

“纯天然”喷雾“一喷秒睡”?

专家:警惕吸入麻醉剂风险

昨天是第21个世界睡眠日。记者走访多家医院睡眠门诊了解到,睡眠障碍人群呈现发生率升高、患病人群年轻化等新特点。

“3秒入睡,10分钟深眠……”从微电流仪器到脑电波音乐,如今市场上五花八门的助眠“神器”层出不穷,凭借“安抚异常脑电波”“一喷秒睡”等玄乎其玄的口号在广大消费者中割了一波又一波韭菜。网红助眠“神器”到底是真科技还是智商税?其中又有哪些陷阱呢?

在某电商平台,记者输入关键词“助睡眠”后,马上弹出了大量“助睡神器”,从褪黑素、睡眠枕、助眠香薰、助眠眼罩这样的传统商品,到被冠以“黑科技”的微电流助眠仪器、睡眠喷雾、睡眠音响等等。商品价格也相差悬殊,从几十元到上万元不等。

陷阱一

“黑科技”的微电流助眠仪“安抚异常脑电波”

此类“神器”被冠以“黑科技”的头衔,标榜利用微电流增强脑内ALPHA电波,增加神经递质的分泌,可调节异常脑电波,安抚不良情绪,用物理疗法解决失

眠、焦虑和抑郁等问题。

专家提示:“黑科技”可以有,价格最低40万元!

南昌大学第二附属医院神经内科主任医师、江西省睡眠医学会秘书长刘昊表示,临床上确实会使用物理治疗,利用仪器对患者进行无创睡眠干预,比较常用的是经颅磁刺激和经颅电刺激。但是市面上各式各样的微电流治疗仪、磁刺激治疗仪等,绝大多数都是盗用临床上物理治疗仪的名称,实际上起不到作用。

以医用治疗仪来说,经颅磁仪器的价格最低40万元,而电商平台上的售价几十块到上千块钱的此类产品,从安全角度看,建议消费者谨慎选择。

陷阱二

“纯天然”的睡眠喷雾、助眠香薰“一喷秒睡”

此类“香薰”“喷雾”标榜引用先进的萃取技术,将植物中抗炎舒缓、镇静安神的纯天然成分提取出来,制作成精油喷雾,可以帮助身体自然分泌褪黑素,想睡就睡,安全有效。

专家提示:警惕吸入麻醉剂风险!



刘昊表示,所谓的助眠喷雾、香薰等助眠产品,其实是利用一些具有特殊味道的挥发性气体,让一部分人群在某些情况下吸入后,可以感觉到心情比较轻松,情绪比较平稳而且很松弛,可能会产生一种想睡觉的感觉。但是它持续的时间不会太久,不具备普及性。

另一方面,有一部分人群觉得有效果,实际上是涉及了一个医学名词——安慰剂效应。所谓的安慰剂效应指对患者使用无任何治疗性意义的、无任何治疗作用的药品,其中有部分人感觉疾病在减轻缓解。最高30%的人群能够产生安慰剂效应,主要跟心理暗示有关。

专家强调,如果真的有喷雾剂、香薰等产品达到“秒睡”的效果,消费者须高度警惕,里面可能含有挥发性的吸入性麻醉剂。这种麻醉剂吸入之后,可以使人迅速入睡甚至昏迷。严格来讲,它属于麻醉药品。麻醉剂在国内受到严格监管,所以一定要保持高度警惕。

陷阱三

“白噪音”“脑波音乐”简直就是“神助攻”

近几年,一些与睡眠相关的App相继上线,有些App的安装量超过千万次。这些App集合了

“白噪音”“脑波音乐”“ASMR音乐”等音频音乐,宣称音乐中的α波,可以将人的意识带入浅度睡眠状态,再辅助δ波,让人逐渐进入深度睡眠状态。

专家提示:避免音频中次声波对身体的损伤!

