

智能眼镜兴起，你戴对了吗？

新华社记者 钟焯 李叶千 肖恩楠

外观与普通眼镜无异的智能眼镜正日益融入日常生活。它们除了能与AI对话外，有的可拍照录像，有的能将翻译、导航等内容显示在眼前，有的还能“看一眼”完成支付。

智能眼镜给生活带来便利的同时，也引发公众关于其对用眼健康、行走安全影响的担忧。哪些潜在风险值得注意，如何科学选购、使用？记者采访了相关人士。

避免动态场景和长时间使用

眼科专家提醒，智能眼镜本质是数码产品，尤其是具备屏幕显示功能的眼镜，更可能导致分神，用户应避免在开车和走路等动态场景下使用。

试戴一款热门智能眼镜后，中山大学附属第一医院眼科副主任医师陈婷婷说：“开车、走路时显示内容，可能影响用户对路况的观察，漏掉行人或信号灯的信息。不论是对话，还是看屏幕，大脑都在同时处理多项信息，反应速度可能变慢，带来安全隐患。”

杭州灵伴科技有限公司高级副总裁必群说，虽然对比边走边走、开车边使用电子设备而言，使用智能眼镜不脱离视线，安全性相对更高，但还是不鼓励用户在影响安全的场景下使用。

关于佩戴时长，陈婷婷指出，带有屏

幕显示的智能眼镜，虽采用“远屏”设计，模拟观看远处的视觉体验，但实际上还是电子屏，长时间使用可能引起视觉疲劳。“眼睛聚焦在屏幕上，与长时间看手机是一样的，容易导致眼睛干涩、酸胀等。”她建议按需使用、注意休息放松。

“看一眼”支付是否安全？

对准支付宝的收款码，唤醒智能眼镜并发出“支付XX元”的指令，即可完成付款。这是多款智能眼镜已实现的功能。

一些消费者担忧，别人能不能操控我的眼镜支付？

多家智能眼镜企业相关负责人告诉记者，其原理与通过手机扫码的技术路径一致，在声纹识别技术下，只执行用户本人发出的指令，并承诺支付“被盗即赔”，总体安全可控。

“声纹是和指纹、人脸一样的唯一身份码，目前在实际案例中，尚未发现影响支付安全的情况。”必群补充道，这项功能限制在小额支付，且有语音“二次确认”环节，即使在用户错误操作下，也不至于产生较大损失。

但部分智能眼镜在信息安全建设上还有待提升。前段时间，广东省消费者委员会测试了15款市面常见的智能眼镜，发现有13款样品配套的App存在信息安全

漏洞。

广东省消委会提醒，消费者应只安装来自官方认证的App，使用中谨慎开启摄像头、通讯录等敏感权限，避免个人信息被过度收集，并建议企业严格建立全过程信息安全保障机制，提高产品的攻击能力和用户数据保护水平。

会被佩戴者偷拍吗？

由于带有摄像头的智能眼镜外观与普通眼镜没有明显差异，仅通过亮起小灯的方式提示“正在工作”。不少人担心，此功能引发隐蔽拍摄问题。

记者在深圳华强北电子城走访了解到，售卖智能眼镜的商家均表示，拍摄亮起的灯无法关闭，“否则是违规产品”。但也有商家称，“有需求可自行破解”。

北京市中盾律师事务所律师杨斌表示，如将小灯隐藏或通过技术手段关闭再拍摄他人，或未经允许拍摄他人私密活动，甚至传播拍摄内容等，会侵犯自然人的隐私权、肖像权以及个人信息权益。

“尤其注意在卫生间、澡堂、医院、法院等特定场合不得开启相关摄像功能，最好主动关机或戴遮光片。”杨斌提醒，路人需留意处于亮灯状态的智能眼镜，若不希望被拍摄，可及时制止。如发现疑似偷拍行为时，可拍摄记录相关

证据，并报警求助。同时，监管部门应督促企业合规生产，严禁企业预留可破解拍摄提示灯的技术后门。

智能眼镜怎么选？

智能眼镜品牌众多，消费者如何选购？广东省消委会有关负责人提示，消费者可选择知名品牌和正规渠道销售的产品，购买后对照产品宣传、合格证、说明书等，查验实物，以防货不对板和虚假宣传；要按需选择，根据使用场景和实际需求选择具备相应功能的产品，可参照消委会对样品续航、佩戴舒适度等维度的评价结果，科学选购。

