

# 入秋需防温燥

秋风凉爽,相比炎热的夏天和寒冷的冬天,秋天是一个舒适宜人的季节。但“燥”作为秋天的主气,随时可能侵犯人体。

燥邪常见于秋季或气候干燥的环境中。初秋,暑气未散,温热犹在,燥邪与温热之气相合,表现为温燥;时至深

秋,冬季临近,寒气渐起,燥邪与寒邪相结合,又会表现为凉燥。

温燥因与温热之邪相合,极易伤人津液。一旦侵犯人体,临床表现为口鼻干燥,干咳少痰,气逆而喘,咽干喜饮,皮毛不荣等阴津耗损不足之象,甚至可伤及血络,出现咳血、肢体痿废等危重

症。

中医针对燥邪犯肺,一方面要“润”,即补充津液,滋阴润肺,常用的中药如沙参、麦冬、天冬、梨皮、银耳等;另一方面还要“宣”,即宣通气机,宣散邪气,常用中药包括紫苏叶、桑叶、桔梗、枳壳、前胡等,另外还多配合陈皮、苦杏

仁等降气化痰之品。从预防角度来说,在秋季来临之时,可以适当食用银耳、蜂蜜、莲藕、秋梨等滋阴润肺之品,以养阴生津,防燥邪犯肺。另外,还要顾护脾胃,食用怀山药等肺脾同补的食物,以培土生金。

人民日报

# 手机防窥膜保护隐私却伤了眼睛?是真的吗?

为避免隐私泄露,不少市民给手机贴上了“防窥膜”。商家介绍称,防窥膜从侧面25度开始防窥,能有效保护个人隐私。然而最近,有网友表示,自从手机贴了防窥膜,眼睛容易出现疲劳症状。还有网友称,使用防窥膜后,自己的近视加深了。那么防窥膜是否真的伤眼呢?

**现象:防窥膜引热议,用起来“很累眼睛”**

最近,关于防窥膜伤眼的话题登上了微博热搜。“用了大概两三个月,我觉得看什么都有点黑影,眼角膜也经常充血。”近日,有网友爆料称,自己不戴眼镜、视力一直很好,但自从手机贴了防窥膜,眼睛就容易出现疲劳症状。

这也引起了很多人的共鸣。北青报记者注意到,网络上关于防窥膜有不少类似的讨论。“自从用了防窥膜,一学期近视镜涨了100度。”网友小莓表示,用了快半年防窥膜,总是感觉屏幕不咋亮,眼睛也很酸,“换了正常的膜后感觉手机屏幕超级清晰”。

有人称,贴膜后手机的亮度变低了,需要将手机亮度调得很高才能看清屏幕上的内容,而这也间接增加了耗电量。从防窥效果上来看,其只能防侧面。而且使用过程中容易出现触屏不够灵敏的情况,“买东西支付时,扫描器也不容易识别”。

森森告诉北京青年报记者,她是在同学的推荐下花28.8元买了两个防窥膜,两个多月后就放弃了使用。她表示,虽然防窥膜在一定程度上保护了隐私,但平时使用时需要多次调整角度才能看清屏幕,很累眼睛,时间长了还会头晕。



**市场:商家称伤眼是误读,产品从侧面25度开始防窥**

北青报记者注意到,购物平台上防窥膜产品不在少数,以“防窥膜”为关键词搜索,共显示出25万个搜索结果,价格从9.9元至250元不等。

商家宣称“护眼防窥、超清不伤眼、不晃眼”“指纹秒解”,从销量上看,最高月销达10万单。

对于防窥的原理,商家介绍,手机膜上有一层特殊的喷层,通过类似生活中的百叶窗,以叶片的形式内置于钢化层中,像百叶窗开窗和关窗一样,开窗时光线进入室内,可以看到外面的场景,关窗时阻隔外界光线,无法看到外界场景。

