

戴“懒人眼镜”，躺着看电视玩手机—— 能保护视力，还能保护颈椎？ 错！

专家：长时间保持一个姿势，颈椎、腰椎反而会劳损

现代生活的舒适催生了无数懒人的创意，越来越多的服务也促使了懒人向更深一级发展。如今，又出现了另一款懒人神器——“懒人眼镜”，在网上卖得非常火。

不过，眼科专家说，这种“懒人眼镜”不宜长时间戴，否则反而会增加视疲劳，导致近视加深，如果镜片质量不够好，对视力也有损伤。



懒人眼镜是啥东西？

据了解，这款“懒人眼镜”是从外国首先兴起的。据零售商 ThinkGeek 公司描述称，懒人眼镜具有特殊的反射式透镜。而 ThinkGeek 公司网站介绍，配戴者可以躺在沙发上十分舒适地观看电影，从而避免了人们伸直脖颈坐在沙发上产生的疲劳感。其售价只有 10 英镑，约合人民币 95 元。

懒人眼镜的工作原理有点儿像潜望镜，使用镜面从一处反射光线至另一处，从而使配戴者从各个方向有效观看电视屏幕。与身体保持 45 度的镜面反射光线之后进入配戴者的眼睛。随后，这种“懒人眼镜”被传入国内后，就被表述为：戴上这款“懒人眼镜”的人，可以通过两片折光镜，自动调整角度，躺在床上玩手机时，就不再需要为了保护眼睛和颈椎，而不时调整姿势。

网上热销
价格从十几元到一百多

记者在百度上输入“懒人眼镜”搜索，一下就跳出了满屏的“懒人眼镜”网址，几乎每个购物网站上，都有“懒人眼镜”在销售。

对于“懒人眼镜”的介绍和广告推销，商家用词也相当“诱人”——“懒人眼镜、高卧式眼镜、卧式床上折射电视镜、舒缓脊椎病、躺着看电视、个性眼镜”、“躺着玩手机、脖子不再痛，就是这么任性”等等。另外，“懒人眼镜”除号称“画质清晰，消除疲劳、保护视力”外，还宣称能保护颈椎、腰椎，预防肩周炎。

记者看到，电商的销售记录也是“颇丰”，少则几十副，多的几千副。而有媒体曾报道过，台州市一家眼镜制造商，在2013年，他们生产的“懒人眼镜”就销售了20万副。

不过，“懒人眼镜”的价格千差万别，最便宜的大概只有 12 元一副，最贵的要 100 多元。一位网友就表示，“我们日常生活中对电子产品的使用越来越多，选中它就是看中了对眼睛和颈椎的保护作用。”



专家点评

“懒人眼镜”对眼睛有潜在危害

苏州一家眼科医院的医学配镜中心主任刘建军表示，此类采用折射原理制成的“懒人眼镜”，其实对眼睛有着潜在的危害。

一般来讲，图像经过折射之后，像差会变大、还原度降低，长时间配戴“懒人眼镜”看物体，睫状肌紧张，会加重眼睛疲劳感，反而可能导致近视度数加深。由于图像折射对亮度要求较高，如果镜片质量不够好，减低透光性，折射后图像亮度变差，更易导致视疲劳。同时，戴着“懒人眼镜”长时间保持一个姿势，颈椎、腰椎反而会劳损。所以，他建议，年轻人还是别太“偷懒”。

刘建军提醒，对于琳琅满目的数码产品，一定要注意保护视力，尤其是小孩子，要尽量减少使用时间，每半小时起身活动，纠正不正确的阅读姿势。在使用电子产品时，要注意多眨眼，也可以滴抗疲劳的眼药水来帮助保持角膜湿润，适当做做眼保健操，按摩眼部穴位，让眼部肌肉快速松弛下来。

据《扬子晚报》

“鱼汤越白营养价值会越高”“小葱拌豆腐严重影响钙吸收”

这些说法靠谱吗？



鱼汤越白脂肪含量越高？

是的，四高人群要尽量少喝或者不喝这种汤类

首先，记者选取最常见的鲫鱼炖汤，两份汤熬制时间不同。一份熬制 10 分钟后，鱼汤已呈现出淡淡乳白色；另一份鱼汤慢炖 20 分钟后，鱼汤呈现深深的奶白色。为了检测样本的多样性，记者又炖了胖头鱼头，也是分两种时间炖。

将 4 份鱼汤样品送到国家食品质量监督检验中心，进行脂肪含量的检测。经过检测，鲫鱼汤炖至 10 分钟时脂肪含量 0.5%，20 分钟时脂肪含量 1.8%，脂肪含量增长到 3.6 倍；胖头鱼头汤炖至 10 分钟时脂肪含量 0.92%，炖至 20 分钟时脂肪含量 1.6%，脂肪含量增长到 1.73 倍。

从结果看，鱼汤越白脂肪含量越高的说法是真的。营养专家说，鱼汤变白确实是由脂肪决定。熬制鱼汤过程中，烹调油中的脂肪及鱼的脂肪组织被粉碎成了细小微粒，而卵磷脂、明胶分子和一些蛋白质起到乳化剂作用，形成水包油的乳化液，从而使得汤汁浓白，成了“奶汤”，所以鱼汤并不是越白就越营养，而且白色的物质其实是鱼的脂肪，脂肪越多，鱼汤的颜色就越白。

这种脂肪含量高的汤对人体是否造成负担呢？专家说，如果一天全是食用这种高脂肪汤类的话，对于产妇来说可能会造成体重增加或者心血管负担。对于食用母乳的婴儿消化道也会有一定的影响。对于四高人群来说，也要尽量少喝或者不喝这种汤类，比如说高血脂、高血压、高血糖还有尿酸高，痛风病人一定要尽量少喝这种汤。



不少人都喜欢喝鱼汤，觉得鱼汤越白越好，营养价值会越高，这样的说法是否有道理？小葱拌豆腐是餐桌上常见的凉菜，可网上传言说，这道菜并不好，因为会严重影响钙吸收，是否有这回事呢？昨天，央视财经《是真的吗》就为吃货们探究了这两道菜的真相，看看到底这些说法是否靠谱。



小葱拌豆腐严重影响钙吸收？

小葱中的草酸含量比较低，大家不用纠结

最近网上传言，豆腐含有丰富的蛋白质、钙等营养成分，而葱内含有大量的草酸，两者混合会形成草酸钙，使豆腐中的钙质遭到破坏。而草酸钙是一种人体难以吸收的物质，如果长时间食用小葱拌豆腐会造成人体钙质缺失，导致抽筋、软骨症等现象。这一传言究竟是真是假呢？

记者将实验样品送往专门的检测机构。检测显示，小葱里的草酸含量为 157 毫克/千克。香菜的草酸含量是小葱草酸含量的 10 倍左右，菠菜的草酸含量是小葱草酸含量的 50 倍。看来，小葱中的草酸含量是相对较低的。

小葱中的草酸含量不高，可这些草酸是否会与豆腐中的钙结合形成草酸钙，对人体造成危害呢？解放军 309 医院营养科左小霞主任介绍说，食物中的草酸跟钙确实会形成草酸钙，草酸钙是难溶性物质，一部分会排出体外，还有一部分沉积在体内。那么，这是否严重影响人体对钙的吸收呢？专家说，小葱拌豆腐中的小葱只是一个配角，分量很小，因此大家不用纠结也不用害怕，小葱拌豆腐不会严重影响钙的吸收。

综合央视《现代快报》