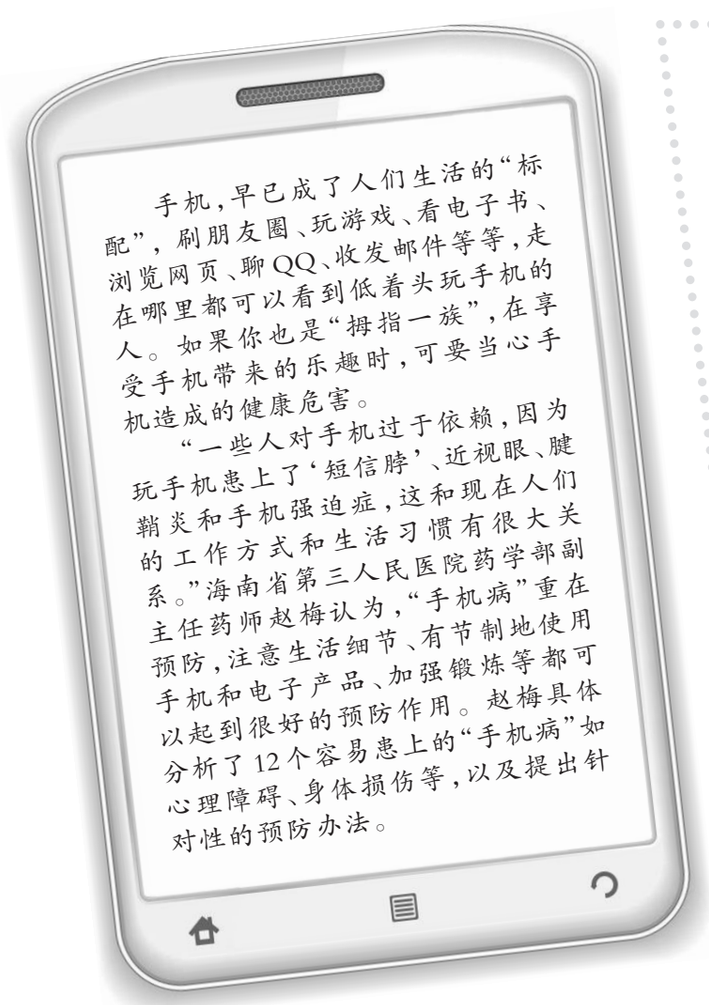
手机依赖症颈椎病脑梗塞脑出血……

“拇指一族”当心12项“手机病”

本报记者 张晓华



手机,早已成了人们生活的“标配”,刷朋友圈、玩游戏、看电子书、浏览网页、聊QQ、收发邮件等等,走在哪里都可以看到低着头玩手机的人。如果你也是“拇指一族”,在享受手机带来的乐趣时,可要当心手机造成的健康危害。

“一些人对手机过于依赖,因为玩手机患上了‘短信脖’、近视眼、腱鞘炎和手机强迫症,这和现在人们的工作方式和生活习惯有很大关系。”海南省第三人民医院药学部副主任药师赵梅认为,“手机病”重在预防,注意生活细节、有节制地使用手机和电子产品、加强锻炼等都可以起到很好的预防作用。赵梅具体分析了12个容易患上的“手机病”如心理障碍、身体损伤等,以及提出针对性的预防办法。

手机依赖症

手机依赖症是一种心理疾病,尤其青睐青年白领女性、业务担子重的中年男士和学生三类人。主要表现为:无法离开手机,哪怕半天不见手机,也会魂不守舍、坐卧不宁;过多地利用手机进行沟通,明明走几步就可到达的地方,却要通过手机联系;等人的时候频繁打手机问对方身在何处,如果不打就焦急难耐,严重者还会出现手脚发麻、心悸、头晕、冒汗、肠胃功能失调等症状。

建议:少用手机,尤其是晚餐时分,多和家人交谈;外出社交时,避免过多使用手机,以免冷落他人。

近视、干眼综合征、眼部炎症、致盲

不少年轻人白天工作用电脑,等车坐车用手机上网,睡觉前还躺在被窝里用手机看视频、刷朋友圈。有研究显示,现代人平均每人每天看150次手机。长时间盯着屏幕,会导致干眼、眼睛疲劳酸痛、头痛及视力模糊等,进而诱发炎症和感染,严重者可致盲。

建议:将手机的字号调大;尽量在光线充足的地方使用手机;每次看手机不超过15分钟。3至7岁孩子玩手机每天在半小时内,16岁以上青少年可放宽至2小时,玩手机后多做眼保健操,多看远方和绿植。