杨斌建议，选购智能眼镜时应关注隐私保护设计，降低因设备隐蔽性导致的侵权风险。

有用户表示，选购智能眼镜时，要从自身的核心需求出发进行选择，例如实时翻译、拍摄和录音、识别物品、提词器、生态系统等。参数无法代替真实体验感，最好去线下试戴后再购买，还应根据自身需求，确认智能眼镜是否支持配近视镜片。

陈婷婷还提醒，高度近视、高度远视或者双眼度数差异较大的人群，可以在选购前向眼科医生咨询，评估视功能是否适合使用智能眼镜，避免使用中出现问题。

健康科普

体能35岁后开始衰退 但锻炼始终有效



瑞典卡罗琳医学院开展的一项跨度长达47年的研究结果显示，人体运动机能大约在35岁左右开始衰退。该研究也明确指出，即使在晚年开始锻炼，仍能获得显著益处。

这项研究属于“瑞典体育活动与体能研究”项目的一部分。研究团队对数百名16岁至63岁的随机抽样男女进行了为期47年的追踪，对这些人进行反复体能测试，使之成为该领域最全面的研究项目之一。相关论文近期发表在《恶病质、肌少症和肌肉杂志》上。

结果显示，无论人们年轻时训练量如何，体能和力量都会从35岁左右开始下降。此后身体机能逐渐衰退，且随着年龄增长衰退速度加快。尽管如此，研究人员发现了令人鼓舞的证据：锻炼在任何阶段都具有重要价值。成年后才开始体育锻炼的参与者，其身体机能也能提升5%至10%。

研究论文第一作者玛丽亚·韦斯特斯托尔表示：“无论何时开始运动都为时不晚。我们的研究表明，体育锻炼的确可以延缓机能衰退，虽然无法完全阻止这个过程。”研究人员说，接下来还将继续探究体能变化与生活方式、健康状况及生物机制之间的科学关联等。

(新华社发)

◆新研究

所有现代尼古丁产品 均可致血管损伤

一个国际研究团队日前发表论文说，包括电子烟在内的所有现代尼古丁产品都会造成血管功能损伤，进而增加患心血管疾病的风险。

由德国美因茨大学医学中心、欧洲心脏病学会等机构组成的研究团队系统评估了100余项针对现代尼古丁产品的实验性研究和观察性研究，并重点关注“血管功能”这一早期的心血管损伤指标。

结果显示，无论是传统香烟烟雾、电子烟蒸汽，还是通过口腔黏膜摄入的尼古丁袋及其他无烟口服尼古丁产品，都会破坏血管功能、使血压升高并加剧氧化应激，从而导致心血管疾病发生。分析表明，健康风险并非仅来自烟草燃烧释放的其他有害物质，而是尼古丁本身就会损害心脏和血管，这种损害与尼古丁的摄入方式无关。

研究人员对青少年群体中快速增长的新型尼古丁产品使用趋势表示担忧。数据显示，在一些欧洲国家，高达40%的15岁至16岁青少年曾尝试过电子烟，尼古丁袋等口含产品也在年轻群体中迅速扩散。其原因在于这些产品使用的尼古丁盐成分能够使尼古丁在大脑中被迅速吸收，从而加速成瘾。

研究还表明，二手烟暴露风险仍被低估。无论在室内，还是在火车站站台、公交站等室外区域，即便短时间暴露于尼古丁产品产生的烟雾、气溶胶或蒸汽中，也可能损害血管功能。对儿童、孕妇及已有心血管疾病的人群的影响尤为突出。

研究人员呼吁各国公共卫生政策应持续聚焦尼古丁产品的监管，重点保护儿童和青少年，减少被动暴露，并严格落实年龄限制和销售规定，以实现有效疾病预防。

相关研究结果已发表在英国《欧洲心脏病学杂志》上。

(新华社记者 褚怡)



睡莲家园

这是1月27日在广州云溪植物园资源圃拍摄的睡莲新品种——云溪胭脂。云溪植物园开辟占地两万多平方米的睡莲展示区，整体以塘、草、花三要素打造“莲香飘逸、百花疏影、蛇紫嫣红”的景观。在种质资源创新方面，云溪植物园成立了睡莲引种保育开发小组，积极联动国内高校和科研院所，初步构建起科学选育体系。

(新华社记者 邓华 摄)

◆视野

坚持运动或能减轻压力的长期伤害

芬兰奥卢大学参与的一项研究显示，成年人较少的体力活动与较高的压力负担存在关联，坚持运动可能有助于减轻长期压力带来的身体伤害。

奥卢大学日前发布公报介绍，体力活动有助于改善身心健康早已为人所知，但运动量的变化与中年时所累积压力的关联尚不明确。为此，该校研究人员参与的团队以3300多名1966年出生的芬兰人为研究对象，调查他们31岁和46岁时的闲暇时间体力活动水平，并测量了他们46岁时的“适应负荷”，该指标可反映长期压力对机体造成的累积负担。

