

“液体口罩”喷一喷就能防护？

专家提醒：戴口罩仍是最有效的防护方式

1月5日，宁波启动重污染天气黄色预警（Ⅲ级应急响应），这两天我们正在遭遇PM2.5污染叠加过程。恰逢冬季呼吸道疾病高发期，而电商平台动辄上百元的“液体口罩”频频亮相，吸引了不少消费者的目光。

“液体口罩”是什么？能否替代传统口罩？面对雾霾与呼吸道疾病的双重威胁，市民该如何科学防护？

1 动辄百元一瓶宣称“长效防护” 药店难觅踪迹

记者在电商平台搜索发现，“液体口罩”并非单一品类，目前主流产品主要有四类：银离子消毒喷雾、花粉阻隔剂（屏障型鼻喷）、鼻喷IgM纳米免疫球蛋白以及防护卡拉胶（如卡拉胶鼻喷）。尽管成分各异，但这些产品的卖点高度一致，均宣称能在鼻腔内杀灭病毒或形成一层保护膜，以此减少呼吸道感染风险。

从规格和价格来看，这类产品多为10-20ml的小容量包装，价格区间覆盖100-300元。商家在宣传页面打出“物理成膜阻隔PM2.5/病毒”“喷后即刻起效”“长效防护无需频繁更换”等标语，同时在页面角落标注了“非药品、非医疗器械，不替代药物治疗”的提示。

不过，记者走访宁波多家连锁药店后发现，这类网红产品在实体药店均未上架，店员普遍表示“没听说过”。店内在售的主流防护用品，依然是口罩、消毒湿巾等常规品类。

2 缺乏临床验证 传统口罩仍是“最优解”

“我也是近期才注意到，市场上有人把一些鼻腔喷雾称作‘液体口罩’。检索后能看到产品资料，但不同产品成分、机制差异很大，目前缺少高质量、独立、可重复的大规模临床证据。”宁波市第二医院耳鼻咽喉头颈外科副主任朱晓晖在接受记者采访时表示。

她进一步对比分析，与传统口罩相比，“液体口罩”价格普遍要高得多。“普通医用外科口罩单只往往是几角钱，符合标准的N95等颗粒物防护口罩多在十几元到几十元；而不少‘液体口罩’产品一瓶动辄上百元，成本差距可达数十倍。”

朱晓晖强调，传统口罩的防护逻辑经过了长期实践检验，优势在于先在空气传播路径上形成物理屏障，尤其对飞沫与气溶胶的源头控制更直接。“医用外科口罩对飞沫源头阻挡有明确意义，但实际效果受佩戴方式、贴合度和漏风影响，难用单一百分比概括；N95等口罩在标准测试条件下对颗粒物过滤效率可达95%左右，但同样需要正确佩戴才能发挥作用。”

宁波市中医院感染（肺病）科周晶晶主治中医师也认同这一观点。她说，鼻腔空间宽大且弯曲，黏膜表面还覆盖着一层天然的“黏液毯”防线，无论是消毒型还是成膜型“液体口罩”，都难以均匀覆盖鼻腔；而且打喷嚏、擤鼻涕、说话等日常动作，会轻易破坏这层所谓的保护膜。“更关键的是，这类产品只能作用于鼻腔，无法防护通过口腔吸入的污染物，仅能作为低风险场景的补充防护手段。”

两位专家均明确表示，正确佩戴符合标准的医用外科口罩或以上级别的口罩，是当前最经济、最有效的防护方式，尤其适合医院、高铁站、地铁、商场等人员密集的场所。



产品介绍页面

3 中医师给出中西医结合防护建议 外防内调筑牢健康防线

面对持续雾霾和呼吸道疾病高发的双重压力，周晶晶提出“外防内调”的中西医结合防护方案，帮助市民兼顾科学防护与体质提升。

“中医讲究‘治未病’，雾霾天呼吸道易受刺激，饮用防感茶饮能有效提升身体抵抗力。”周晶晶说，浙江省名中医、宁波市中医院感染（肺病）科主任兼疫病中心主任洪波结合浙江潮湿气候，人群内热特点及流行趋势，开具了以桑叶、刺五加、生黄芪为核心的防感茶饮方。这款茶饮性质平和，补而不滞、清而不伤，适合普通人群日常饮用，尤其适合雾霾天呼吸道敏感人群。