狭窄性腱鞘炎、腕管综合征

高频率、长时间使用手机可能会造成手部关节、肌肉、韧带损伤,长此以往导致使用者患上狭窄性腱鞘炎,出现以腕管综合征为代表的“鼠标手”、“触屏指”。使用手机时间越长,与狭窄性腱鞘炎相关的临床症状越明显,出现手部损伤疾病的概率也越高。

建议:最好每隔20分钟就做手掌按摩动作,“左右手互搏”一番,可以缓解肌肉酸痛,减低肌腱磨损。

颈椎病

人的头部重约4.5公斤,身体长时间前倾,会让脊柱承受过多压力,导致颈部、头部和肩部疼痛、头晕目眩,经常使用手机导致患颈椎病风险增加。

建议:减少使用手机时间,如感到颈部活动受限、酸痛,可及时采用热敷、醋敷、拍肩、纠正错误姿势等方式来缓解,严重者需就医进行按摩和理疗治疗。

脑梗塞、脑出血

超长时间保持向一侧扭头看手机的姿势不变,可能导致相应部位血管受到压迫,导致血液循环不畅、凝固性高,从而形成血栓。尤其是熬夜玩手机,对于高血压、脑血管畸形的患者,可能还会引发脑出血,导致偏瘫,甚至死亡。

建议:避免熬夜、久卧久坐,起居要有规律,最好晚上11点前就远离手机。

下颌变形

过度使用手机会导致下颌轮廓变形。年龄增长,皮肤弹性下降,花数小时低头看手机,会增加下巴皮肤的下垂。

建议:尽量将手机举到正前方,高于胸腔的位置。

皮疹

用手机通话时,手机屏幕会变烫,加之手机上细菌数量众多,可能会诱发皮疹。

建议:如果皮肤很敏感,尽量买个手机支架,并经常用少量消毒水擦拭手机外壳。

听力下降

常用手机紧贴耳部进行通话,可能导致听力不断下降。值得注意的是,手机对未成年人听力的危害较成年人更大。

建议:尽量降低手机音量,并减少耳机的使用。

影响睡眠

手机易发出干扰人体睡眠褪黑激素的光线。

建议:调低屏幕亮度,且与脸保持至少约35厘米的距离。睡觉时,勿将手机带上床。

幽灵震动综合症

幽灵震动综合症是指手机虽然未响,但用户却产生铃声响起的错觉,是预期焦虑的结果。研究发现,大约有68%的手机用户出现幽灵震动综合症,其中87%的人每周都会感到幻响,13%的人每天产生这种错觉。

建议:经常更换手机铃声,并采用一些相对舒缓的乐曲,以放松身心。

自恋、自卑、厌食

过度迷恋自拍是缺乏自信或自卑的明显标志,不加以控制,可能会出现较为严重的心理疾病。过度使用手机还会引发厌食症等饮食障碍问题。

建议:转移注意力,有意识地将自我价值的实现放到工作、学习以及现实社交上。如自己无法完成注意力的转移,就需要通过强制断网等隔离方式,恢复到不需要通过自拍来实现自我价值的状态。

注意力缺陷、多动症

经常使用手机会让人陷入一种持续的“多任务”状态,甚至会导致注意力缺失。经常处在多任务状态的人,在处理工作时的注意力明显下降,大大削减了思考的能力。青少年使用手机的时间越长,发生注意力缺陷多动障碍(亦称儿童多动症)的可能性越大。

建议:给自己及时减压,调整思考习惯,还可遵从医嘱辅助药物治疗。

健康小知识

母亲抑郁易影响孩子身心健康

美国焦虑症协会下属《抑郁与焦虑》杂志发布的一项新研究显示,母亲如果患抑郁症,可能对孩子的生理应激反应和免疫力产生显著影响,同时增加出现心理障碍的风险。

由以色列海尔兹利亚跨学科研究中心领导的研究团队对125名婴儿进行了长达10年的跟踪调查。当这些孩子半岁、6岁和10岁时,研究人员分别检测了他们与母亲体内应激激素皮质醇和免疫球蛋白的分泌水平,对母子间的交流情况进行了观察记录,并对他们是否患有精神疾病进行了诊断,包括母亲是否抑郁,孩子们是否表现出痛苦、被孤立或焦虑等心理问题。

研究显示,患抑郁症的母亲皮质醇以及免疫球蛋白分泌均高于正常水平,并表现出更多的负面育儿方式。她们情绪消极,容易挑剔,与孩子的交流也不积极。对于那些母亲抑郁的孩子而言,他们的分泌性免疫球蛋白水平也高于正常,且更易表现出焦虑或孤僻。