商家解释道,防窥膜也是一样的,正

面观看为开窗状态,可以看到屏幕内容,侧面观看时为关窗状态,通过叶片对光线角度的控制,光线只会沿着原方向返回,不会从其他角度反射出去。在实现正面观看的同时,阻隔侧面一定角度的偷窥视线,从而达到保护隐私的目的。

也有客服介绍,防窥膜是从侧面25度开始防窥,能有效保护个人隐私。有商家也承认,与普通膜相比,贴防窥膜后手机确实会出现偏暗的情况,可以通过调高手机亮度调节。

商家同时表示,防窥膜伤眼的说法存在一定误读,“防窥膜并不会伤眼睛”。

**说法:防窥膜是否会伤眼,目前缺乏相关依据**

北青报记者了解到,由于眼睛、手

机和个人隐私的问题与日常生活息息相关,防窥膜是否伤眼便成了大家都比较感兴趣的话题。

广州中医药大学第一附属医院眼科黄仲委教授在接受媒体采访时介绍,目前还没有防窥膜是否会伤眼的相关研究,因此缺乏循证医学的证据。不过从眼健康的角度看,屏幕过亮或过暗都不利于眼健康。

河南省人民医院眼科副主任医师王树林则向北青报记者表示,如商家所说,贴在手机屏幕上的防窥膜利用类似百叶窗的光栅技术,可起到一定的防偷窥和保护个人隐私的作用。

王树林同时强调,由于防窥膜阻挡了一部分手机屏幕的光线,看时间久了确实更容易引起视觉疲劳。

北京青年报

# 看不见的微塑料,正在威胁人类健康

直径小于5毫米,甚至达到纳米级,肉眼几乎很难发现的微塑料,却被人们不知不觉中吃、喝或吸进体内。研究发现,这可能成为人类健康的又一“隐形杀手”。目前,中国多地已出台相关规定加强塑料治理。

**微塑料可能伤肝肺**

日前,一则关于微塑料会伤肝肺的研究登上微博热搜。相关研究发表在环境科学领域期刊《环境与研究》(Environmental Science & Technology)上。实验室结果表明,纳米级的微塑料可能进入肝细胞和肺细胞并破坏其正常过程,从而对器官造成不良影响。

过去,人们对于微塑料的认识主要体现在环境影响方面。2004年,英国普利茅斯大学的Richard Thompson等人在国际科学期刊《科学》(Science)上发表了一篇关于海洋水体和沉积物中塑料碎片的论文,提出微塑料概念。

2016年,第二届联合国环境大会上,微塑料污染被列入环境与生态科学

研究领域的第二大科学问题。2017年,在德国汉堡举行的二十国集团峰会上,通过“二十国集团海洋垃圾行动计划”,使得微塑料污染在全球议程中得到重视。

近两年,科学家逐渐发现微塑料会伤害人体健康。2021年,南京大学环境学院污染控制与资源化利用国家重点实验室的研究团队也在《环境与研究》(Environmental Science & Technology)发表相关研究,发现体内微塑料含量的升高可能会加剧肠道炎症。

**无处不在的微塑料**

长期以来,塑料被认为是一种惰性物质。人们认为,微塑料在进入人体后,会经过胃肠道、胆道被排泄出体外。然而,有动物研究表明,小于10μm的微塑料可以穿过细胞膜进入循环系统,并到达其他组织。

2022年,环境科学领域期刊《环境国际》(Environment International)上一篇来自荷兰阿姆斯特丹自由大学研

究团队的论文则表示,在人类血液中发现微塑料,这进一步引发了微塑料对人体健康长期影响的担忧。

实际上,肉眼难以分辨的微塑料几乎渗透到日常生活的方方面面。上述南京大学的研究就发现常喝瓶装水、吃外卖食品以及工作性质为粉尘暴露的参与者,粪便中的微塑料更多。此外,沐浴露、牙膏、防晒霜等个人护理用品以及洗衣机洗涤衣服产生的废水等都可能含有微塑料。

