

近九成人坦言长期依赖手机产生健康问题 八成受访者会有意识控制自己使用手机的时间

你有手机依赖症吗



宝。休息日他至少会花半天的时间刷短视频、看电影、听音乐,“手机使用频率非常高,很耗电,每天得充两三次。有时刚关上,又想再打开,有时能连刷两个小时。”

从事媒体工作的苏若好,每天手机使用时长有4个多小时,最多一天能用8小时,平均14分钟解锁一次手机。“看得最多的是微博,喜欢看热搜榜,浏览新鲜事、时事。”她感到,如果自制力弱,非常容易浪费很多时间在刷手机上。

某高校研三学生具静最近每天会花一个多小时研究美妆视频,但各类应用中,微信用时最多,“即便没有消息,也会翻翻看看。每天睡前我会特意看手机使用时长,5个小时以上非常常见”。她对笔者说,回老家发现父母辈也喜欢上了刷手机,尤其是短视频,看得非常入迷,不亦乐乎。

据统计,每天使用手机时长累计小于3小时的受访者占23.4%,3-5小时的占45.0%,使用5小时以上的占31.6%。

大家刷手机时都在做什么?调查显示,看新闻(74.0%)最多,然后是社交(72.5%),刷短视频(68.9%),其他还有:网购(56.0%),看影视剧/节目(51.3%),打电话(43.3%),打游戏(31.0%)。

过度依赖手机带来哪些问题? 眼睛疲劳干涩、视力下降、睡眠质量降低位列前三

“最近玩手机时间长了就感到视线变得模糊,经常一抬头发现眼睛很难聚焦。”有一早上醒来,王凯发现突然看不清手机屏幕了,揉了揉眼睛都不管用,当时把他吓坏了,“闭上眼睛好一会儿才看清,很担心眼睛出问题。”

具静说:“玩手机上瘾让我经常感到眼睛酸痛、肿胀,虽然戴现在的眼镜还能看得清,但没以前清晰了,视力在持续性下降中。现在我会尽量每隔20分钟休息一下。我爸妈都还不到50岁,但因为经常刷手机,这两年眼睛都花了。”

88.3%的受访者感觉,长期依赖手机给自己带来了一些健康问题。90后(90.1%)对此感受最明显,其次是80后(88.8%)。具体来看,眼睛疲劳干涩(68.3%)最普遍,其次是视力下降(65.7%),其他还有:睡眠质量降低(57.5%),颈椎痛(43.0%),脸部皮肤变差(39.3%),皱纹产生加速衰老(19.6%)。

北京协和医院眼科主任医师龙琴表示,长时间和错误姿势刷手机都会对眼睛造成负面影响。“首先,使用手机是近距离用眼。长时间盯着手机屏幕,青少年的视力会加速下降。成年人虽然度过了视力发育敏感期,但会发生‘痉挛性近视’,就是睫状肌痉挛引起的近视。如果长时间刷手机,会造成永久性的视力下降。其次,刷手机时眼睛盯着屏幕,眨眼次数减少,导致泪膜受到损害,继而引发干眼症等眼部疾病。”她介绍,有研究表明,手机蓝光对角膜上皮有一定的损伤。当眼睛暴露在蓝光中达到一定时间,会导致干眼症或其他角膜上皮病变。

同济大学附属东方医院眼科主任、同济大学副教授崔红平介绍,正常人的睫状肌收缩放松、晶状体厚薄变化,使得眼睛具备调节可视范围远近的能力,但这项能力最多可持续40-45分钟。如果看手机超过了这个时长,就意味着眼睛长时间处于近距离的紧张状态,导致眼部调节能力减退,出现视疲劳、视力下降等情况。而且眼部调节能力随着年龄增长而减弱,因此成年人长时间刷手机会更容易加重睫状肌痉挛,从而引发视疲劳。

80.6%受访者会有意识控制使用手机时间

王凯和女友异地恋,见一面不容易。他坦言只有跟女友在一块儿时,才能控制住不刷手机,平时自己一个人,每隔几分钟就看一次手机。他感觉刷手机已经成了下意识的动作,很难一下子改变。“现在是5G时代,手机发挥的作用越来越重要,但是给健康带来的危害也不能忽视。我现在时刻提醒自己不能被手机‘绑架’,要有更加丰富的生活。比如原来周末喜欢宅着刷手机,现在会出门逛街,约朋友吃饭。”