研究人员认为,母亲抑郁对正在成长的孩子将造成身心影响。(新华)

新研究称 饮酒量不论多少都无益于健康

一支国际团队日前发布最新研究指出,酒精是导致疾病和过早死亡的主要风险因素之一,饮酒量不论多少都无益于健康。

由美国华盛顿大学领导的这项研究参考了世界卫生组织发布的《2016年全球疾病负担报告》。该报告在1990年至2016年期间,在195个国家和地区收集了与超过300种疾病相关的早亡及残疾等健康问题数据。

研究显示,2016年,全世界范围内酒精共导致280万人死亡,其中在15岁至49岁人群中,约有十分之一死因与饮酒有关,包括与酒精相关的癌症、心血管疾病、结核等传染性疾病、暴力及自残等故意伤害,以及醉酒引发的交通事故和其他意外伤害,例如溺水、火灾等。

研究指出,一年内即使每天仅饮用一杯酒,也会使罹患23种与酒精相关疾病的风险增加0.5%。华盛顿大学健康指标与评估研究所的马克斯·格里斯沃尔德说,尽管每天喝一杯所带来的健康风险最初可能很低,但随着饮酒量的增加,这种风险会迅速上升。

研究发现,全球约有24亿人饮酒。英国皇家学院的海伦·斯托克斯—兰帕德说:“这项研究提醒人们,即使是最低水平的酒精摄入也会增加健康风险。”相关研究发表于新一期英国《柳叶刀》杂志上。(张家伟)

立秋后 巧用西洋参 滋阴生津又强身

西洋参可补气养阴,清热生津。而根据春夏养阳、秋冬养阴的定律,西洋参是非常适合在秋季食用的。广州市第一人民医院药学部药师邓艳斌推荐,工作繁忙、经常熬夜的都市人立秋后尤其适合每天吃点西洋参,能达到滋阴生津又强身的目的。

经常熬夜、免疫力低者适宜

1、西洋参归心、肾经,而心主血脉、主神志,肾主藏精、主纳气,西洋参与人参相比更重养阴,适合容易疲劳和需要增强记忆力的人。

2、西洋参也归肺经,肺主运化、主统血,能补气清肺,适合免疫力差、肺虚久咳、咯血的人。

3、西洋参性寒味苦、微甘,能清热生津,适合热病伤阴而导致咽干口渴的人。

4、西洋参功效补气养阴,适合阴亏引起的虚热烦倦、失眠的人。

5、而现代药理临床证明,西洋参的西洋参多糖和西洋参茎叶皂苷对提高免疫力、抗失血性休克、原发性三叉神经痛、糖尿病等均有良好的辅助治疗效果。

西洋参的吃法不只是煲汤

很多人吃西洋参多数是煲汤,但是对于很多白领来说,没有那么多时间去煲汤,因此这个绝好滋阴的药材也许并不时常被人好好使用。邓艳斌说,其实,针对不同的情况,可以采取不同的吃法。

1、含在口里甜在心里:将西洋参切薄片含服,每次口含一两片,每天3-5克。西洋参味甘,含服的时候先甘后甜回味无穷。

2、健康袋泡茶:将西洋参打成粉末状,每天3-5克用茶包包好或直接用勺子倒入沸水中与红枣杞子冲泡饮服,尤其适合长期对电脑的职业女性。

3、早餐吃粥加一勺:在煮好的稀粥中加入3-5克西洋参粉或者薄切片,再翻煮至沸腾两三分钟即可,每天1次作早餐食用。

4、炖个鸡汤好养颜(三四人量):西洋参20-40克,母鸡(乌鸡最佳)加入适量的山药、枸杞子、红枣炖成鸡汤,西洋参最好是磨粉或者切片放入母鸡中炖煮,喝汤并嚼食西洋参效果更佳。乌鸡含有多种氨基酸和微量元素,蛋白质也非常丰富,搭配西洋参炖汤既养颜又滋阴清热。但脾胃湿热、积滞及严重外感的人群不宜食用。

5、蜂蜜滋润清凉饮:西洋参粉1-3克,蜂蜜一两勺加入温水搅拌均匀服用。此乃旅游、逛街随身携带的解渴佳品。

西洋参服用注意事项

1、如果您有咳嗽伴有清痰、大便溏薄、消化不良、畏寒怕冷、舌苔白腻等寒凉状态时,就应避免服用西洋参。

2、不能与浓茶同吃:因为茶叶里面含鞣酸,会破坏西洋参中的有效成分。

3、不能与萝卜同吃:萝卜是下气的食物而西洋参是补气的,两者功效上互相排斥。

4、不能与藜芦同吃:两者属于药用配伍禁忌。(张华 魏星)

