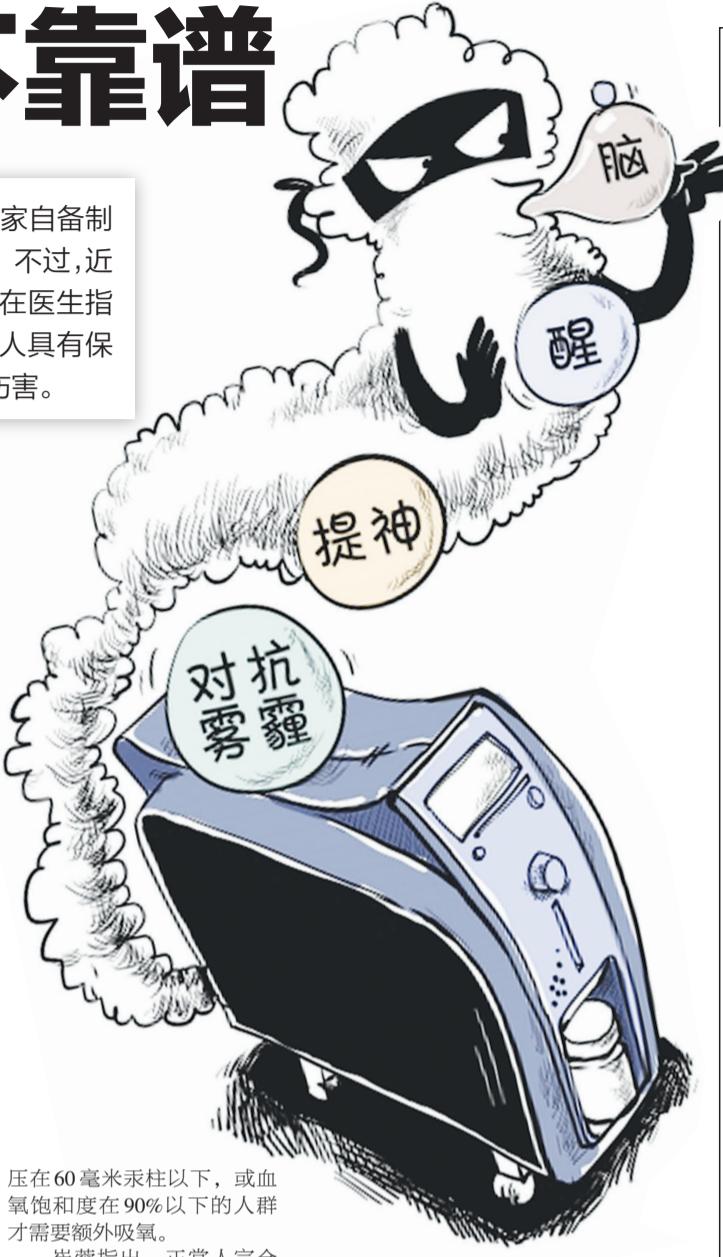


# 吸氧保健不靠谱

近年来，“吸氧”成了一个时髦词汇，不少人在家自备制氧机吸氧，制氧机也因此成为不少人送礼的选择。不过，近日国家食药监总局发出消费提示，指出制氧机应在医生指导下购买和使用，目前尚无证据证明吸氧对正常人具有保健作用。相反，不适当的吸氧可能会对人体造成伤害。



## 制氧机变身“保健神器”

日前，笔者调查制氧机市场时发现，不少厂家都在夸大吸氧效果。在这些制氧机厂家的广告中，吸氧似乎能帮助解决日常遇到的绝大多数不适症状，而制氧机也成了“保健神器”。

近日，笔者在淘宝网搜索发现6000多件制氧机产品，价格从几十元到上万元不等。在一款号称是全网销量第一的制氧机产品网页上笔者看到，一款名为“氧精灵”的产品售价1488元，称“每天吸吸氧，不仅提高免疫力，还可以提高工作效率和生活质量”，其适用人群也是“一网打尽”：除了特殊病患人群外，还有上班族、学生、孕妇和老人等。

而另一款售价为950元的

“生命之光”制氧机更是号称可以“对抗空气污染，为人们制造洁净的氧气”，并称白领和学生吸氧可以“消除疲劳、提神醒脑、改善睡眠”，孕妇吸氧可以“促进胎儿生长”，老人吸氧可以“提高免疫力、延年益寿”，不仅可以“保健”，还能“美容”。

除了家庭用的制氧机热销外，厂商还推出了车载制氧机。一款“艾泽便携式随身氧吧车载制氧机”虽然售价仅为33元，但在其产品介绍中却将自身包装成“保健神器”：学生使用“可使头脑清醒、思维敏捷”；白领人士经常使用“可缓解神经紧张、保持旺盛精力”；长时间驾驶感觉疲劳时立即使用可“精神焕发、轻松驾驶”。

