

特种兵式旅游爆火！

医生提醒：这些风险被忽略

打开社交平台，能看到类似的视频层出不穷。坐9个小时硬座还要日行3万步，48小时不睡连续打卡景点，这种堪比行军的旅游方式被戏称为特种兵式旅游，火爆网络，相关话题一度登上热搜。

参加特种兵式旅游的大多是年轻人，一般周五晚上或双休日清晨出发，不睡或只睡几个小时，一天下来逛十几处景点，吃各种小吃。开销少、效率高，主打的就是一个性价比。

虽然很多人羡慕年轻人说走就走的态度，但这种旅游方式也引发了不少争议。

一些已经试过特种兵式旅游的人表示，过于劳累，身体出现疼痛。

特种兵式旅游性价比很高吗？是否会对健康造成危害？应如何消除旅游中带来的疲劳感？带着这些问题，记者采访了相关科室的医生，听听他们怎么说。

“特种兵式旅游是在透支生命”

首都医科大学宣武医院消化科医生胡水清接受科技日报记者采访时指出：“特种兵式旅游其实是在透支生命。”她解释说，高强度运动会加重脏器负担，再加上睡眠不足，身体功能缺乏恢复时间，容易诱发多种疾病，如心脑血管疾病等，严重的甚至有猝死的风险。

胡水清医生强调，疲劳对健康造成的危害比大家想的要多得多，包括免疫力下降、加重身体损伤、诱发失眠，影响判断力和反应力等。此外，这样的一次旅游之后，身体的疲惫感也需要很长时间去消除，对于健康是非常不利的。

“食用各种美食也是享受旅游的重要一环，然

而，大家可能因为短时间内打卡众多美食店，产生暴饮暴食的行为，容易引发急性胃肠炎、急性胰腺炎等。”胡水清医生补充道。

“身体如果处在持续疲劳的状态，不仅是膝关节和足底容易受伤，还可能造成肌肉拉伤、腰椎损伤等。”北京大学人民医院骨科副主任医师刘强强说。

刘强医生表示，这种疲劳状态首先会对关节造成影响。当我们肌肉力量不足的时候，只能靠骨头支撑去完成某些动作，就会出现关节的损伤，如半月板韧带、足底筋膜等位置；其次，当肌肉已经出现“酸痛感”却没有得到充分休息时，就可能产生肌肉拉伤；第三，如果背包较重，长时间携带容易对腰椎造成劳损性的肌肉痉挛，也就是腰肌劳损。

拉伸、热敷等方法可缓解疲劳

不管是在特种兵式旅游途中还是结束后，很多人抱怨即使补过睡眠，也会有种疲劳感。对此，刘强医生解释说：“睡觉能缓解大脑的疲劳，但缓解不了肌肉的持续疲劳，可以考虑用拉伸来消除肌肉疲劳。”

他特别强调，旅游中如果已经出现了腰骶部、膝关节、足部等位置的疼痛，就要及时休息，不要再咬牙坚持了。要时刻注意身体给出的“信号”，才能避免出现不必要的损伤。

胡水清医生表示，如果已经产生比较严重的运动性疲劳，可能会引发肌肉酸痛以及身体乏力等症状。单纯保持充足睡眠已很难消除疲劳感，可以考虑通过热疗配合按摩、热敷等，使肌肉得到放松，促进乳酸代谢排出，加快疲劳消除。 据科技日报

野菜≠绿色食品，食用野菜需谨慎！



我国食用野菜的历史悠久，“思乐泮水、薄采其芹”早在3000年前的《诗经》中就有描述人们采摘野菜的诗句。春夏之交，万物生长。正是各种野菜采摘的好时节。市民们常常喜欢采摘一些野菜，丰富我们的餐桌，尝个新鲜。但如果采食不当，容易引起中毒，可能危及生命。

真实案例：

王先生外出踏青时，在水边看到一大片绿油油的野菜，想起来自己曾经吃过的“水芹菜”，喜出望外地采摘回家下厨制成凉拌“水芹菜”。王先生没舍得独享这难得的“珍馐美味”，第二天一早特意带到公司与同事一起分享。

结果食用后5分钟左右就有人开始出现呕吐、恶心、周身麻木、视物不清等症状，不到30分钟，王先生和一起分享“美味”的8个同事陆续中招，被送到了医院！

后经调查，王先生采摘的野菜根本不是“水芹菜”，而是石龙芮，俗称“野芹菜”。

这种植物全株有毒，花毒性较大，含有毛茛苷、白头翁素等毒素。毛茛苷可引起过敏性皮炎。人误食中毒表现为口腔灼热及肿胀、咀嚼困难、瞳孔扩大、呼吸困难等，严重者死亡。

幸运的是王先生和同事们就诊及时，经医生积极对症治疗，均无生命危险。

除了以上误采野菜引起中毒外，日常生活中我们对野菜还存在一些认识上的误区。

误区一

●野菜营养价值更高，多多益善

其实，野菜在营养成分上与普通蔬菜相比并没有显著的差别，不存在营养价值更高的问题。

有些野菜本身是药用植物，少量食用或可获得一定的药用价值，但像普通蔬菜一样大量食用，有可能会出现不良反应。

很多野菜都属于寒凉性质，脾胃虚寒的人食用可能会损伤脾胃。

另外一些特殊体质的人，食用野菜容易出现过敏。所以野菜并不适合所有人，而且食用时一定要适量。

误区二

●野菜都是无污染的“绿色食品”