有相关研究者提出建议,大家生活中不要滥用塑料制品,吸管、塑料袋、一次性水杯、外卖盒等用后不随意丢弃;尽量选择可降解塑料制品,包括购买衣物时选择羊毛或棉质等天然材质;选择个人护理品时也要注意查看成分表,尽量不要用带塑料磨砂成分的产品;以及做好垃圾分类也有利于减少微塑料伤害,使垃圾分类与塑料回收再利用相辅相成。

**多地加强塑料治理**

中国塑料污染治理也在积极推进

当中,山西、河南等地已出台相关规定。

2021年9月,《国家发展改革委 生态环境部关于印发“十四五”塑料污染治理行动方案的通知》提到,禁止生产厚度小于0.025毫米的超薄塑料购物袋、厚度小于0.01毫米的聚乙烯农用地膜、含塑料微珠日化产品等部分危害环境和人体健康的产物。

2021年7月,山西省第十三届人民代表大会常务委员会第三十次会议通过《山西省禁止不可降解一次性塑料制品规定》,并于2022年7月1日起实施。规定明确了禁止、限制不可降解一次性塑料制品实行名录管理。

2022年1月,河南省公布了《河南省城市生活垃圾分类管理办法》,并于2022年3月1日起施行。第十六条规定:依法禁止生产、销售和使用不可降解的一次性塑料制品。第十九条规定,餐饮服务提供者与餐饮配送服务提供者不得主动向消费者提供一次性筷子、调羹等餐具。

中国新闻网

# 高血压可能加速骨骼老化

在日前举行的2022年美国心脏协会(AHA)高血压会议上,公布了一项新研究,当在年轻小鼠中诱导高血压时,它们的骨质流失和骨质疏松症相关的骨损伤与老年小鼠相当。这一发现或有助于研究人员识别在人类骨骼健康中发挥作用的免疫细胞和机制,带来预防成年早期骨质疏松症的新方法。

在实验中,研究人员将患有诱发高血压的年轻小鼠与没有高血压的老年小鼠进行比较,以评估高血压与骨骼老化的潜在关系。

该研究的主要作者、美国纳什维尔范德比尔特大学生物医学工程博士研究生伊丽莎白·玛丽亚·亨宁说,年轻小鼠的人类年龄相当于20-30岁,而年轻小鼠的人类年龄约为47-56岁。一组12只幼鼠(4个月)被注射了血管紧张素II,这是一种会导致高血压的激素。年轻的小鼠接受了490毫微克/千克的血管紧张素II,持续6周。一组11只年龄较

大的小鼠(16个月)也服用了490毫微克/千克的血管紧张素II,持续6周。13只年轻小鼠和9只老年小鼠组成的两个对照组接受了不包括血管紧张素II的缓冲溶液,这些小鼠没有出现高血压。

6周后,研究人员分析了所有4组小鼠的骨骼。骨骼的健康取决于骨的强度和密度。数学算法用于评估高血压和衰老对小鼠骨骼微结构和强度的潜在影响。

与没有高血压的年轻小鼠相比,患有诱发高血压的年轻小鼠的骨体积分数显著减少了24%,位于长骨末端的海绵骨(如股骨和脊柱)的厚度减少了18%,估计骨骼承受不同类型力的能力降低了34%。这会使得骨骼变得更弱,在晚年会导致脊椎骨折。

相比之下,接受血管紧张素II输入的老年小鼠没有表现出类似的骨质流失。

科技日报

# 这些身体“信号”是肝脏发出的求救

肝脏是内脏之重器,代谢之枢纽,是人的“化工厂”,承担着合成与代谢的重要功能,对于免疫防御、凝血等也十分重要。

解放军总医院第五医学中心肝病医学部肝病科副主任、主任医师游绍莉介绍,肝脏在人体解剖学中属于消化系统,所以当肝脏出现疾病时,主要是以消化系统的症状为主要表现。当肝炎明显时,表现为消化不良、食欲不振、恶心、厌油、乏力,甚至出现皮肤、巩膜的黄染及尿黄。另外,一些慢性晚期肝病,如失代偿期肝硬化患者会出现腹水、消化道出血、肝性脑病等。