按照世界卫生组织的体力活动建议，研究对象被归类为稳定不活动组、活动增加组、活动减少组和稳定活动组。研究显示，与稳定活动组相比，稳定不活动组与活动减少组中年时的压力负担更大，且稳定不活动组尤甚；活动增加组与稳定活动组的压力负担则无显著差别。

研究人员认为，这表明在成年期保持规律运动，可能有助于抵御长期压力对身体的负面影响，同时为将运动纳入压力管理提供了新依据。相关研究已发表在学术期刊《神经心理内分泌学》上。

(新华社记者 朱晨晨 徐谦)

冰雪旅游季，莫让“温差”成健康“杀手”

新华社记者 杨思琪、徐凯鑫

随着冰雪旅游旺季到来，哈尔滨冰雪大世界等景区开启“人从众”模式，不少游客从南方跨越大温差来到北国“冰城”。哈尔滨医科大学附属第二医院心内科副主任医师曹天辉提醒，高血压中心负责人张烁提醒，冬季不仅是呼吸道疾病高发期，更是心脑血管疾病的“深水区”。

提醒一：温差突变易诱发急症

很多人担心严寒本身，但在临床医生眼中，温差的突然变化是诱发急症的一大“元凶”。

“从广州到哈尔滨，温差可能高达50摄氏度，这种剧烈跨度对血管的收缩和舒张影响巨大。”张烁说，同时，室内20多摄氏度的暖气与户外零下20多摄氏度的“反复拉锯”，对于本身已有动脉粥样硬化或血管弹性下降的人群，容易引发心绞痛、心肌梗死，增加脑血管意外。

提醒二：适度饮食不能忘

东北冬天的快乐往往藏在铁锅炖大鹅和热气腾腾的火锅里。但对于血脂较高的人群，这些美味潜伏着危机。

“我在门诊遇到一位患者，平时非常自律，但血脂依然居高不下。一问才知道，他一个月会吃一次火锅。”张烁说，一次严重的高脂暴食，在代谢能力较差的人群中，对血液黏稠度的影响可能长达2到3周。

此外，冬季“猫冬”时习惯吃瓜子、花生、核桃等坚果，本质上也是油脂。“血

管在寒冷环境下本就收缩，如果血液再因为高脂变得黏稠，血栓形成的风险就会成倍增加。”张烁建议，面对美食要适度，减少高盐高油摄入，同时烟酒也要严格控制。

提醒三：“运动零食”引领新风尚

极寒天气下，传统的晨跑或夜跑变得不再那么安全。专家建议，冬季锻炼应避免开早晚气温最低、血压波动最大的时段，选择上午10点至下午2点太阳充足时进行活动。

曹天辉表示，如果无法进行户外锻炼，“碎片化运动”（又称“运动零食”）是很好的选择。比如，每坐40到60分钟，起身活动3到10分钟，如原地踏步或慢跑。在室内可以进行靠墙深蹲、弹力带拉伸或八段锦，这类小强度的“折腾”能预防下肢静脉曲张。

张烁说，如果周一到周五工作忙，做

一个“周末勇士”同样有效。利用周末集中进行约150分钟的中等强度运动，可以达到改善血压、血脂的效果。

提醒四：别把“无症状”当成“没问题”

冬季心脑血管疾病的一个特点在于“隐匿性”。

“高血压经常是没有症状的，很多人以为自己很正常，结果到北方温差一刺激，血压飙升，意外就发生了。”张烁提醒，无论本地居民还是外地游客，尤其是既往有基础疾病的人群，在进入冬季后，应常备血压计，加强监测，在医生指导下及时用药。

哈尔滨冰雪大世界等景区提示，游玩时如感到身体不适或极度寒冷，应立即进入“暖屋子”取暖过渡。从户外进入室内时，也建议在大堂稍微停留，给血管一个“缓冲适应期”。

遗失声明

▲于炳持有的由保利(山东)建设投资有限公司开具的收款收据丢失,人民币捌万元整,收款方式:换收据,收款事由:B区车位款D092,收据编号:0020768,声明原收据作废。

注销公告

枣庄市市中区振兴幼儿园(统一社会信用代码:52370402MJE231022D)经股东会研究决议解散,并成立公司清算组,请公司债权人于本公告刊登之日起45日内申报债权,逾期则视为弃权。

联系人:张强

联系电话:15589297888

地址:枣庄市市中区振兴北路6号

欢迎刊登中缝广告

电话:3316016

13706320415