

上班族每天对着电脑，时间一长，就会发现眼睛肿胀疼痛；老年人因为年龄原因，视觉功能下降，眼睛容易疲劳；小学生玩手机、玩电脑、看电视，视力减弱速度让人担忧。为了缓解眼疲劳，设置绿色屏幕、蒸汽眼罩热敷、洗眼液洗眼、佩戴防蓝光眼镜等方法纷纷登场，但其中的操作误区你了解吗？

看绿色放松、戴蒸汽眼罩、用洗眼液清清？

这扇心灵的窗户到底应该怎么“擦”

最近，为缓解眼疲劳，李女士购买了一种配有中药药包的电热眼罩。但连续4天晚上使用眼罩后，李女士双眼角膜被灼伤，且产生过敏反应，最终不得不到医院就诊。

随着电子设备的普及，人们看电脑和手机的时间越来越长，频率越来越高，眼疲劳已成为现代人的一大困扰。为了缓解眼疲劳，蒸汽眼罩、洗眼液、防蓝光眼镜等成了不少人信奉的护眼神器。这些号称可以缓解眼部疲劳的方法，真的有效吗？在使用时，有哪些需要注意的问题？

“远处的绿色” 关键要看“远处”不是看“绿色”

不少人认为，看绿色可以缓解眼疲劳，因而把手机、电脑屏幕等都调成绿色，这样真的可以达到缓解眼部疲劳的目的吗？

“青色和绿色对光线的吸收和反射都比较适中，对人体眼睛刺激比较小，所以能够给人带来平静的感觉。”首都医科大学附属北京世纪坛医院眼科主治医师潘雪告诉科技日报记者。北京德视佳眼科诊所眼科专家周丽娜也表示：“绿色能使人身心放松，同时可以放松眼肌。”

但潘雪强调，绿色并不能从根本上对抗眼疲劳。潘雪表示，我们常常强调要“看远处的绿色植物”，其实这是因为“远眺”这个动作本身能让眼睛的睫状肌得到休息。单纯地将电

脑屏幕换成绿色的或电脑旁摆绿色植物，实际上对缓解眼疲劳是没有根本性作用的。

类似的，市面上推出了不少防蓝光眼镜，据说可以预防蓝色光线对黄斑区造成损伤。对此，上海第二军医大学附属长海医院眼科主任医师彭亚军告诉科技日报记者：“蓝色光线对黄斑区会有一些损伤，这是有文献证实的。此前，还出现过防止蓝光的一种人工晶体。”

但去掉蓝光以后，是不是真的让人眼更舒服呢？“有报道称，去掉蓝光以后，可能产生一些心理上的副作用。目前，我们认为，在正常情况下，是没有必要强调去掉蓝光的。至少这一点目前还没有在专业领域形成共识。”彭亚军解释。

蒸汽眼罩 戴隐形眼镜时不能用

“眼疲劳会导致干眼，容易累，导致近视度数加深。”周丽娜接受科技日报采访时表示。

蒸汽眼罩相当于局部热敷，能促进眼周组织的血液循环。为了缓解眼部疲劳，不少人在网上采购了蒸汽眼罩。武汉同济医院眼科主任医师李贵刚曾撰文指出，蒸汽眼罩确实可以缓解眼部疲劳。“其原理是空气中的水分与铁粉在眼罩内部发生化学反应，形成发热体，产生肉眼无法看到的40℃左右的蒸汽。蒸汽使眼部组织温度升高并促进眼部血管和睑板腺管道开放，进而加速眼部血液循环和增加泪液分泌，缓解眼部疲劳。”

李贵刚表示，过度用眼的话，每天睡前给

眼睛来一次蒸汽热敷是有益的，但有一些需要注意的事项。

首先是注意卫生问题。医生建议在使用蒸汽眼罩前做好眼部、面部清洁，比如及时卸妆。其次，要控制热敷时间，建议控制在25分钟以内，防止热敷时间过长导致低温烫伤，尤其是老人和儿童更要注意。如出现低温烫伤，先用冷水冲洗至无痛感，再及时就医。

此外，平时经常戴隐形眼镜的人，需要在摘下隐形眼镜后再使用蒸汽眼罩。李贵刚称，因为蒸汽眼罩在使用时温度大约在40℃左右，长时间高温环境下使用会加速隐形眼镜的水分蒸发，甚至变形，给眼球带来损伤。

洗眼液 不能代替药物也无需每天使用

此外，还有人偏爱使用洗眼液洗眼睛，因为洗眼液具有滋润眼睛的作用，能缓解眼疲劳。这是真的吗？

周丽娜告诉记者，洗眼液可以清洗眼表面的油脂等脏东西，在一定程度上缓解干眼症状。潘雪称：“洗眼液的成分基本上为维生素、人工泪液、脂类等的合剂。但每日冲洗结膜囊，并没有必要。”

