岁的年轻群体订单占比16.17%，偏爱短途游与经济型住宿，追求新奇、有趣且高性价比的住宿体验。各年龄段群体，都在追寻专属的特色生活方式。

特色酒店成为旅行目的地

这个国庆长假，长白山的斑斓秋色、洱海的绝美日落等“网红窗景”成了游客“打卡标配”，甚至有游客“为了一扇窗”提前1个月预约，锁定“景观C位”。

随着文旅消费持续升温，酒店早已不只是歇脚地，更成了旅行目的地。比如，职场人靠“本地微度假”摆脱“班味”，喜欢住在山水间观景、喝茶、发呆；家庭群体偏爱“躺平式遥

娃”，为求省心选择亲子酒店一站式服务……酒店的不同特色代表着不同生活方式，也成了很多人决定出行的关键理由。

《2025年心动酒店趋势报告》显示，“无价窗景”“亲子友好”“自然疗愈”“文化探寻”“当地风情”“品质商旅”这六大特色生活方式酒店，更受用户喜爱。

当前，不少优质酒店通过独特设计、与本地文化的深度融合，以及丰富的线下体验活动，不断契合广大消费者的深度需求。

搭帐篷也是一种“治愈”

近年来，年轻人旅游流行不住酒店住帐篷，国庆长假期间，各地涌现的“帐篷大军”更是引起全网热议。

有人将其归因于消费降级。对此，安徽外贸国际旅行社总经理张成峰持不同观点。他认为帐篷旅行是一种新形式的旅行——住帐篷旅行在西方国家早已流行，相比之下，国内露营基地目前还未达到“遍地开花”的程度。他判断，一旦国内露营基地数量和质量都提上来，选择住帐篷

旅行的人会越来越多。

在安徽大学社会与政治学院副教授王云飞看来，长期生活在城市里，有些人内心会产生孤独感，而在有限的出行时间里，能过上一种热闹的生活，既有趣又治愈。

如今，功能齐备、安装与收拢快速便捷的帐篷产品越来越多。

短视频“种草”激发体验式消费

今年国庆假期，不少小众目的地凭借独特资源，成了文旅消费新的增长极。

比如，江西景德镇通过“陶瓷文化+网红打卡”的深度融合，再加上热门话题“鸡排哥”的加持，实现了现象级出圈；新疆的伊犁、昌吉则靠着秋季草原、胡杨林等独特自然景观，成为“新晋网红”。

小城“黑马”集体突围，短视频功不可没。刷短视频被“种草”，已成为人们选择旅行目的地的重要方式之一。

短视频平台数据显示，国庆假期前15天，文旅相关内容播放量就开始飙升，“县域经济未来可期”等话题均登上抖音话题总榜前列，成功引爆流量。其中，酒店类内容单日播放量达7.1亿次，同比增长69.66%。

与此同时，各地文旅部门也用互联网思维，从场景创新、县域特色挖掘、IP转化等多个维度不断“整活”，持续提升游客的出游体验感。

热闹的假日经济，既让我们看到了当下流行的生活方式，也见证到了我国文旅消费新趋势。

近来，含有“氨糖”的关节保健品火了，一些商家宣称，氨糖类产品能保护全身关节，发炎、疼痛都能“补”好。氨糖到底是什么？效果真有这么神奇吗？

上海市东方医院外科主任医师陈国庭介绍，氨糖全称D-氨基葡萄糖，又称葡萄糖胺。它是人体关节软骨的天然成分，广泛分布于软骨、结缔组织及关节液中。我国常见的氨糖制剂，主要是硫酸氨基葡萄糖和盐酸氨基葡萄糖。

作为关节软骨的天然成分，氨糖如何发挥作用？陈国庭表示，它的主要作用机理是通过促进软骨修复、抑制炎症因子产生、促进滑液分泌等途径实现。

这种作用机理，和人体氨糖的变化规律密切相关。研究发现，人体从30岁后氨糖合成能力以每年1.5%的速度下降，而软骨磨损却在加速，这种“剪刀差”正是关节退化的关键原因。

陈国庭提醒，氨糖类保健品中氨基葡萄糖含量较少，常与其他物质（如碳酸钙、维生素C、维生素D）混合在一起，且口服氨糖的生物利用度较低，因此效果有限。服用氨糖应注意持续、足量：持续服用1500毫克氨基葡萄糖，持续3个月以上才能显示一定疗效，使用1年以上疗效更稳定。

“氨糖并非一线用药，不可能达到治疗所有类型骨关节病的效果，更不具备逆转疾病的功能。”陈国庭强调，它可能对部分患者的膝关节疼痛和僵硬有缓解作用，但过敏体质者、肝肾功能不全者、妊娠及哺乳期女性、代谢综合征患者、痛风患者、自身免疫病患者等六类人需严格禁用氨糖。



扫描二维码，了解氨糖到底是什么？

氨糖能「补」好关节疼？

□ 科普时报记者 吴琼



宁夏中卫市沙坡头区S帐篷酒店。
新华社记者 马丽娟 摄