

越来越多的智能家居设备让人期待着便利的生活，然而人们在使用中却发现，这些设备时而“聪明”时而“愚钝”，一旦需要维修，费用更是令人咂舌——

全屋智能有些烦

本报记者 孙亮 摄影报道

回家后灯光自动亮起，手机轻松控制窗帘升降，扫地机器人定时作业打扫卫生……商家口中的“全屋智能”让人期望着享受智能化的生活。然而，不少市民住进新居后却发现没那么方便。

更让大家诟病的是智能化设备一旦出现故障，维修起来会非常麻烦。

阳台灯半夜亮起 原来流浪猫来访

家住市区的孙先生在给一楼的新居装修时特地进行了全屋智能化设计，图纸设计、设备购置、安装调试等一共花了五万多元。“智能化主要包括灯光、窗帘、空调、温湿度调节等，既能够通过传感器自动开启，也可以用语音、手机等方式来控制。”孙先生说，本来憧憬着“躺平”就能控制全屋设备，但入住后才发现没有想象得那么好。一天夜里，孙先生的妻子到客厅接水，忽然阳台的灯亮了起来，把她吓了一跳。她小心翼翼地走到窗前，听到“喵”的一声，原来是一只小猫在小院里。“这灯光太敏感了，真是不适应。”孙先生的妻子告诉记者。

同样安装了全屋智能设备的肖女士也发现智能生活并没到来。“有时呼叫智能管家，得反复叫好几遍才响应；可不叫它的时候，有时却突然



智能晾衣架出现故障，更换配件很麻烦

冒出一句‘我在’。”她抱怨说，老人用语音提示智能管家执行一些操作，它却说“没听懂”，还不得不用普通话说放慢再说一遍，“整个过程感觉挺别扭的，现在我和家人都不怎么用语音控制了。”

为了更有仪式感，市民韩先生夫妇给家里的灯光设置了很多场景，比如观影模式、阅读模式等。可小两口入住后发现，除了一两个常用模式外，其他场景几乎不需要。“一方面，新鲜劲儿过去了懒得去变换灯光；另一方面，有时个别设备会出现掉线，还得重新联网设置，特别麻烦。”韩先生说。

维修需要提前预约 修个灯带花费千元

2022年，市民崔女士几年前购置了一套四居室的房子，装修时她听从设计师的建议，进行了全屋智能化设计。入住3年来，家里多次出现智能灯带、传感器等设备故障问题。“传感器每次上门更换需要四五百元，智能灯带等产品更贵，有一次维修灯带花了1000多元。”如此高的维修费用让她直呼“修不起”。

价格贵不说，智能化设备的维修难度也较大。“以前家里一些设备坏了，打个电话维修师傅当天就能上门，可智能化设备一般师傅修不了，只能请品牌方的维修人员修理。”崔女士说，维修往往需要提前预约，有时候遇到人手紧张，一周之后才能上门。如果再碰上更换的设备断货，等待时间更长。

市民王女士也有类似的经历。她在几年前安装了全屋智能化系统。然而没过几年，这家智能设备的经销商撤出了沧州。如此一来，设备损坏后的售后服务变成了难题。如今，王女士家大

部分的智能化设备只能改为手动操作。

全屋智能壁垒多 新居装修莫跟风

为何安装全屋智能设备后，理想和现实的差距这么大呢？记者采访中发现，若想真正实现全屋智能，有待不同品牌设备之间打破壁垒，实现智能化设备统一控制。由于不同品牌设备并不兼容，智能设备安装后不得不下载四五个APP。“控制摄像头、扫地机器人、灯光等都要用不同的APP，感觉挺麻烦的。”市民姚女士表示，现实中往往难以真正实现智慧联动。

记者咨询多家品牌商了解到，各家都有“指定款”产品。记者以消费者身份请某品牌商家设计了一套全屋智能方案。根据这套方案，全屋智能系统可以实现全屋灯光、窗帘、空调的远程控制，但如果选择其他品牌的智能门锁、扫地机器人、智能电视等，将无法接入系统。如果要对这些设备进行远程控制，还需要在全屋控制系统外，再多下载5个单独的APP。