“手机功能太强大了,一打开就会不自主地陷入无效刷手机的状态,沉浸到刷短视频、逛淘宝这些能获得即时快乐的事情上。”苏若好上个月刚配了一副新眼镜,度数上涨100度。对于如何有效缓解手机依赖症,她认为应尝试转移注意力,“一个是明确目的性,操作完手机就有意识地放下。另一个是改变行为习惯,拓展兴趣。有了比刷手机还想做的事,就不会一直被它吸引了。”

具静最近去校医院检查视力,医生开了眼药水,并特别叮嘱她,晚上关灯后继续刷手机对眼睛的伤害特别大,而且即便成年,也不意味着视力“定型”了,不合理用眼,视力仍会下降。“我现在在手机上限定了3小时的使用时间。做作业、看文献,我会强迫自己不看手机。目前效果还不错。”

调查中,80.6%的受访者现在会有意识地控制使用手机的时间。其中80后的比例相对更高,为82.3%。

受访者中,00后占1.8%,90后占31.2%,80后占49.2%,70后占13.8%,60后占3.4%。男性占46.7%,女性占53.3%。生活在一线城市的占33.1%,二线城市的占47.4%,三四线城市的占16.6%,城镇或县城的占2.6%。 □杜园春

“手机病”是指人们过于依赖手机而产生的一种病态现象,对身心健康都有影响。如今,上至银发老人,下至青少年,随时随地低头刷手机现象非常普遍。

据媒体报道,近期,对2007名受访者进行的一项调查显示,每天手机使用时长累计小于3小时的受访者仅占23.4%。88.3%的受访者感觉长期依赖手机给自己带来了一些健康问题。80.6%的受访者现在会有意识控制自己使用手机的时间。

仅两成多受访者每天使用手机时长小于3小时

央企职员王凯平时手机不离手,每隔几分钟就看一次手机。聊天、逛论坛、浏览汽车资讯网站,再加上工作需要,他每天花在手机上的时间至少有4个小时。“现在手机是出门必带的物件。不管是处理工作,还是购物、交停车费这些生活日常,都离不开手机。”

24岁的大学生宋东是一名重度“低头族”。现在他在一家私企实习,虽然工作强度比较大,但也时常掏出手机浏览微信、淘

“我战胜了癌症!”邢继春自豪地说道。

第一次见到邢继春,很难想到这样一位容光焕发、散发着满满精气神的优雅女士曾经被癌症判处“死刑”。

2015年的一天,邢继春无意中摸到肚子上有个肿块,去医院检查被确诊癌症。“那时候突然觉得掉进了无尽的深渊,人生也没有了方向,只剩下无尽的黑暗。”邢继春眼眶中泛起泪花,用颤抖的声音回忆着说。

正当茫然无措时,邢继春遇到北京世纪坛医院的李大夫。李大夫对她的病理结果进行了认真分析,制定了周密的治疗方案,劝慰道:“不要着急,有问题咱们就想办法解决,首先我们必须有足够的勇气去面对疾病。”

入院后,经过相关治疗,进行了手术,邢继春肚子里的“定时炸弹”被安全“拆除”。经过一段时间的修养,邢继春的各项指标达到了临床治愈的标准。

“乐观的心态是我康复的秘籍。”邢继春说,她从来不会去计较每次的化验报告,也不会去网上搜索那些令人不安的术语,而是坚持做自己热爱的事情并沉浸在其中。

在确定自己的身体状态恢复得不错后,邢继春就开始做自

癌症并不那么可怕

己喜欢的事情——练习模特步和跳舞,活动量不算太大,每天都是充实的生活,减少了很多胡思乱想的机会。

在李大夫的鼓励下,邢继春经常和模特队的姐妹一起外出参加演出,在很多地方留下了美丽的身影和足迹。精致的妆容、靓丽的时装、优雅的姿态,无不体现出她的自信与活力。“快乐是最好的良药,能够医治病痛。”这是邢继春当时的想法。

在与疾病的斗争过程中,李大夫始终鼓励她,给予她心灵上的支撑。每想起李大夫,她都忍不住拿出手机,津津有味地读起聊天记录中的感人话语。

每次去复查,用邢继春的话来说,“好像走了一趟鬼门关”。对此,邢继春刻意去屏蔽一些东西,放下心理包袱,一晃就是8年过去了,一直没有复发。“癌症并不那么可怕,应该乐观豁达,勇敢面对。”她说。

