

“小药丸”快速提升视力，真的有用吗

暑期“演出经济”升温，一场场热情似火的演唱会，为歌迷打造出视觉和听觉的双重盛宴。近日，不少商家和网友在社交平台上推荐一款名为“速攻蓝莓”的产品，这些小小的椭圆形“药丸”被称作能急救视力的“演唱会神器”，服用后“眼睛仿佛开了4K”“看大屏幕很清楚”。立竿见影的护眼产品真的存在吗？



网上有售的这款“速攻蓝莓”真的能快速改善视力吗？ 据中国之声

“速攻蓝莓”快速提升视力，观演“神器”还是心理安慰？

在社交平台上称这款“速攻蓝莓”产品为“演出神器”的网友，大多是在观看演唱会等表演前服用。随着网络推荐的增多，该产品甚至成为一些歌迷线上交流的共同话题，“快速提升视力”“散光人群的福音”……网友的好评不在少数。

“演唱会神器”走红网络，是真有用还是“智商税”？购买过两次“速攻蓝莓”的歌迷称：“第一次吃可能是心理作用，看得还挺清楚，后来再吃感觉效果不明显，没有感觉到视力变化。”

患有散光的邓先生同样抱着改善视力、提升观演体验的想法，提前半个月就开始服用这款产品。然而，当演唱会现场绚丽的灯光亮起，邓先生却发现产品的实际功效远不如预期。

据了解，这款“速攻蓝莓”出自一家日本化妆品企业，该企业在电商平台开设的官方海外旗舰店介绍，旗舰店为企业健康食品指定官方销售渠道。当咨询该企业是否推出过“速攻蓝莓”产品，客服给出了

肯定回答，但表示店铺暂时无货，且没有收到补货通知。

记者在各大电商平台搜索发现，售卖该产品的商家多宣称产品为正品代购，并描述其功能为缓解眼疲劳、眼干涩，护眼防近视等。

功效遭多位专家质疑，成分难达“速效”

从该产品的成分表来看，主要成分包括蓝莓提取物粉末、巴西莓提取物粉末、栀子、盐藻胡萝卜素、万寿菊提取物、维生素B1、维生素B6、番茄红素、维生素B2、维生素B12等，适用人群为经常用眼人士。

这款产品真有那么神吗？多位专家告诉记者，“速攻蓝莓”成分表中的维生素B1、B2等都是人体内必需成分，对于视力确实有一定帮助，如维生素B1可用于改善糖尿病视网膜病变，维生素B2可缓解视疲劳，但这些功能并不等同于网传的“快速改善散光和视力清晰度”，且这些有益眼睛的成分含量非常有限；而从作用途径来看，该产品为口服产品，通过消化系统代

谢作用到全身，“速效”更难以实现。

专家表示：目前没有药物可以改善散光

目前是否有改善散光和清晰度的药物？南昌大学二附院眼科中心副主任医师廖瑜俊提醒：“不管是对于成年人还是孩子，首先要确定是否有散光，尤其对于孩子，由于使用手机、电脑等电子产品，有很多假性因素在。散光大或者是对散光很敏感的孩子或者成年人，该配镜就配镜，没有什么药物可以改善散光。”

多位专家表示，如果发现视力问题，建议及时就医验光，明确原因后选择科学的矫正方式，以免延误干预时机。而对于想在演唱会上获得更清晰的视觉效果，浙江省平湖市第一人民医院眼科中心主任医师徐婷君建议，一方面，使用度数准确的眼镜、望远镜等是更安全有效的方式；此外，在演唱会上长时间用眼导致眨眼减少，泪液蒸发增加，人工泪液即眼药水能比较快速地缓解眼睛干涩的情况，也是一种可靠的选择。

据中国之声

夏天在外 这些植物碰不得

近日，深圳市民曾女士在尖岗山爬山途中，发现一种长着奇特“羊角”状果实的植物，同行的朋友好奇想摘，被她一把拦住。曾女士立刻用手机识图，结果吓了一跳，这竟是“断肠草”（羊角拗）。

羊角拗属夹竹桃科，别名羊角扭、断肠草，性寒味苦。

其果实形似羊角，是岭南地区常见植物。

根、茎、叶及种子可入药，具有祛风湿、通经络、解疮毒等功效，但仅限外用。

全株含毒性，尤以种子毒性最强，过量接触或误食会导致中毒。

实际上，不少用于园林绿化的植物，都有一定的毒性。如：

夹竹桃，又名桃桃、白羊桃，是一种广泛种植的观赏花，常见颜色有白色、粉红色等。虽然有着漂亮的花朵和四季常青的绿叶，但夹竹桃却是全身带毒的植物，只可远观而不能“褻玩”。

滴水观音，又称海芋，因其独特的叶片花纹和环境适应性，成为园艺和景观设计中常用的观赏植物。若不小心接触到它的汁液，会出现皮肤瘙痒、麻木、刺痛、肿胀等，若误食其茎或叶，少量吞食可引起口、舌、咽喉发痒、充血肿胀，呕吐，腹泻等。

海杧果，主要分布在海南、广东、广西和台湾等地，虽然名称、外形与漆树科的海杧果（即芒果）相似，但海杧果是夹竹桃科的植物，花期3—10月，果期7月至翌年4月。全株有毒，果实有剧毒，误食会引起恶心、呕吐、腹泻、手脚麻木、全身冷汗、心跳弱慢。

