

# “纯天然”喷雾一喷“秒睡”? 警惕吸入麻醉剂风险

新华社 彭菁

“3秒入睡、10分钟深眠……”从微电流仪器到脑电波音律,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、类针灸磁刺激按摩仪“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,可调节异常脑活动电波,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,最低40万元!

南昌大学第二附属医院神经内科主任医师、江西省睡眠医学秘书长刘昊表示,临幊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幊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,经颅磁仪器最低40万元,而电商平台上几十块到上千块钱的产品,从安全角度看,建议谨慎选择。

## 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,人体吸入以后,有一部分人群在某些情况下,可以感觉到心情比较轻松,情绪比较平稳而且很松弛,逐渐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”等音频音律,宣称音乐中的 $\alpha$ 波,可以将人的意识带入浅度催眠状态,再辅助 $\delta$ 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。

## 加纳警方逮捕3名

### 偷窃新冠疫苗的犯罪嫌疑人

新华社 许正

加纳警方20日说,该国卫生系统3名工作人员因涉嫌偷窃新冠疫苗牟利被警方逮捕。

警方说,这3人利用职务之便合谋窃取36剂新冠疫苗并出售。此外,还有一名卫生系统工作人员被指控窃取26剂疫苗,目前警方正在追捕。

2月24日,加纳通过世界卫生组织主导的“新冠肺炎疫苗实施计划”接收60万剂阿斯利康疫苗,成为全球首个通过该计划接收到疫苗的国家。3月2日,加纳在全国启动大规模新冠疫苗接种工作,首批接种人群包括一线医护人员、安全人员、慢性病患者和立法机构人员等。

截至20日,加纳累计新冠确诊病例89276例,死亡病例716例。

## 美国洛杉矶民众集会

### 抗议针对亚裔的暴力活动

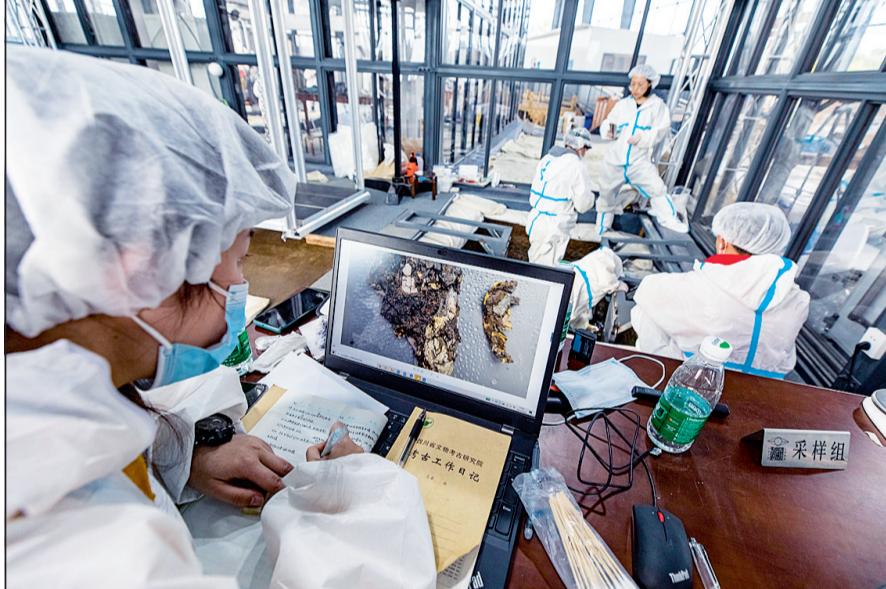
3月20日,人们在美国加利福尼亚州洛杉矶县圣加布里埃尔参加集会,抗议针对亚裔的暴力和仇恨犯罪。

美国亚特兰大地区16日发生3起枪击案,造成包括6名亚裔女性在内的8人死亡。近日美国多地举行集会和游行,抗议美国新冠疫情下显著增加的针对亚裔暴力、种族歧视和仇外情绪。

新华社发(曾慧 摄)



## 科技助力三星堆遗址考古新发现



在三星堆遗址考古发掘现场,考古人员利用电脑现场查看新发现的象牙雕,并进行记录(3月10日摄)。

此次四川省广汉市三星堆遗址考古发掘和保护研究充分运用现代科技手段,实现考古发掘、科技考古与文物保护全过程紧密结合。考古发掘现场被大跨度钢结构大棚覆盖,里面有数个通透的玻璃“考古舱”将新发现的6个“祭祀坑”罩住。这些“考古舱”不仅能控制发掘现场的温度、湿度,还能减少工作人员带入现代的微生物、细菌等。“考古舱”里装满各类设备,工作人员穿着“防护服”在其中开展“野外”考古。在“考古舱”旁设有各种应急文物保护实验室和库房,各种先进设备一应俱全。

新华社 沈伯韩 摄

## 时隔40多年, 我国再度发现珍稀濒危植物密叶红豆杉种群

新华社 林碧锋

国家林业和草原局昆明勘察设计院最新调查结果显示,科研人员在珠穆朗玛峰国家级自然保护区发现一处大面积的珍稀濒危植物密叶红豆杉种群。这是时隔40多年,我国发现的第二处密叶红豆杉种群。

据国家林业和草原局昆明勘察设计院高级工程师赵明旭介绍,在我国开展的首次青藏高原综合科学考察研究中,科研人员于1975年在西藏自治区吉隆县首次发现密叶红豆杉种群。

为进一步摸清密叶红豆杉在珠穆朗玛峰国家级自然保护区的分布情况并制定相应保护策略,受珠穆朗玛峰国家级自然保护区管理局委托,2019年至2020年,赵明旭带领科研团队对该保护区密叶红豆杉潜在分布区进行了两次调查。

最终,赵明旭团队在西藏自治区定日县绒辖沟内发现了我国第二处大面积密叶红豆杉种群。调查结果显示,该种群分布区面积达7500余亩,个体数量达3000株以上。绒辖沟也是时隔40多年后,我国再度发现的一个密叶红豆杉分布区。

据介绍,密叶红豆杉是红豆杉科红豆杉属的古老遗裸子植物,是我国红豆杉属植物中分布区面积最小、资源蕴藏量最小的一种红豆杉,属国家一级重点保护野生植物,被列入全国极小种群野生植物,并被世界自然保护联盟评估为濒危物种。

赵明旭说,此次发现大幅提升了密叶红豆杉在我国的资源蕴藏量,将为研究该物种的生物地理学、生物学、群落生态学特征提供重要支持,也进一步提升了珠穆朗玛峰国家级自然保护区的生态价值和保护价值。