



避免动态场景和长时间使用

眼科专家提醒，智能眼镜本质上是数码产品，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。

在试戴一款热门智能眼镜后，相关专家表示：“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。”

此外，虽然对比边走路、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，专家指出，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。“眼睛聚焦在字幕上，与长时间看手机是一样的，容易导致眼睛干涩、酸胀等。”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××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。”相关负责人补充道，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。

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，提高产品的抗攻击能力和用

当前，智能眼镜正日益融入人们日常生活。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。

智能眼镜兴起，你戴对了吗？

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。

记者在某电子城走访了解到，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。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。

智能眼镜如何选购？

智能眼镜品牌众多，消费者如何选购？

相关负责人提示，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。

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。

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。 (新华)

—[健康红绿灯]—

绿灯

多吃点坚果能让人心情好



坚果是情绪的有效调节者，坚果富含镁，常吃可调节情绪，每天吃一把可预防秋季抑郁。镁被称为“快乐营养素”，这种矿物质可以调节大脑中5羟色胺的含量，后者是一种重要的“快乐神经递质”，可调节情绪。

不小心吃掉虾线问题不大



虾线是虾的肠道，里面主要是代谢物、食物残渣和少量泥沙微生物。不过别担心，经过充分高温烹调后，里面的微生物基本都能被杀死，对健康影响不大，主要影响的还是口感和味道，可能会带点土腥或泥沙感。虾线确实不算干净，通常建议处理虾的时候将它去掉。但如果不小心吃掉了，或偶尔没处理，问题也不大。

红灯

一个动作让洗衣机变脏衣服



很多人取出洗完的衣服，顺手就关上了洗衣机盖子，甚至用布罩罩上。每次使用后，洗衣机内筒都会有少量的积水，极易滋生各种细菌及微生物。洗衣机盖上盖子本身就不利于水分蒸发，再加上罩子，更容易滋生细菌。

冬季从事户外作业时须防止过度疲劳和过度饮酒，以防发生事故。在没有特殊的防护下，不可在湿冷环境中睡眠。

冬季从事户外作业时须防止过度疲劳和过度饮酒，以防发生事故。在没有特殊的防护下，不可在湿冷环境中睡眠。

饮食要富含蛋白质、脂肪和维生素B₁。食物中蛋白质不足，可使机体对冷的耐受力减弱。

冬季从事户外作业时须防止过度疲劳和过度饮酒，以防发生事故。在没有特殊的防护下，不可在湿冷环境中睡眠。

日常生活中，低温作业人员也可通过加强锻炼、注意饮食等方式提高对寒冷、低温的适应能力。

对于低温作业的劳动者，有关单位应定期对职工进行职业健康检查，有职业禁忌症的，应及时调离低温作业岗位。



很多人洗完头发喜欢自然风干，但这个方法不适用于头皮屑较多或油性发质的人。刚刚洗完的头发，毛鳞片张开程度较大，呈散乱分布，如果对油脂物质的保护不足，会很容易出油。对于油性发质来说，洗完头发最好马上吹干。

在寒冷的冬季，户外低温作业十分普遍，北京市疾病预防控制中心职业卫生所刘丽霞提示，户外作业切记做好相关防护措施，以防冻伤。

什么是低温作业？

根据我国国家标准的规定，作业人员在生产劳动过程中，其工作地点平均气温等于或低于5℃的作业即为低温作业。

哪些人属于户外低温作业？

冬季寒冷地区从事露天或野外作业，包括建筑施工、电力输变电线路施工与维护、地质勘探、农业、渔业、林业、野外考察等作业的人员；以及交警、环卫工人、快递员、外卖配送员等。

低温作业对人体健康有哪些影响？

低温作业对人体的影响取决于冷作用强度，冷作用强度越大，低温的影响越明显，主要表现在以下几方面：

低温作业对皮肤温度的影响受冷后首先是裸露的皮肤温度下降，随着时间的延长、强度的加大，皮肤温度逐渐降低，皮肤开始出现潮红，继之出现冷、胀、麻、痛等症状，以及皮肤感觉逐渐减弱，严重时可出现冻伤。

低温作业对体温的影响 在寒冷环境中，体温的变化不如皮肤温度变化那样敏感，因为机体调节功能较强，不易出现较大波动。但是，一旦体温出现明显降

寒潮来袭 这份“防冻伤”指南请查收

□本报记者 宗晓畅

低，带来的不良影响要比皮肤温度下降严重的多。当体温降至36℃，机体代谢反射性增强（产热量增加），这是人体保护性反应；体温降到35℃时，可出现明显寒颤，称为“体温过低”；体温降到34℃时血压出现下降，意识受到影响；体温降到33℃时，呼吸次数、心率减少，血压下降，称为“重症低体温”；体温降到32℃-31℃时，血压测不到，意识不清、寒颤消失，瞳孔散大。体温这种极端下降的情况，在日常生产过程中是不存在的，只有在较强的寒冷环境中特别是冬季户外作业的非常事故中，才有可能见到。

低温作业对全身的影响 机体受冷后，首先是毛细血管收缩，皮肤血流量减少，导致皮肤温度与环境气温的温差减少，有利于减少机体散热量，这是一种保护性反应。但由于末梢血管收缩，也可使血压升高，容易引起高血压患者发生脑意外，这也是寒冷地区脑中风发生率较高的原因之一。低温还易诱发气道痉挛、呼吸系统免疫功能异常，引起慢性阻塞性肺疾病急性加重、支气管哮喘急性发作、急性呼吸

道感染等呼吸系统疾病；易引发心血管系统疾病，如心绞痛、心肌梗死、心律失常、急性心力衰竭等；同时还可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病，如慢性肾病、糖尿病等。

发生冻伤怎么办？

现场处理 迅速脱离受冻现场，搬入室温不低于20℃的室内，脱掉潮湿的衣服，抬高受损的肢体，采取保暖措施，确保伤部无再次冻结危险。若患者呼吸、心跳停止应进行心肺复苏并及早送医院。

复温治疗 将冻伤部位置于40℃至42℃的温水中。

继续保温处置 复温后的冻伤部位应继续进行保暖保湿，以保持良好的血液循环，并以柔软的材料进行包裹，切忌挤压冻伤部位。

低温作业预防措施

尽量减少户外作业时间，避免长时间暴露在低温环境中。了解周围的救援设施和联系方式，如出现紧急情况及时寻求帮助，并停止作业，尽快进入温暖场所。

冬季户外作业时，应注意防