既然有毒，为什么公园里还随处可见？

海杧果树抗风、耐贫瘠、耐盐碱。对海岸来讲，是一种重要的防潮、护堤树种，对维护红树林的生态，有重要作用。它的树型、叶型、花色、花型，有较高的观赏价值。 据央视视

别吃撑！ 正确保持饥饿感能延寿

越来越多的研究发现，经常保持“饥饿感”，有助于延缓衰老、延长寿命。为什么说很多病都是“撑”出来的？如何正确保持饥饿感？

2023年，《科学》期刊上发表的一项研究发现：饥饿感可以通过影响神经元组蛋白修饰，进而调控基因表达，最终达到延缓衰老、延长寿命的目的。

2024年，《自然》期刊上发表一项研究发现：适当限制进食热量可以显著延长寿命。换句话说，适当保持饥饿感，更有希望成为长寿之人。

2025年4月，《科学免疫学》期刊上发表的一项研究发现：饥饿感可以直接影响我们身体外周免疫细胞的动态调节，让免疫系统发生变化。

吃得太饱，对身体最直接的影响就是胃被撑大，从而不得不占据腹腔内更多空间，很可能会挤压到其他内脏，引发腹胀、恶心、呕吐等不适症状。还会使身体多个消化器官超负荷工作，比如胃、胰腺、胆囊等。

吃得太饱，尤其是碳水化合物摄入过多时，血糖会“飙升”，胰岛素会大量分泌，可能会引发饭后困倦或低血糖反应。

食物消化时需要大量血液供应，经常性吃得过饱的人群，心脏负担会加重，血压也有可能会升高，甚至可能会诱发心梗、脑卒中等疾病。

长期吃得过饱，热量摄入过多，还会引起肥胖，而肥胖是许多疾病的危险因素。比如：2型糖尿病、阻塞性睡眠呼吸暂停、心血管疾病、痛风、非酒精性脂肪肝等，从而增加死亡风险。

对于一般人群来说，吃饭吃七八分饱，时常让身体保持微微的饥饿感既可以保证营养摄入，还有利于控制体重。 据央视视

一杯冰咖啡喝到住院，夏天小心心脏冰块

眼下，一轮大范围高温天气正在持续，中央气象台24日6时继续发布高温黄色预警。

烈日炎炎，酷暑难耐，总想加点冰，畅享“无限续杯”的冰爽体验。可是，你加的冰块真的干净吗？

近日，杭州一名女生喝了一杯冰咖啡，严重腹泻拉到脱水住院三天。医生提醒，如果摄入大量有致病性大肠杆菌的冰块，可能导致急性胃肠道炎症，引起发热、腹泻等症状。



夏天来一杯冰饮料固然很爽，但一定要注意冰块卫生 据广东疾控

冰块是如何被污染的？

冰块看上去晶莹剔透，但实际上，饮料所用冰块的污染来源非常多。

制冰水源不卫生。为了确保冰块的卫生和安全，参考《食品安全国家标准冷冻饮品和制作料》(GB 2759-2015)的规定，制冰用水应该是经过消毒的安全的饮用水。然而，并非每个商家都舍得花金钱和时间去选用合格的制冰水。如果制冰水中本来就有微生物，那么制出的冰细菌总数超标、有致病菌或病毒的概率就很大。吃下冰块中的致病性微生物后，微生物会在体内繁殖导致疾病。

制冰或冰块运输、存储设备被污染。制冰机外观和内部如果没有按规定开展定期清洗和消毒，很容易藏污纳垢。同时，运输冰块的容器、取冰的冰铲若存放不当，或没有及时清洗消毒，也很容易将污染物带入冰块中。

冰块为非可食用冰块。用储存鱼虾海鲜的冰块来作为饮料冰块，危险性极高，非可食用冰块中很可能含有细菌、病毒、寄生虫等。

喝了冰饮拉肚子怎么办？

如果喝了不干净的冰饮发生急性腹泻，该如何应对呢？

如果腹泻病情不重，一般通过调整饮食、休息、对症治疗，2天至3天内症状即可改善；腹泻严重者，尤其出现脱水症状的，应及时到医院就医。

脱水是腹泻的常见并发症，表现为口渴、尿少、皮肤干燥起皱、双眼下陷。

为防止脱水，应多饮一些糖盐水，最好到药店购买“口服补液盐”；已发生脱水或者严重呕吐不能饮水的病人，需到医院就诊，根据医嘱采取静脉补液等治疗措施。

许多患者一腹泻就使用抗生素，这种做法是不对的，滥用抗生素可能导致肠道正常菌群失调，反而不利于腹泻的恢复。如果不确定是否应该使用抗生素，请到医院诊断治疗。

就诊时，患者可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便样本送医化验，以便医生有针对性地进行治疗。

高温天如何安全喝冰水？

尽管加冰有风险，但依然想喝冰冰凉的饮料，这该如何解决？

在家自制冰块。用凉白开自制冰块，注意用具的清洗消毒，确保制冰用水干净卫生、储存过程安全。

关注商家卫生。购买加冰饮料时，注意查看店家盛装冰块的容器是否外观洁净、加盖密封；店员操作取冰时是否佩戴一次性手套，冰铲是否存放在干净的专用容器中。

食用冷饮三注意

切莫贪凉。冷冻饮品固然消暑解热，但应适度食用，特别是儿童、孕妇、老年人和免疫功能受损人群等，尽量少吃或不吃。

不建议在正餐后立即食用冷冻饮品，容易引发胃肠炎等疾病。

运动后不要立即食用冷冻饮品，可能会导致血管迅速收缩，从而诱发心脑血管疾病。 据国家应急广播微信公众号