地瓜叶 名列十大抗氧化蔬菜前茅

早在400多年前,李时珍在《本草纲目》中就提到“药补不如食补”,说明饮食在生活中占据了极其重要的位置,而“吃什么,怎么吃”成了现代人们非常关注的话题。

在平时容易被忽略的“药膳”蔬菜中,地瓜叶曾一度被人们废弃,或作为饲料来使用。但如今,地瓜叶“身价飙升”,在欧美、日本、香港等地风靡。那么,地瓜叶的营养价值究竟如何?

地瓜叶又被称为红薯叶,味甘、性平,是红薯生长中茎上的叶子。在联合国亚洲蔬菜研究发展中心发表的十大抗氧化蔬菜中,地瓜叶却“名列前茅”,并被列为高营养蔬菜品种。它又被称为“血管的清道夫”“蔬菜皇后”“长寿蔬菜”和“抗癌蔬菜”。

地瓜叶营养丰富,其中矿物质与维生素的含量均属上乘。具体来说,其营养物质主要有以下几种:

1、叶绿素。地瓜叶含有丰富的叶绿素,能够“净化血液”,帮助排毒。

2、抗氧化物。地瓜叶含有比一般蔬菜高5~10倍的抗氧化物,能够提高免疫力。

3、维生素。每天摄取300克的地瓜叶就可以补充人体一天所需的铁质和维生素A、C、E,能够强化视力和预防贫血。

4、钾。地瓜叶富含钾,有助于血压的控制,预防高血压。

5、膳食纤维。地瓜叶含丰富的膳食纤维,可促进肠胃蠕动,改善或预防便秘及痔疮。

6、多酚。地瓜叶含有丰富的多酚,能够预防细胞的癌变。

7、植固醇。地瓜叶富含植固醇,能够降低血液胆固醇的含量,防治前列腺肥大,抑制肿瘤,抑制乳腺增生和调节免疫,改善更年期症状。

8、黄酮类化合物,能够促进乳汁分泌。

9、黏液蛋白。地瓜叶含有丰富的黏液蛋白,能够提高人体免疫力,促进新陈代谢以及延缓衰老。

综上,地瓜叶的药用价值毫无疑问,能提高机体免疫,促进新陈代谢,延缓衰老,润燥戒毒,补气养血,降糖降脂,利尿通便,防癌抗癌。地瓜叶的吃法很多,可凉拌、清炒、做汤等。

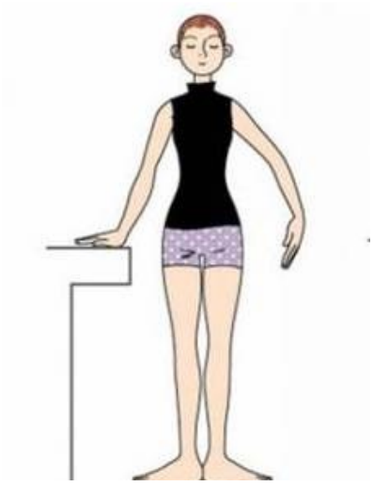
但再好的东西也有不适宜食用的人群。因为地瓜叶中含有嘌呤,所以痛风病人应禁食;肠胃消化不良和肾病患者不宜过多食用地瓜叶。

(曾谆)

常练三动作 腿不老

人上了岁数,下肢老化会带来很多麻烦,如容易跌倒、行动吃力等。日本体育教练员中野修一推荐了三个动作,在家可轻松练习,能在一定程度上延缓下肢衰老。

1、面对桌子站立,把手放在桌面上,脚尖朝外,两脚张开稍比肩宽。保持背部挺直,像坐在椅子上一样下蹲,4秒后起身再重复。开始可以少做一些,以每次做两组、每组20次为目标练习。

2、两手抓住一瓶1.5~2升的矿泉水,脚尖朝外,两脚张开稍比肩宽,同样挺直背部,像坐在椅子上一样下蹲,注意膝盖位置不要超过脚尖。坚持4秒后起身再重复。以每次做两组、每组20次为目标。

3、站直身体,两手交叠放在脑后,两脚张开与肩同宽,脚尖向前。保持上半身与地板垂直,大步迈出一只脚,使大腿与地面平行,膝盖成90度角,再恢复站立,重复20次后,换一条腿再练习。(郭五陵 编译)