

## 时间越长,效果越好? 蒸汽眼罩别瞎戴

■ 刘东宝

一到冬季,蒸汽眼罩就成为各大购物网站和种草App上的热门单品,会发热的小设计、各种各样的香型、简单方便的操作、一场小型眼部SPA的体验感,都在增强蒸汽眼罩的存在感,成为无数上班族的“轻松好物”。

蒸汽眼罩虽有“好物”之名,但在使用上也并非是万事皆宜的,另外蒸汽眼罩所谓的能缓解眼部疲劳的说法,是否确有其事呢?

### 蒸汽眼罩可以缓解眼疲劳吗

几乎所有蒸汽眼罩的宣传都会与“缓解眼部疲劳、去除黑眼圈”挂上钩,缓解眼部疲劳好理解,但是去除黑眼圈又是如何做到的呢?

实际上,蒸汽眼罩的原理并不复杂,基本算是传统毛巾热敷的“现代进步”。蒸汽眼罩内的原料一般有水、发热体(活性炭、铁粉)和矿物盐等,其发热的原理就是眼罩内的发热体遇到空气中的氧气后,产生化学反应并释放出热量。与此同时,眼罩中的水分受热蒸发,水蒸气变成小水滴,在蒸汽眼罩所采用的透气材料加持下,人们的眼睛在“湿湿热热”状态下得到放松。

使用蒸汽眼罩时的确会给眼部带来“焕然一新”的感觉。因此,蒸汽眼

罩的确可以缓解视觉疲劳,但这种缓解仅仅是“一定程度上”的,如许多商家宣传术语中的消除黑眼圈、延缓近视就有些言过其实,且缺乏可信的科学依据。

实际上,人们使用蒸汽眼罩强制眼睛休息时,就是在舒缓眼部了。同时热敷方式会扩张血管,促进血液循环,眼周组织供血增加,眼睛能获得更多营养,视觉疲劳问题自然有所改善。

### 蒸汽眼罩可以治疗干眼症吗

眼疲劳往往会伴随着“干眼症”,并且有“越累越干、越干越累”的表现。作为当今眼科门诊最常见的疾病之一,干眼症又称角结膜干燥症,患者的症状不一,如眼睛易疲劳,容易发干、发痒,视物模糊,有异物感、烧灼感等,有时还伴有黏稠分泌物。

有专家指出,蒸汽眼罩研发最初是为了治疗干眼症,因为干眼症患者的睑板腺处于病理状态,油脂在常温下呈固态,不易排出。通过蒸汽眼罩热敷,可使得眼部组织温度升高,促进睑板腺油脂软化及排出。但是,这不等同于蒸汽眼罩可以治疗干眼症,甚至长时间佩戴还易造成低温烫伤。

因此,干眼症相关人群还是需要去医院使用专业的眼部熏蒸设备进行定期熏蒸,促进睑板腺油脂的流动和排出,改善症状。

### 蒸汽眼罩佩戴知多少

根据市面上正规合格的蒸汽眼罩说明书可以得知,蒸汽眼罩的发热区间一般在40~45℃,且持续发热时间不超过15分钟,因此正常使用不会灼伤眼球。但是也有一些假冒伪劣产品存在发热温度过高、发热时间过长等问题,让我们娇嫩、敏感的眼部皮肤被烫伤。

互联网上也不乏这样的新闻——消费者因使用蒸汽眼罩不当,导致结膜炎、眼角膜灼伤等事件发生。因此在选购蒸汽眼罩时,一定要选择正规厂商产品,不要因为低廉的价格而去选择“三无产品”,也不要迷信“时间越长,效果越好”的说法。在使用时间上,对于正常上班族而言,中午使用蒸汽眼罩,可以缓解一个上午面对屏幕后的眼睛疲劳。

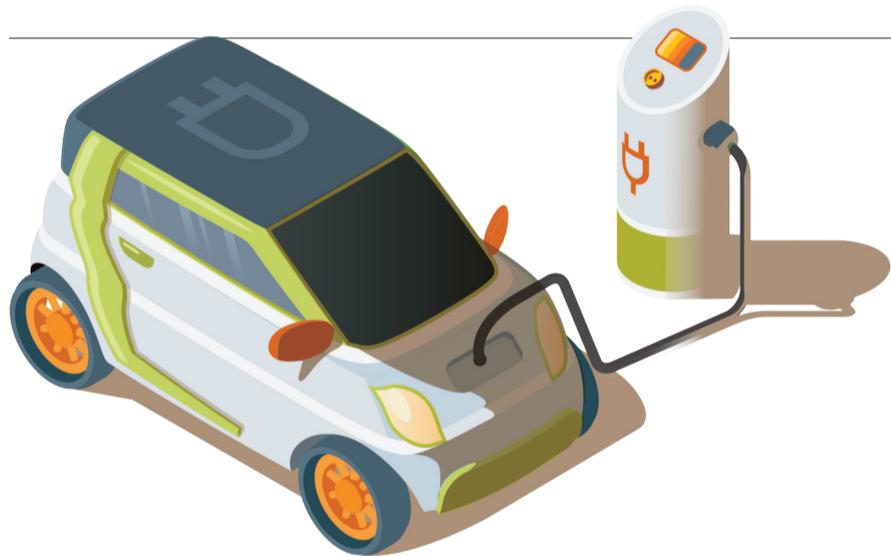
当然,蒸汽眼罩也并非适合所有人,如眼部有炎症、有伤口就不建议使用。眼部有炎症的患者使用蒸汽眼罩会刺激炎症,导致分泌物增多,甚至



