

# 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,但也必须要符合适应症,并在医生的指导下进行。她强调,只有缺氧的人才需要吸氧,如果是在家里做氧疗的话,还得要看血氧分压和血氧饱和度两个指标。血氧分

## 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

吸氧“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

压在 60 毫米汞柱以下,或血氧饱和度在 90% 以下的人群才需要额外吸氧。

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的检测。

# 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。

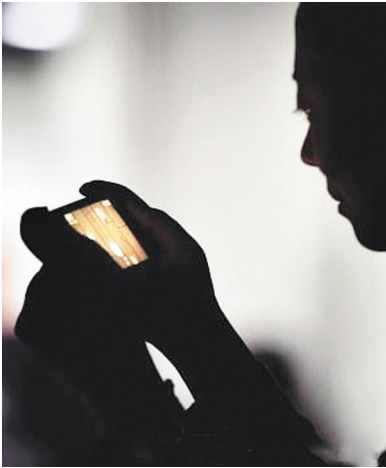
### ● 无灯刷屏易发“视频终端综合征”

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。

## 生活百科▶▶

## 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“休假式疗养”?

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中,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晓了其中的谜团,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,能够看到自己身体飘浮,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)