## 正常人无需吸氧

不少身体健康的人选择吸氧，认为可以有病治病、没病防病。到底哪些人确实需要吸氧呢？

清华大学第一附属医院呼吸内科副主任医师崔蓉蓉告诉笔者，制氧机对于缺氧人群有一定作用，比如慢阻肺、哮喘、支气管扩张、煤

气中毒等疾病。对于有严重心肺疾病的患者来说，家庭氧疗确实能起到一定作用，但也必须符合适应症，并在医生的指导下进行。

崔蓉指出，正常人完全没必要进行氧疗。健康人群可通过机体自身的代偿机制来补充活动所增加的氧消耗量，空气中的氧气也完全可以满足机体的需求。

### 缓解PM2.5没有任何意义。

而且，盲目吸氧还可能带来副作用。“氧疗”是有其指征、具体方法、剂量、疗程的，如果健康人短期内高流量吸氧，反而会引起氧中毒，表现为胸骨后有灼热感、干咳、恶心呕吐、烦躁不安、呼吸困难等症状。她建议，如果要吸氧，一定要事前做个血氧分压和血氧饱和度两个指标。

很多制氧机产品号称吸氧可以缓解PM2.5危害，崔蓉指出，空气中污染物的浓度高低与氧浓度高低是两个概念，制氧机也解决不了已经吸入体内的污染物，对于

## 吸氧神效多为吹嘘

那么，使用制氧机吸氧是否真能带来保健、美容、对抗雾霾等效果呢？

对于吸氧能美容一说，望京医院皮肤科主任李广瑞指出，目前没有证据表明吸氧可以美容，吸氧美容纯属概念炒作，因为人体皮肤表面并不能直接吸收氧气，即使是通过压力注氧、手部按摩等方式，也不能使氧气进入到皮肤内。

不少制氧机都号称孕妇

“能促进宝宝成长发育”，对此专家指出，目前并没有证据表明孕妇吸氧可以促进宝宝成长发育，而且正常的孕妇根本没必要额外吸氧，除非是低氧血症的孕妇。

很多制氧机产品号称吸氧可以缓解PM2.5危害，崔蓉指出，空气中污染物的浓度高低与氧浓度高低是两个概念，制氧机也解决不了已经吸入体内的污染物，对于

## 购买医疗器械 认准注册证号

专家提醒，消费者应当在医生指导下购买和使用，切忌盲目购买和使用医疗器械。在购买时，应选择到有资质的单位购买，仔细查看产品的注册号及生产企业相关信息，并要注意索要发票和购物凭证，核对内容并妥善保存。

在购买相关产品时一定要认准《医疗器械生产企业许可证》，合格产品的外包装上应标明生产企业名称和产品的注册证号，消费者也可登录国家食品药品监督管理总局网站核实产品信息。如发现销售夸大宣传等行为，可及时向所在地食品药品监督管理部门举报。

## 网传“防雷策略” 不要信

不少人谈“雷”色变，网上还出现了不少“防雷攻略”，教导人们在雷雨天气要避免使用家用电器、务必切断电源等。此举真的有必要吗？家用电器在雷雨天必须“休假日疗养”？

对此，专家表示，有建筑物避雷防雷装置“把关”，雷电不会通过电源线侵入，电子产品完全可以自己“hold住”。比如，笔记本电脑电源线的一端有个突起的圆柱体，它的内部是一个小磁环，可以屏蔽高频干扰信号，同时防止漏电、静电等对电子产品的损伤。

绝大多数雷击发生在高压输电系统及中压配电线路上，电力系统应对这些雷击有坚强的“第一道防线”，避雷线、避雷针、避雷器等防雷装置将使“雷公”绕道而行。此外，一般的住宅小区根据建筑物防雷设计规范都安装了电压钳制设施。这些设施可以有效吸收低压系统中突发的巨大能量，将“窜”入电力线、信号传输线的瞬间“过电压”（即超过工作电压）限制在系统所能承受的电压范围，保护用户设备。

而我们常用的无线网络，本质是一种在空气中传输的无线电波，就好像在空气中有很多看不见的直线。在行雷瞬间，大量电荷瞬间涌入空气中，使无线网络的空间电磁场发生变化。因此，剧烈的雷电活动对公共覆盖的无线网络信号有一定影响，但对覆盖范围较小的家用无线网络信号则影响不大。

## “灵魂出窍” 或与左侧大脑有关



据报道，人们对“灵魂出窍”现象充满好奇心，这是一种思维技巧，还是具有某种精神层面意义？目前，加拿大最新一项研究揭开了其中的谜团，科学家通过研究一位加拿大女子大脑活动性揭开“超越肉体体验”的神秘面纱，此前该女子自称经常意识随意脱离身体。

科学家认为，负责运动知觉成像的左侧大脑组织与灵魂出窍现象密切相关，同时具有该体验的人群数量远超出之前预想。

加拿大渥太华大学研究员偶然发现一位“怪异”的心理学研究生。这位24岁女子称，能够看到自己身体漂浮，在空中水平旋转，有时在半空中看到自己的本体。然而她表示当处于“灵魂出窍”状态时自己并未感受到情绪变化。当她发现并不是所有人都会体验这种现象时感到非常惊讶。科学家指出，这种现象存在于婴儿时期，如果不经常体验和练习就会逐渐消失。