外防方面，她也给出了四点建议：

● **减少外出，错峰防护。**重污染天气尽量减少外出，避开早晚污染高峰时段（通常为7:00-9:00、17:00-19:00）；老人、儿童、孕妇及心肺疾病患者尽量避免户外活动；室内锻炼可选择太极拳、瑜伽等轻度运动，减少活动量。

● **回家清洁，阻断污染。**外出回家后做好三件事：及时洗手、清理鼻腔、将衣物挂在通风处，避免将室外污染物带入室内。

● **科学戴口罩，规范存放。**高风险场景优先佩戴医用外科口罩或N95口罩，每4-6小时更换一次，防护层潮湿后立即更换；取下口罩时避免触摸外侧污染面，待干燥后对折存放于清洁袋中，连续佩戴不超过4小时。

● **饮食调理，规律作息。**多吃梨、百合、白萝卜等新鲜蔬果，以及豆腐、牛奶、银耳等润肺健脾的食物。

“双重健康威胁下，科学防护比网红噱头更靠谱。”周晶晶呼吁，市民无需盲目追捧神奇产品，做好这几项基础防护，就能有效降低风险。

记者 庞锦燕

天太冷，OK镜也冻裂了？

医生提醒：规范护理很重要

早上6点多，14岁的小李像往常一样来到卫生间，将角膜塑形镜从眼睛中取下，放在手心搓洗。结果一不小心，镜片碎成了两片。宁波市眼科医院眼视光专科副主任金霞提醒，入冬以来，像小李这样因OK镜碎片问题前来就诊的患者明显增多，其中不少是学业繁忙的初中生。

角膜塑形镜作为一种夜间佩戴、白天获得清晰视力的非手术矫正方法，是近视防控的重要矫治手段。由于其材质和使用方式特殊，镜片需要精心护理，而冬季低温环境更进一步增加了护理的难度。

据介绍，OK镜镜片破损多发生在早晚清洗过程中。不少学生因学业紧张、生活节奏快，在护理镜片时操作匆忙，容易简化必要步骤，从而增加镜片碎裂的风险。

据介绍，OK镜的中心厚度仅0.2到0.3毫米，比普通隐形眼镜薄得多。这种设计使其具有更好的透氧性和塑形效果，但也意味着它更加脆弱。

冬季镜片易碎，主要有几方面原因。金霞解释说，冬季室内外温差大，镜片在清洗过程中容易因温度骤变导致材料物理性质变化，脆性增加；如果直接用温水冲洗镜片，冷热交替会损害镜片材质；低温环境下，护理液中的成分活性降低，清洁效果可能打折扣，镜片蛋白沉淀多，使镜片变硬、弹性降低。此外，若镜片意外掉落在干燥的台面或地面上，未及时浸泡回护理液中，材质会迅速脱水变脆，拾取时稍有不慎就会碎裂。

这些因素单独看起来可能不严重，但叠加在一起，就会大大增加镜片碎裂的风险。

金霞强调，正确的护理方法是延长镜片使用寿命、保障眼部健康的关键。

清洗时应将镜片凹面向上置于掌心，滴3到5滴专用护理液，用无名指指腹呈放射状轻柔搓洗至少20秒。冲洗时必须使用足量的无菌生理盐水或专用冲洗液，绝对避免使用自来水。

储存镜片时，要确保镜片完全浸没在护理液中，且凹面朝下放置。护理液需每日更换，镜盒则需每周消毒，每3个月更换1次。

镜片需每2周除蛋白1次。

针对冬季OK镜的护理，金霞建议，清洗镜片时尽量保持水温稳定，避免镜片经历剧烈温度变化。可将护理液放在室内温暖处，避免低温影响其清洁效果。如果不慎将镜片掉落在干燥表面的物体上，应先滴几滴护理液使其恢复湿润，再轻轻拾取。

最重要的是养成良好的护理习惯。她建议OK镜佩戴者要定期复查，遵循医嘱，在戴镜后1天、1周、1个月以及之后每3个月回医院检查，这样不仅能及时发现问题，也能确保塑形效果和角膜健康。

记者 程鑫 通讯员 水蓝薇 王东杰