生长在野外的野菜并非都是无污染物的“绿色食品”。比如生长在高速公路附近的野菜，容易受到汽车尾气、路边尘土的污染。

比如公园、绿地、风景区的野菜，容易受到除虫剂或除草剂的污染，这些野菜在食用的安全性上存在较大的隐患。切记这些地方生长的野菜不要采。

误区三

●野菜的苦味儿能“去火”，而且“越苦越去火”

野菜的苦、涩口感通常来自草酸和一些生物碱，虽然吃起来好像口感独特，但大量的草酸会影响其它营养素的吸收，有的生物碱甚至具有毒性。因此，不同的野菜需选用不同的烹调方法，有些可以直接食用，有些需要反复焯水后食用，还有的要晒干后食用。

看了以上的案例和误区，大家是不是对野菜有了新的认识。

最后再次提醒大家：踏青采野菜，食用要当心，似像非像的野菜不要采，不认识的野菜不要吃。

如果不慎误食有毒的野菜一定要采用催吐的方式自救，减少毒素的吸收，并尽快到正规医疗机构就诊。

综合

“颜值打分”，三六九等？

4分是“老实人”，过目即忘；5分是缺乏存在感类型；6分则进入高“颜值”序列……近年来，“颜值经济”的发展催生出“颜值打分”买卖，在社交网络上日益升温。

“颜值打分”生意兴起

“只需2.88元，即可获得专业颜值评价。多花5元，还能为您提供外貌提升建议。”记者在某购物平台输入关键词“颜值打分”，上述广告词映入眼帘。提交3至5张照片，卖家即可提供“颜值打分”服务，收费1元到数十元不等，评分附带数十字到上百字的评语，有的还根据面相提供算命服务。

一些卖家列出详细的“颜值打分”细则，身高、五官、下巴、皮肤、发型等都被赋予美丑标准。依据综合分数高低，卖家会给出“老实人”“时尚达人”“娱乐圈小鲜肉”等关键词。

谁来评分？如何打分？记者总结各个购物平台上此类商品信息发现，卖家身份各有不同：有的自称是从业多年的专业化妆师，可从专业角度提供颜值分析服务；有的自称“绝对路人”，强调陌生人视角的颜值评价；有的自称在校大学生，从初恋角度看颜值高低；有的则以异性审美为卖点，自诩“钢铁直男（女）”……他们都宣称自己“客观公正”“不吹彩虹屁”。

一家成立一年的打分店铺共有5条价格不等的打分链接，标价“2.88元”的链接销量最高，超过4000人曾购买服务，单个商品收益过万元。服务方式为美术生、化妆师组成的5人团队进行综合评分。部分短视频主播“嗅”到流量商机，也开始在直播间随机挑选观众照片打分。

“小本买卖”引质疑

如今，社交媒体充斥各种“高颜值”个人形象，营造出浓厚的“看脸”氛围。“颜值打分”更加剧了这种趋势，引来多方质疑。

——主观评价加深容貌焦虑。多名购买“颜值

评分”服务的受访者表示，一开始只是抱着玩一玩的心态，拿到评价后却难免心理失衡。23岁的女生小武一直是朋友们公认的高颜值，在得到5分的评价后，她表示“想不通，大半夜还没睡着，可能要花一段时间跟自己和解”。

——投机主义将花钱打分变为“智商税”。网上免费打分软件不少，这些程序大多注明“原理基于AI大数据得出的审美评判”。一些消费者发现，自己花钱购买的评价与软件给出的意见多有雷同，套路化明显，质疑商家拿免费软件糊弄人，几乎零成本赚取差价。因此，许多网友将此类消费称为交“智商税”。

——存在信息泄露风险，消费者维权不易。记者调查发现，提供“颜值打分”服务的商家多为不需要办理营业执照的电子商务经营者，加之服务内容的特殊性，在发生购物纠纷时，消费者维权不易。此外，随着人工智能换脸技术的发展，仅凭照片盗取个人信息成为可能，这项服务也存在隐私泄露风险。

美是多元的，别被焦虑裹挟

爱美之心，人皆有之。追求美，是人之常情。然而，互联网的“放大效应”，过度夸大颜值的影响力。一些人宣扬“高颜值”能够带来“优先择偶权”、打通“求职绿色通道”，进一步放大“容貌焦虑”，使得“颜值打分”买卖有机可乘。

“颜值”无法被定义，卖家自称为专业化妆师、在校艺术生等身份的说法很可能是谎言，所谓的“颜值打分”不过是一个买卖和一种引流手段。卖家在打分评价中给出的妆容、穿搭等建议甚至会附带某些产品广告，消费者在不知不觉中就成了待割的“韭菜”。

业内专家表示，认为个人形象只看外貌、颜值是一种错误的理解，美是个多元概念，由外及里应包含仪容仪态、言谈举止、待人接物等方面。面对“颜值打分”现象，无须较真，别被焦虑裹挟。

据半月谈