“肝脏是‘沉默’的器官,由于肝脏内部没有神经分布,轻度或早期的肝脏疾病往往没有任何症状发生,患者不会感觉到肝区的疼痛。”游绍莉提示,慢性肝病患者一定要定期复查,不能等有症状后再就医,早期发现、早期治疗是肝病的防治策略。

那么,如何预防肝脏疾病呢?游绍莉表示,肝脏疾病高达百余种,其中常见的是乙型肝炎、酒精性肝病、脂肪肝和药物性肝病。

对于乙型肝炎病毒感染的预防,最有效的办法是进行乙型肝炎疫苗

人民网

# 阿尔茨海默病主流假说再遭质疑

被称为“脑海中橡皮擦”的阿尔茨海默病,是一种发病机理不清且无法治愈的神经退行性疾病。美国《科学》杂志近期发布一篇报道指出,阿尔茨海默病领域一篇16年前的重要奠基性研究论文涉嫌造假,威胁到主流理论“β淀粉样蛋白沉积(AB)”,可能对研究方向及新药研发产生影响。

**疑似造假**

多年来,阿尔茨海默病药物研发主要基于最被认可的“假说”——β淀粉样蛋白沉积。脑部β淀粉样蛋白异常沉积,可能引发Tau蛋白过度磷酸化、神经递质紊乱以及氧化应激等一系列反应,导致神经元受损,继而痴呆。而阻止β淀粉样蛋白沉积被认为是最新可靠的治疗策略。但几十年来,数以百计以β淀粉样蛋白为靶向疗法的临床试验以失败告终,越来越多科研人员开始怀疑该假说。

直到2006年,美国明尼苏达大学研究生西尔万·莱内特在英国《自然》杂志中第一作者身份发表论文,在小鼠模型中直接证明β淀粉样蛋白的亚型Aβ\*56具有神经毒性,会导致小鼠痴呆,这相当于重新给β淀粉样蛋白假说注入“强心针”,当时《自然》评论称Aβ\*56是阿尔茨海默病的“头号嫌疑人”。

这正是此次被怀疑造假的论文,发现疑点的是美国范德比尔特大学神经学家马修·施拉格。2021年,施拉格意外发现莱内特的多篇论文图像有问题,多数论文都与Aβ\*56有关,包括在《自然》发表的论文。

施拉格将发现发给《科学》,随后《科学》开展了为期6个月的调查,证据强烈支持施拉格的怀疑。独立图像分析师和一些顶级阿尔茨海默病研究人员应《科学》要求审查了这些图像,一致认为莱内特论文中有几十张图片可能存在作弊。

不过,目前对于论文是否确认造假,尚未盖棺论定。《科学》说,需相关研究人员提供完整、未经发表的图像和原始数据来辨别。明尼苏达大学也在审查莱内特研究的争议点,或许将耗时数年。

**争议难消**

《科学》称,施拉格的发现可能威胁

新华社

# 关爱银发低头族:老人沉迷手机 易埋健康隐患

日前,题为“《银发低头族》被手机“绑架”?《老人缘何把手机当“亲人”》?》两篇报道,在老年人人群中引发共鸣。天津市中研研院老年病科江玲玲医师在接受记者采访时表示,不少老年人因为沉迷于手机,身心健康都会受到影响。老年人频频看手机,对眼睛、颈腰椎的伤害更大,甚至有老年人熬夜玩手机,因此住进了医院。