研究人员使用功能性磁共振成像扫描仪检测了这位女子的大脑。他们研究发现，“超越肉体体验”与“较强视皮层钝化”相关，同时该现象激活了控制运动知觉成像的左侧大脑组织，科学家认为该组织是导致身体活动的心理表征。

## 家用冰箱型号 巧识别

每种家电几乎都有自己的型号，在一定程度上它代表着该种家电的身份信息。如果消费者能读懂这一信息，则可以在消费中避免被促销人员“忽悠”，慎防有些功能“缺斤少两”。以家用冰箱型号为例，它到底暗藏了哪些信息？

其实国产冰箱的型号编排也有一定的规律。其第一个字母B通常表示产品代号，随后的一个或两个字母代表用途分类，分别用C、CD或D来表示，其中C表示家用冷藏电冰箱即单门电冰箱，CD表示家用冷藏、冷冻电冰箱，即双门和双门以上的电冰箱，而D表示家用冷冻电冰箱即冰柜。“-”号后面的数字表示冰箱容积，如是无霜电冰箱则用W表示，而普通冰箱则不用字母表示。紧跟其后的是改进设计序号，一般用大写的英文字母来表示。

如某品牌冰箱BCD-182，这一型号表示家用双门冷藏冷冻电冰箱，箱内总有效容积为182升。而BCD-121W，则表示家用双门冷藏冷冻无霜电冰箱，容积121升。又如BCD-120A，则表示这一双门冷藏冷冻电冰箱的容积为120升，是第一次改进产品。

（本版综合稿件）

# 熄灯看手机得眼底黄斑病？

“熄灯后千万不要再看手机，否则后悔莫及。”最近，这条微信在朋友圈里广为流传。

但是，笔者采访专家得知，这只是一个谣言。

这条从去年开始就不断被转来转去的微信称：“关灯后，手机屏幕在黑暗中特别明亮，近距离观看，高能量直射眼睛，直接伤害眼睛的黄斑部。”而且微信还言之凿凿地说：“随着平板电脑和智能手机的普及，眼底黄斑病患者有年轻化趋势。其中30到40岁的患者增加三成，大多都是智能型手机重度使用者。熄灯后，不管是看手机，还是玩平板，不只黄斑部病变，初期会引发干眼症，严重则会让白内障提早报到，甚至丧失视力，变成失明。”

对此，上海市第十人民医院眼科主任王方教授明确表示：目前尚无研究证明，熄灯后长时间盯着手机会得黄斑病，从而导致失明；但是，它会出现“视频终端综合征”，从而加剧眼疲劳，致使近视加深。

### ● 黄斑变性属年龄相关致盲性眼病

黄斑变性属年龄相关致盲性眼病，在50岁以上中老年人中，约每7人就有1人是老年性黄斑变性患者。为此，世界防盲组织将黄斑变性列为三大致盲性眼病的首位。

王方介绍，黄斑位于视网膜中心。老年性黄斑变性是一种年龄相关性眼底黄斑部疾病，可分为湿性和干性两类，其中90%的视力丧失都是由湿性黄斑变性造成，主要由异常生长的新生血管所致，可造成不可逆的中心视力下降及丧失，对比敏感度下

降、暗点、视物变形、阅读能力下降，但早期症状不明显，极易延误治疗，甚至会被误诊为白内障。

在以往的很长一段时间里，对于新生血管性老年黄斑变性的治疗几乎处于“无药可医”的状态，一旦患病就只能等着慢慢地失明。不过，2006年抗血管新生药物雷珠单抗的问世，为治疗湿性老年黄斑变性带来了突破性进展，这一成果因此被评为当年全球十大科学创新之一。

● 无灯刷屏易发“视频终端综合征”  
在王方看来，“熄灯后长时

间地刷屏更易引发的是‘视频终端综合征’，而在无背景灯情况下长时间浏览手机，则加剧了视疲劳。”

所谓“视频终端综合征”是指从事光学显示器终端作业（包括计算机终端显示器、阴极射线管、进行数据输入的键盘以及电视机、电子游戏机之类），所引起的一系列症候群。随着电脑办公、智能手机的普及，以眼睛疲劳干涩、颈痛肩痛、精神忧郁等为特征的“视频终端综合征”在社会各类人群中迅速蔓延。

而“视频终端综合征”可

造成眼睛不舒服，出现发红、充血、干涩、有异物感、分泌物多等症状。国外的研究显示：在其所有症状中，眼部症状出现的概率最高（72.1%），然后依次是颈肩部（59.3%）、背部（30%）和手臂（13.9%）。对于长期（每天大于6小时）使用视频终端者，半数以上的人或多或少会出现一些“视频终端综合征”的表现。

因此，王方提醒，对于包括手机在内的视频终端，市民在使用中应有节制，尽可能避免长时间地使用，以免带来视力的伤害。