潘雪解释，正常人眼会不断产生泪液，对眼表进行冲刷，并排出泪液，保持眼睛的自我清洁。“长时间的用洗眼液冲洗眼睛，药物反复刺激，反而会对眼表造成损伤或产生菌群失调。随着洗眼液被清洗下来的‘絮状物’，是

结膜囊或睫毛根部里正常会有分泌物或脱落的细胞。”

“对于一些特殊人群，比如眼部化妆者、眼睛感染者、角膜接触镜佩戴者等，洗眼液有一定的辅助治疗作用，但也不能替代药品。”潘雪提醒，对于长时间用眼工作的人群，或长期佩戴隐形眼镜的人群，可以适当使用人工泪液。

很多患者咨询，从日本购入的保健眼药水缓解眼疲劳的效果如何。对此，潘雪表示：“可以适当应用，但效果并没有那么神奇，这类药物多数为缓解眼部干涩及视疲劳成分的合剂。不建议长期使用，长期使用会损伤眼表结构或产生耐药。”

划重点

盯着屏幕的你要有意识地多眨眼

那么，缓解眼疲劳正确的做法是什么呢？潘雪告诉记者，要做到以下几点：一要调整光线，在光线不足时学习或工作，会造成眼睛疲劳；二要避免长时间盯电脑或电视，因为在集中精力看电脑电视屏幕时，瞬目次数较少，会造成眼表泪膜的损失，产生干眼的症状；三要勤做眼保健操，“眼保健操通过按摩眼部穴位，调整头部血液循环，调节肌肉，可以改善眼疲劳”。

“还要有意识地多眨眼睛。因为正常眨眼可以保证泪膜形成，保持眼部的湿润，防止眼睛干涩。”潘雪说。

此外，饮食上也有一个小技巧。潘雪接受采访时称，胡萝卜里含有的维生素A、鱼肝油里含有的维生素A和

维生素D以及叶黄素等，是维持眼睛正常功能或眼部结构必不可少的物质。“通过均衡饮食，保证水果蔬菜、肉蛋奶、谷物等的正常摄入，即可以维持正常的生理功能。单一大剂量的摄入保健品，是没有必要的。对于患有斑痣病变的患者，可以适量摄入叶黄素。”潘雪强调。

彭亚军在采访中直言，眼疲劳的缓解其实跟身体疲劳的缓解是一个道理。身体累了需要休息，眼疲劳也是如此，注意休息眼睛就好。“不论是用蒸汽眼罩还是洗眼液，或是防蓝光眼镜，缓解眼疲劳的效果都是有限的，最根本的还是要多注意休息眼睛。”

（据《科技日报》）

k 辟谣

垃圾食品、不易消化、油脂有害……方便面被冤枉了很多年

●付丽丽

一些人对它欲罢不能，一些人却笃定地认为它是垃圾食品，有些人说吃了不易消化，更有甚者说它含有致癌物质。

加班、外出旅游，来不及吃正餐，方便面作为一种简易食品，日常生活中还真少不了它，长时间不吃有时还挺怀念那种味道。

由于受到外卖市场的冲击，方便面销售数量一度锐减。近日，世界方便面协会调查显示，自去年至今，中国方便面市场大幅回暖，销量重回400亿包。其实，说到方便面，可谓褒贬不一，一面是一些人对它的深深喜爱，另一面则是各种传言五花八门，有传言说方便面是垃圾食品，还有称方便面吃了不易消化，更有甚者，说它里面含有害物质，会致痛损害人体健康，事实究竟如何呢？

垃圾食品？关键看你吃什么

“方便面是垃圾食品，一定要少吃点儿。”生活中，经常会听到这样的说法。

“食品本身没有‘垃圾’之说，只是加工方式不同，但搭配不合理确实会出问题。”中国农业大学食品科学与营养工程学院教授沈群在接受科技日报采访时说。

沈群表示，不同的加工方式让我们吃到不同口味的产品，方便面本身就是主食，一种食物本身不可能提供所有人体所需的营养。像小麦缺乏赖氨酸，鸡蛋是优质蛋白，可是不含膳食纤维等。因此，要选择不同的搭配方式来汲取不同食物的营养成分。

确实，中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红也表示，方便面其实很简单，无非是把精白面粉，先煮熟成熟，然后用棕榈油快速炸制，脱去表面附着的油脂，加上料包，然后装袋而成。其主要原料是精白面粉加上油脂，营养价值介于炸油饼和油炒面（不加糖）之间。它是良好的能量食品，在同样的重量下，可以提供比馒头米饭更多的热量和脂肪。在有些紧急情况下，如旅途、野外、救灾或抢险等场合，方便面可以暂时给人们补充能量，挽救生命。

