

巴黎奥运会上,中国队夺金势头如火如荼,不少体育迷熬夜观看比赛,情绪激动。有商家盯准这一市场,在各大平台力推护肝产品,号称“可修复肝脏细胞”,被部分人视作熬夜的“补救神器”。电商平台数据显示,巴黎奥运会期间,护肝类保健品销量增长显著,成了很多人夜间观赛的必备品。对此,多位医生向记者表示,护肝类保健品无法缓解熬夜带来的全部伤害。对于健康人来说,熬夜吃护肝片只是一种心理作用,并无必要。

## 熬夜追奥运,护肝片能救场?

### 医生坦言 没必要

#### 男子囤护肝片熬夜看奥运

日前,资深体育迷张先生发了条朋友圈,晒出自己为看奥运准备的“观赛搭子”,除了各种零食、啤酒、饮料,准备一边吃一边看比赛,另外他还特意囤了两瓶“护肝胶囊”,当作连续熬夜看比赛的“救星”,看比赛、刷点评,三四点才吃两颗护肝胶囊再睡觉。张先生的朋友留言调侃表示,“看比赛要不要这么拼。”

张先生说,从奥运会开幕开始,多场重要的比赛要么是在深夜,要么是在凌晨以后,他已经连熬了几个晚上,整个人兴奋得睡不着。此前,他考虑到要连续熬夜,便在博主的推荐下入手了两瓶护肝片,听说这是“熬夜星人的救星”

“帮助肝脏排毒,还能保护肝细胞”,他想着正好奥运期间正好需要。

“平时我应酬多,每个月少不了喝醉几场,现在又熬夜看比赛,肝脏肯定受不了。”张先生说,他入手的护肝片是保健品,虽然不指望能有多少功效,但总觉得是个心理安慰,吃了比没吃要好。

记者在多个平台发现,各种护肝产品近来开始一波热销,购买者从直播互动来看多是年轻人,还有主播们打着“熬夜追奥运”的旗号,称每天1至2片,帮助肝脏修复等。从价格来看,护肝片、护肝胶囊的价格每瓶从100多元到500多元不等。



腾讯元宝AI生成

#### 保健品不是熬夜“补救神器”

吃了护肝片后,是不是就能潇洒熬夜看比赛呢?武汉同济医院肝脏外科副主任项帅告诉记者,熬夜给人带来的伤害是全方位的,不仅会伤肝,还会破坏人体的免疫系统、内分泌系统,增加心血管不良事件的风险等。

项帅介绍,市面上以水飞蓟等为主要成分的护肝保健品,其作用是抗炎、抗氧化和稳定细胞膜等,对于长期喝酒,有脂肪肝、慢性肝病等疾病的群体来说,可以在医生的指导下服用。对于健康人来说,熬夜看奥运后吃护肝片并无必要。

“长期服护肝药,不但不能护肝,还会加重肝脏负担,得不偿失。”中山

大学肿瘤防治中心肝脏外科主任陈敏山进一步告诉记者,保健品并未经过严格的临床试验证实其效果,过度服用会加重肝脏负担,反而会对身体造成不良影响。

然而,当身体开始展现特定的预警信号时,应予以高度重视,必要时寻求医疗干预。郑州大学第一附属医院肝胆胰外科医学部主任郭文治提醒,大多数人熬夜后可能并无明显不适,但少数人可能会经历食欲减退、恶心,或是感受到肝区不适。这些症状是身体发出的求救信号,应及时就医咨询。对于那些慢性肝病患者,避免熬夜尤为重要,以减少对肝脏的额外负担。

#### 熬夜后可以补个觉

怎么做才能保护肝脏呢?武汉市汉阳医院消化内科主任吴小微教授表示,熬着最晚的夜,伤害了身体,却把护肝产品当作熬夜后的补救,以为可以修复肝脏,这无疑只是心理安慰。

吴小微教授表示,护肝没有捷径,大家在日常生活中尽量不喝酒,少吃油腻的食物,规律作息,少熬夜,拒绝滥用药物,减轻肝脏负担,就是对它最大的保护了。对于肝脏方面存在健康问题的,也不要讳疾忌医,更不能自己胡乱用药,一定要遵循医嘱做到定期复查,科学治疗,才能达到最好的效果。

对于熬夜看奥运的网友们,陈敏山教授建议,这类人群可以每一个小时起来活动十分钟;多喝水,选择清热解毒的凉茶;进食容易消化的食物;一定要注意的,熬夜后可以补个觉,获得足够的睡眠。

暨南大学附属第一医院肝胆外科主任曹明溶介绍,“熬夜对身体的影响因人而异,短期熬夜后,身体通常能自我调节,无需借助护肝片或药物治疗,重点在于保证充分的自然休息时间,即使是在白天,短暂的小憩也能帮助身体恢复。”

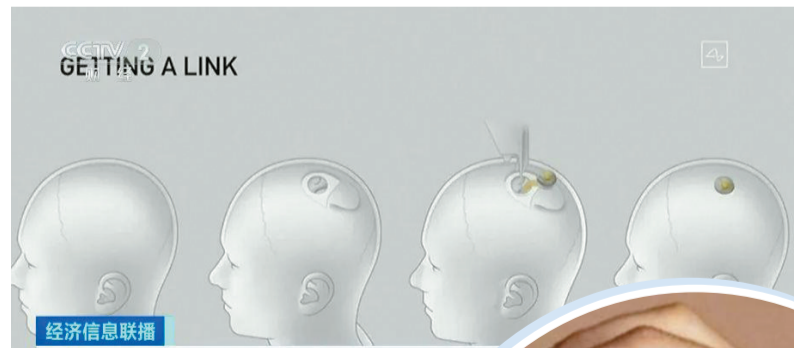
来源:极目新闻、人民日报健康客户端



## 马斯克:已为第二名患者植入脑机接口设备



脑机接口设备首例人体移植患者



经济信息联播

当地时间2日,美国企业家马斯克在参加一档播客节目录制时透露,其脑机接口公司“神经连接”已成功为第二名人类患者植入脑机接口设备。

在2日长达8小时的播客节目录制中,马斯克提到,已将脑机接口设备成功植入第二位人类患者体内。他说尽管不想过早下结论,但目前项目进展似乎很顺利,患者脑部活动的信号很强,植入的设备目前运转良好。今年2月,马斯克曾表示“神经连接”公司的首名脑机接口

设备移植患者恢复良好,没有发现任何不良反应,并已能通过意念让屏幕上的光标移动。

今年1月下旬,“神经连接”公司进行了脑机接口设备的首例人体移植。患者的脑部活动信号可被实时读取。患者只需通过意念就能控制手机、电脑,并通过它们控制几乎所有设备。失去四肢功能的人群将是这款产品的首批使用者。

“脑机接口”是一种人机交互技术,

工作原理是采集脑部神经信号并分析转换成特定的指令。这种技术能够在人或动物大脑与外部设备之间创建直接的连接,不依赖正常的由外周神经和肌肉组成的输出通路,实现“脑”与“机”之间的直接信息交换。

除“神经连接”公司外,目前全球还有多家公司也正在研发脑机接口技术,有些公司已开始进入人体临床试验阶段。

文图来源:央视财经