市区一家装修公司的资深设计师李女士建议各位市民，新居装修时如果考虑安装智能设备，一定要根据自己的生活习惯去选购，没有必要跟风去追求所谓的全屋智能，否则可能会遇到“事倍功半”的效果。

最近，秋葵有些“火”。有市民甚至以此“降糖”，结果反而给身体增加了负担——

“秋葵泡水”，是“健康妙招”还是“养生陷阱”

本报记者 刘冰祎 摄影报道

这段时间，秋葵在网上又“火”了一把。号称具有“降糖”“通便”等功效的“秋葵泡水”引起不少人关注。最近，市民李先生效仿网络博主用“秋葵泡水”降血糖，结果不仅血糖没降下来，还出现了腹泻的情况。

医生提醒，对于一些网红养生热门，市民应理性对待。否则，“养不对”不仅没效果，还可能对身体造成伤害。

喝“秋葵泡水” 血糖没降还腹泻

38岁的市民李先生体检时发现血糖偏高，医生建议他定期观察血糖指标，先通过调整日常饮食来控糖、降糖。

后来，李先生上网时无意中刷到一名网络博主，对方推荐了一款简单又日常的“降糖妙招”，就是“秋葵泡水”。这名博主将秋葵比喻成“天然降糖药”，声称通过饮用泡了秋葵的水就能达到日常降血糖的效果。巧的是，还有其他博主也分享了类似的“妙招”。这让李先生十分心动，他决



一些市民用“秋葵泡水”的方法“降糖”

定试一试。

李先生很快买来了秋葵。他按视频所说，将秋葵切成段泡进纯净水中，在冰箱里放了一夜。第二天一早，李先生喝了“秋葵泡水”，“口感太黏稠了，让人不舒服，但味道还算清新。”为了降糖，李先生忍着喝了不少。

连喝了几天“秋葵泡水”，李先生渐渐适应了这种水的口感。那段时间，李先生经常腹泻，后来才知道这跟秋葵有关。更令他失

望的是，他再次检测血糖时，发现血糖不仅没降，反而还升高了。

“尝试养生‘妙招’本想让身体更健康，结果健康的目的没达到，还白白把身体折腾得够呛。”李先生后悔地说。

轻信“伪养生” 不慎就“踩坑”

随着养生成为人们日渐关

注的话题，各种养生妙招吸引了大家的视线。记者上网搜索发现，这段时间，关于“秋葵养生”的话题在网上被不少人提及。在一些博主发布的视频中，秋葵成了具有降血糖、强免疫、通便、改善皮肤质量等功效的养生“神菜”。不过与此同时，一些为秋葵“正名”的帖子也在网上出现。“秋葵就是一种普通的菜，把它当成降糖、降压的‘秘密武器’是没有道理的。”一名网友这样说。

“洋葱治疗高血压”“苦瓜、秋葵能降血糖”“粗粮吃得越多越好”……这类关于食疗养生的方法，人们或多或少都曾听说过一些。一些人尝试各类“养生妙招”，健康状况得到一定提升，心理上也有了满足。也有不少人，因为盲目尝试不慎踩进了“伪养生”的“坑”里。

都说“多吃红枣能补血”，结果我真贫血的时候，吃了不少红枣也没补上来。后来，医生建议我补充铁剂，此外还可以适当多吃一些动物内脏和红肉，配合补充维生素C。“对于一些食疗‘健康妙招’，市民王女士总结出了一些自己的经验：“想养生，还是应该

多听一听专业人士的意见。如果一种食物功效明显被夸大，甚至‘包治百病’，那别犹豫，肯定不能信。”

一些养生热门 需理性对待

对此，记者联系到沧州市中心医院营养科主任田雪。田雪表示，对于普通人来说，均衡膳食、适量运动、养成良好的生活习惯才是科学养生之道。单一食物无法满足人体对所有营养素的需求，长期饮食单一对健康不利。对于一些宣称有治疗作用的食物，市民切勿把它当作药物来使用。有相关疾病的患者，要遵医嘱科学治疗。

医生提醒，对于一些网红养生热门食疗“偏方”，市民应仔细辨别、理性对待，不要随意跟风使用，更不能一味依靠“食疗”而擅自停药。如果确有养生需求，可以先咨询专业人员，在专业指导下选择适合自己的养生方式。