引发过敏性结膜炎。

此外,佩戴隐形眼镜时也不宜使用,容易引发眼部感染和结膜炎,而且蒸汽眼罩的发热功能会影响隐形眼镜材质,对眼球造成伤害。刚滴完眼药水就立刻使用蒸汽眼罩的做法也是错误的,一般要等眼药水被组织吸收后(大约10分钟)再使用。

如今,我们正生活在“大屏幕小屏幕”双双包围的时代下,电子产品的盛行也带来了眼部问题的多发,虽说使用蒸汽眼罩确实可以缓解视疲劳,但是真正遇到眼部问题还是要去医院眼科就诊,如出现眼干、眼痒、眨眼频繁、异物感、流泪、畏光、眼睛肿胀难忍等问题时,切忌随意对待,一“敷”了事。



## 热车不仅是传统燃油车常规操作 电动车、混动车也需要

■ 陈潇凯

随着天气越来越冷,很多开车族在早上启动车子时,都要面临一个问题:热车。特别是对于在室外停车场停车的人来说,这都是必须要经历的一个过程。

几乎所有热工机械在正常工作之前都需要一个暖机过程,使机器从冷态过渡到正常工作状态。所谓“热车”,其实是让机油、变速箱油与机器的各个部分充分接触,达到良好的润滑状态,从而减少磨损的过程。另外,“热车”还能让汽车的各个系统达到最佳工作温度,改善汽车的行驶性能和排放性能。因此,从原理上来说,无论冬夏,“热车”都是有必要的。而冬季环境温度更低,润滑油黏度增大,冷态下润滑更加困难,因此冬季“热车”更受大家重视一些。

新能源车辆没有传统燃油车的发动机和变速箱,但是有了动力电池这一新的动力源,而环境温度正是影响动力电池性能的主导因素之一。在冬季较低的环境温度下,动力电池充放电的过程中副反应增多,性能会大幅度衰减,主要表现为:充放电效率低、电池容量下降、续航里程降低等。

因此,在冬季环境温度较低时,相对于传统燃油车,电动车、混动车反而更需要“热车”,或者说“热动力电池”。目前绝大多数新能源车辆都已经配备了动力电池预热系统和热管理系统,因此也无须驾驶员主动“热车”,但在低温情况下启动后的一段时间里,应该尽量平稳驾驶,避免猛踩油门。

## 年关将近 警惕“积分兑换”骗局

“尊敬的尾号××××机主,您累计××××积分将于12月31日作废,请尽快点击××××链接兑换商品……”类似的积分兑换短信,想必大家都有收到过。

年终岁末,诈骗分子又有新花招,冒充各类手机运营商、商城或银行等,进行“积分兑换”诈骗活动。

### 什么是“积分兑换”诈骗

诈骗分子冒充各类手机运营商、商城或银行等,给受害人发送“积分兑换”信息。

要求受害人下载客户端或点击链接,套取受害人身份证信息、银行卡号码、银行卡密码等个人信息。

利用受害人的个人信息在网络上消费或转走受害人银行卡内金额。

### 如何识破诈骗

手机运营商、商城或银行等不会索要任何积分兑换的验证码或者密码。

如果收到积分兑换的短信,不要

输入自己的身份证、银行卡号及密码。对于任何积分兑换现金或高价值礼品,要求提供身份证号、银行卡及密码的宣传,保持高度警惕,或拨打官方电话咨询。

思想高度警惕,不轻信,不要被利益冲昏头脑!认真核对电话、短信信息,耐心辨别真伪。

### 警方提示

凡是短信收到陌生网址“链接”,千万不要随意点击,有可能有木马病毒或是仿冒的钓鱼网站,也不要随意填写自己的个人隐私信息。遇到疑似诈骗的手机短信要格外注意,陌生号码和非官方短信中提供的网址千万不要点开。短信中提供的网页里,所有要填写银行密码、银行短信验证码的都是诈骗!如确需积分兑换业务,请至营业厅或登录官方网站办理。如发现被骗,请及时拨打110报警。

(来源:重庆刑侦)

## 科学辟谣

## 腰痛要睡硬床?

■ 唐芹

流言:软床垫更容易“塌”,腰痛应当选择支撑力好的硬床垫把腰撑起来。

真相:我们的身体无论平躺或侧卧,都有个合适的生理曲度,不论是硬的木板床或者是过软的床都不符

合身体的生理曲度,不能对身体做很好的支撑。因此,缓解“腰痛”的方法应该是更换一个软硬适中的床,使得身体可以完美地贴合床面,让脊柱的扭曲度降到最低。此外,腰痛也可能是由于伤病,应及时就诊检查。