“方便面并非一无是处，说它是垃圾食品，主要在于人们通常将它作为替代一餐的食物，而其所含的营养成分，又担不起满足一餐营养的责任。”范志红说，就像人们一顿饭不会只吃馒头、米饭一样，但经常用方便面打发一餐，这就会造成营养不平衡和多种微量营养素缺乏的问题。

事实上，方便面也是主食的一种。范志红建议，如果一定要用它代餐，则最好加一个鸡蛋或少量豆制品、蔬菜，饭后还可以吃一些水果，使其营养平衡得到改善。

32小时不消化？属无稽之谈

此前，一个美国科学家，通过胶囊内镜的方式拍摄了“加工食品”与“无添加食物食品”被吃进肚子里的情况对比，结果发现，手工拉面在32小时后已经完全被消化，方便面则仍保有残余，尚未完全消化。他声称，方便面之所以难以消化，是因为其中加了抗氧化剂等多种食品添加剂，长期食用有害健康。

“方便面吃完32小时不消化，这属于耸人听闻的说法，完全是夸大其词。如果真的是32小时不消化，干吗还要吃下一顿啊。”范志红反问。

对此，沈群指出，上述试验拍摄所使用的胶囊内镜对每个人每次所能记录下的影像时长最多只有8小时，无法对面条消化情况进行连续32小时的记录。而且拍摄中所记录的一共只有两个样本，并没有经过严格的试验设计，很难得到科学结论。

“方便面与传统手工面食主要成分没有区别，不会造成消化吸收的问题。”沈群说，方便面的制作在和面、醒面、切条等这些工序上和传统厨房做面条加工基本一样，不同的是因为工业化规模生产，传统的面盆换成了不锈钢容器，手工揉搓换成了机器搅拌、压延。

沈群表示，无论热风干燥方便面还是油炸干燥方便面，干燥温度均低于大多数传统油炸食品的加工温度（麻花、馓子、油条等）。所以，不会产生比传统食品更难消化吸收的问题。

“消化过程的不同并不意味着导致了食品安全问题，更不代表会对人体造成健康危害。”沈群强调，“不能完全消化”不能与“有害健康”划等号，否则类似金针菇、木耳等不易消化的食物都不能食用了。

棕榈油有害？不天天吃不用担心

方便面对身体有害，是因为它里边含有有害物质，如棕榈油，长期食用会造成人体血清饱和脂肪酸摄入过量。事实果真如此吗？

范志红表示，炸方便面使用的确实是棕榈油，它是从棕榈的果肉中提取出来的油脂，其中饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸各占一半。不过，它和棕榈仁油、椰子油不同，饱和程度比后者降低了35%。椰子油几乎是饱和脂肪酸含量最高的一种天然油脂，所以它比牛油还要“硬”。而棕榈油在气温温暖时仍然能够基本上保持液态。它富含胡萝卜素和生育三烯酚（一种天然维生素E，生物活性比合成维生素E高），营养价值较动物脂肪高。

范志红解释，棕榈油中所含的棕榈酸是一种饱和脂肪酸，有调查显示，棕榈酸在红细胞膜上的含量与肥胖等一些慢性疾病患病风险有一定正相关性。但这个“祸”也不能只让方便面背，很多其他食品，如肉类、饼干、点心等食物在制作时都会使用到棕榈油，所以还要看吃的量。“如果拿方便面当饭吃，每天都食用，两餐之间再吃一些饼干、薯片、沙琪玛之类的零食，那摄入的棕榈油总量确实令人担心。否则，就不足为惧。”范志红说。

在沈群看来，棕榈油符合国家关于食用油的相关标准，其不容易氧化，在餐饮业、食品工业和油脂化工中用途很广。

至于方便里面含有一种“多菌灵”的农药，吃了会致癌这种说法，专家表示更是荒谬。多菌灵是一种广谱杀菌剂，主要用在农作物的杀菌方面。对于方便面来说，多菌灵毫无用处，这是因为方便面的面饼是无菌除菌的，调料是采用辐照的方式抑菌的。

“离开剂量谈毒性都是耍流氓。”沈群说，天然的食物并不等于无毒，很多我们常见的食物中都含有微量的有毒成分，之所以没有造成危害，是我们按照正常的摄入量来说，对人体不产生影响。只要保证残留量符合国家标准，就不足以对人体产生伤害。”（据《科技日报》）