刘昊表示,“白噪音”属于噪音的一种,这种噪音不仅不会让人产生焦虑烦躁的情绪,反而会让人心情愉悦,比如下雨的滴答声、海浪拍打岩石的声音、风吹树叶的沙沙声等。这些声音可以让人感觉身处大自然中,心境慢慢平和,情绪得到舒缓,从而增加入睡的驱动力。

“脑波音乐”则涉及神经科学、心理学、音乐学、美学以及工程学等多个学科的相关理论,由于安全性比较高,对部分有睡眠问题的人,是有一定好处的。但是要在正规渠道下载获取此类音乐,避免音频中次声波对身体的损伤。

专家表示,养成规律的作息习惯,给自己积极的心理暗示,保持安静的睡眠环境,在睡前泡脚、听听音乐等,均有利于睡眠。当感觉睡眠问题已经影响到生活的时候,一定要引起重视,到综合性医院或者正规医疗机构,找专业的医疗人士进行咨询、判断、治疗。

据新华社南昌3月21日电

三星堆遗址“再惊天下”

现已出土重要文物500余件



文物考古专家在查看3号“祭祀坑”的情况



3号“祭祀坑”内拍摄的青铜器和象牙



5号“祭祀坑”出土的残缺的金面具

新华社成都3月20日电 记者日前从成都举行的“考古中国”重大项目工作进展会上获悉,考古工作者在三星堆遗址新发现的6座三星堆文化“祭祀坑”,目前已出土重要文物500余件。

据介绍,6个“祭祀坑”平面均为长方形,规模在3.5平方米至19平方米之间。目前,3、4、5、6号坑内已发掘至器物层,7号和8号坑正在发掘坑内填土,现已出土金面具残片、鸟型金饰片、金箔、眼部有彩绘铜头像、巨青铜面具、青铜神树、象牙、精美牙雕残件、玉琮、玉石器等重要文物500余件。

本次发掘工作秉持“课题预设、保护同步、多学科融合、多团队合作”的理念,协调中国社会科学院考古研究所、北京大学、四川省文物考古研究院等国内多家科研机构 and 高校参与,形成考古、保护与研究联合团队。

值得一提的是,考古工作者充分运用现代科技手段,建设考古发掘舱、集成发掘平台、多功能发掘操作系统,在多学科、多机构的专业团队支撑下,构成了传统考古、实验室考古、科技考古、文物保护深度融合的工作模式,实现了考古发掘、系统科学研究与现场及时有效的保

护相结合,确保了考古工作高质量与高水平。

三星堆遗址位于四川省广汉市三星堆镇,遗址分布面积约12平方公里,核心区域为三星堆古城,面积约3.6平方公里,是四川盆地目前发现夏商时期规模最大、等级最高的中心性遗址。

“沉睡三千年,一醒惊天下。”1986年,三星堆遗址发现1、2号“祭祀坑”,出土青铜神像、青铜人像、青铜神树、金面罩、金杖、大玉璋、象牙等珍贵文物千余件,多数文物前所未见,揭示了一种全新的青铜文化面貌。

擅自泄露客户银行对账单

中信银行被罚450万元

去年5月,脱口秀演员池子在微博上控诉中信银行擅自泄露其银行对账单事件,一度引发舆论广泛关注。事件发生后,银保监会消费者权益保护局对中信银行立案调查。

历时10个月,调查结果出炉。3月19日,银保监会发布对中信银行的处罚,中信银行的主要违法违规事实均指向客户信息收集、保护等方面,因而被罚450万元。

媒体报道显示,中信银行所

涉的违法违规案由包括:客户信息保护体制机制不健全,柜面非密查询客户账户明细缺乏规范、统一的业务操作流程与必要的内部控制措施,乱象整治自查不力;客户信息收集环节管理不规范,客户数据访问控制管理不符合业务“必须知道”和“最小授权”原则;查询客户账户明细事由不真实;未经客户本人授权查询并向第三方提供其个人银行账户交易信息;对客户敏感信息管理不善等。

据《新京报》

西安一男子收藏近5000张全家福照片



薛勇正在整理老照片

西安市民薛勇收藏着近5000张黑白老照片,这些老照片大部分是全家福。“一张张老照片,定格着每个家庭的快乐与回忆,见证着不同时期中国人的幸福面孔。”薛勇表示,照片的拍摄时间从清末到现代,跨越了上百年历史。

据了解,今年58岁的薛勇是

一名收藏、摄影爱好者,平日里喜欢去古玩市场“淘宝”。一次偶然机会,他发现老照片很有意思,便陆续收集了20多年。这些老照片内容基本以节庆、红白喜事、过寿等拍的全家福为主,有些照片背后还留有文字信息,如拍照时间、地点、人物、原因等。

据中新网