**易引发颈椎病脑卒中**

“老年人由于骨质疏松,长期埋头弯腰会对颈椎、腰椎等产生不好的影响。而老年人长时间玩手机,会加速颈椎的退化。”江玲玲告诉记者,在她接诊时发现,很多老年人颈椎病、脑卒中的诱因是长时间玩手机所致,应该引起老人和子女的重视。江玲玲介绍,头部处于低头位看手机时,颈部两侧肌肉为了维持低头位的姿势处于紧张状态,头越低肌肉受到牵拉力量越大。如果低头时间不断增长,反复造成颈部肌肉损伤,颈椎曲度会随之改变,后续更会产生一系列病理反应。颈椎病人会出现颈部疼痛、僵硬、活动受限、颈肩部

及上肢疼痛症状,严重的会出现四肢麻木、无力,甚至不同程度的瘫痪。长时间熬夜看手机的老年人,还会因为缺乏睡眠加重高血压、血液黏稠,进而引发心脑血管疾病。老年人玩手机最好每隔1小时放松一下身体,尽量走出去活动身体,不要沉浸在手机的虚拟世界里。

**视力下降引发黄斑病**

记者在采访中发现,近些年,老年人眼睛出现疾病的现象也在不断增多,这也和长时间盯着手机有直接的关系。“老年人舍不得用电,到晚上经常关灯看手机,这对眼睛的伤害非常非常。”江玲玲说,在漆黑的房间里长时间盯着手机,手机发出的光线会让眼部肌肉疲劳,影响聚焦能力,导致视力模糊。最初可能会只是暂时的视觉疲劳,但长此以往会变成永久性的,最终导致近视,甚至有可能导致散光。而且长时间近距离盯着手机屏幕,睫状肌得不到休息,就会加重眼睛负担。

另外,老年人是黄斑病高发人群,

病情严重的会致盲,手机屏幕散发的蓝光是短波光,穿透力强,容易被吸收,眼睛长期接受大量蓝光照射,会引起黄斑损伤。黄斑受损,会造成严重的视力损失,甚至失明。采访中记者了解到,一些老年人玩手机的时间比年轻人还要长,甚至有多位老人因此住进了医院。市民赵先生的父亲因为经常看手机导致视疲劳,揉眼睛时把视网膜揉掉了。“让人生气的是,我父亲还不吸取教训,做完眼手术以后继续玩手机,被家里人看到了,他就把手机放下,等没人的时候继续玩,真是管不了啊!”赵先生无奈地说。

江玲玲建议,老年人尽量减少玩手机的时间,更不要在黑暗的环境中玩手机。若出现眼部不适,一定要及早就医。

**老人社交障碍不容忽视**

第49次《中国互联网络发展状况统计报告》指出,截至2021年末,在我国10.32亿网民中,50岁以上的占26.8%,其中60岁以上的老年网民规模

已达1.19亿之多,占整体的11.5%。老年网民最常用的是即时通信(如微信)和网络视频等应用。记者在采访中注意到,许多老年人沉迷于手机主要有两方面的原因,一是可以拉近与孩子、朋友间的距离,另一个是可以手机了解到很多新鲜事物,感觉自己不会被社会“淘汰”。

“老年人退休后,生活重心从工作岗位转移到家庭生活中,空闲时间多了,生活空间变化会引发孤独感,他们的心里依然渴望参与人际交往、社交活动。”江玲玲说,互联网可以帮助老年人弥补因行动不便带来的社交困难,维持、拓展社交网络,用好网络还可以缓解孤独、抑郁等消极情绪反应。但是,当老年人沉迷其中时就会发生一系列不良影响。老年人年龄越大,社交圈子就会越来越小,长时间沉迷于手机会导致老年人参与社会活动的机会减少,造成社交障碍、手机成瘾等心理疾病。当发现老人与家人说话聊天的时间,“走出去”的时间越来越少,和陌生人沟通越来越困难时,子女应当引起重视。

今晚报