11月23日8时55分，我国在西昌卫星发射中心用长征三号乙运载火箭（及配套远征一号上面级），以“一箭双星”方式成功发射第50、51颗北斗导航卫星。新华社发

k 科技前沿

当智能安防用上5G “天下无贼”的目标还远吗

“在电子科技大学的院士楼里，安装了一套智能安防系统，自从装上该系统以后，就再也没有出现过失窃现象。”电子科技大学计算机学院院长、人工智能研究院执行院长申恒涛说，“人工智能的核心是让人们的生活更美好，AI定义新安全，让‘天下无贼’。”

在11月16日举行的第十三届四川互联网大会上，申恒涛表示，在AI时代，安防智能化势不可挡。那智能安防究竟是什么呢？与传统安防相比，智能安防有怎样的优势？5G的商用，又为智能安防的场景落地带来了什么帮助？科技日报记者进行了相关采访。

是眼睛，更是大脑

“有些人说，智能安防就是人脸识别，这是大家对智能安防的误区。”申恒涛说，判断一个人是否犯罪不是因为他长了一张什么脸，而是他曾经做过什么、正在做什么，以及你能够预测到他将要做什么，所以人脸识别只是对人的一个入口，而且是很小的入口，对行为等各种识别和认知才更多地与智能安防相关。

申恒涛向记者展示了一段视频，视频里，不管是一个人，还是三五个人成群结队地进行安检、注册、采访时，不需要正对着摄像头，安防系统屏幕上便会自动出现关于这些人的特写照片和相关信息；当发生有两个人殴打的暴力行为时，系统检测到后会发出警报。

“这是智能安防已经实现的功能，能够对看到的内容进行理解和判断。”申恒涛指出，未来，智能安防要做的是像人的大脑一样，结合多元数据综合分析的技术和经验，能够思考，对将要发生的行为进行预判，以达到提前预防的效果。

申恒涛举例，比如有个人要偷小孩了，一直在小孩附近徘徊，对人来说可能凭借经验阅历一眼就能识破，那未来的智能安防就可以通过识别后，分析这个人曾经的数据以及现在他所做行为的数据信息，以及周围环境的数据信息，综合思考，做出预测，以防止危险的事情发生。

“这也正是传统安防与智能安全的区别。”申恒涛说，传统安防只相当于人的眼睛，起到“看”的功能，但是智能安防还是人的大脑，不仅能看到，还能理解、思考看到的是什么。

5G让智能安防“眼疾手快”

5G和AI作为能够改变时代的颠覆性技术，5G大带宽、高速率、低时延的特点，为AI应用场景的落地提供了更多助力，智慧城市里的智能安防正是其中之一。申恒涛打比方说，对于智能安防，5G的作用就是让它在眼睛看到的时候，大脑就能立刻思考，而且迅速做出行动。

“当前，智慧城市里很多东西，都只是浅层次连接，而5G技术的应用，将使所有与安防相关的传感器都实现互联，使智慧城市真正实现落地。”申恒涛说，今天这么多摄像头都是通过线连接到中央服务器，而且绝大多数都只有录像功能，没有智能化处理视频的能力，将来摄像头可能越来越小、越来越简单，甚至不需要连线了，用5G便可以直接将这些数据传输到中央服务器进行实时处理。

5G网络的峰值理论传输速度可达每秒数十GB，比4G网络快数百倍。“5G网络架构在设计过程中在软件层面采用了大量的云和网络虚拟化技术，有效解

决视频物联网应用面临的多感知节点连接的复杂通信传输问题。”申恒涛说，对于安防行业来讲，5G技术不但可以获取更多维度的实时海量的节点数据，并且和AI相融合，在云中心完成对海量“实时”数据进行全局分析，从而助力做出更加有效、及时的安全防范。

智能安防定义新安全

从早晨离开家去上班过小区安防，到通勤路上地铁安检，再到公司门禁打卡……这些看似寻常的生活细节，实际都在保护着我们的安全。如今，“安全”似乎已经不知不觉地渗透到人们生活的方方面面，但其实你以为的安全未必是真的安全。

网上花几块钱就能复制一张带有你指纹的膜？拍一张你的照片就可以让别人进行人脸识别？随着技术的不断发展，边防、警务布控以及监狱、银行等对更安全的识别技术的要求和需求都在日益增加，寻常百姓也不例外。“让这个世界变得更加美好是AI技术最终目的，而智能安防就是通过敏感区域、公共区域监控，用人工智能技术把整个社会安全程度提高到更高的层次。”申恒涛说，全新的技术带来更便利的同时也带来更大的挑战，安全始终是大家的核心需求，未来，智能安防技术将充分发挥多模态识别、跨媒体分析的技术优势，不断升级完善，为人们的安保保驾护航。”（据《科技日报》）