得益于对肿瘤基础研究的进步和抗癌新药的不断推出,恶性肿瘤的治疗效果逐年提高。此外,国家每年还制定一系列切实可行的癌症防控策略,为人民群众的健康保驾护航,让更多癌症患者得以拥抱生命的阳光、向阳而生。 □卢西典

使用加湿器避开这几个“坑”

不要加入自来水。在有条件的情况下,请加入纯净水或蒸馏水,而不是自来水。自来水中含有多种矿物质,其中的钙、镁离子,与碳酸根离子结合生成的白色粉末会堵塞喷射孔,降低效率,对加湿器造成损害。自来水中的氯离子和微生物有可能随水雾吹入空气中造成污染。

加湿器也需要洗澡。加湿器要每天换水,每两周彻底清洁一次。如果没有保持加湿器干净清爽,那么随水蒸气飘浮在空气中的病菌就会危害家人的健康。当你发现浸泡在水中的机器已经变得黏黏滑滑的,就表明有生物膜形成了,需要赶紧换水、清洁除菌。请定期使用250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂浸



泡和轻轻擦拭。让加湿器定期休息。长时间满负荷工作,虽然能够缓解干燥,但如

果湿度超过65%,就容易增加肺炎、支气管炎等呼吸系统疾病发生的风险。人生活在相对湿度为30%~60%的环境中体感最为舒适。空气湿度太高,人会感到胸闷、呼吸困难。因此,加湿器每运行2个小时就应休息10~20分钟。尤其是感觉室内空气有异味时,应及时开窗通风。

距离产生美。切勿将喷雾正对着脸吹。最好保持1米左右的距离,放在距离地面0.5~1.5米高的稳定平面上。在铺地毯的房间使用加湿器,应避免地毯吸水成为细菌的温床。

别给加湿器“加餐”。为加湿器随意加料,有可能刺激呼吸道,引发哮喘。这里指的是杀菌剂、板蓝根、精油、醋等。 □六月

春季防静电小妙招

进入春季,随处可见静电烦恼。静电容易造成衣物紧贴身体,影响美观,且容易沾灰,还会使发丝飘起来,皮肤有触电感等。为何春季静电特别多?有什么措施可以缓解或摆脱静电的烦恼?

专家介绍,在外在摩擦作用下,电荷聚集在某个表面形成静电。春季时,人们穿的衣服化纤材质偏多,衣服之间、衣服和皮肤之间互相摩擦容易产生大量电荷。而春季空气和皮肤

往往较为干燥,电荷没有途径释放,积累的电荷产生的电压便会越来越高,导致静电放电刺痛皮肤,严重的还会引起焦躁、胸闷等异常状况。

如何有效防止静电烦恼?中国日用化工协会副理事长、家居护理专委会副主任委员石荣莹介绍,防静电要在日常生活中尽量防止电荷积累,让它能及时顺利释放掉。

首先,要保持湿润,可以通过房间加湿、皮肤涂抹润肤产品等保持湿

润。其次,是衣服材质选择,可尽量多选纯棉类衣物。再则,在织物清洁与护理时辅助使用一些防静电产品,比如柔顺剂、防静电洗衣液、防静电喷雾等。柔顺剂是在最后一遍漂洗时加入,其含有的阳离子会吸附在织物表面,形成一层阳离子膜,起到屏蔽、中和负电荷的功能,不让负电荷积累,进而消除静电。防静电洗衣液是一种去污和防静电二合一产品,不过其防静电能力弱于柔顺剂。 □韩鑫



又是一年“沙尘”时

吃血制品是否真的能清肺除尘

又一波沙尘入境“搞事情”。近期,沙尘暴频繁突袭,陆续波及北京、河南等诸多省份。民间一直有“吃血制品可以清肺”的“偏方”,那么,吃血制品真的能清肺除尘吗?我们又该如何正确认识和防范沙尘暴呢?听听专家怎么说。

血制品的益处并非直接除尘

北京市鼓楼中医医院心肺内科副主任医师王静介绍,我们吸入的大部分灰尘、粉尘都是从呼吸道进入肺部的。而吃进去的血制品却是经过消化道。两条“管道”并不相通,因此不能直接起到清肺的作用。

猪血中含有大量的维生素、铁、高蛋白等物质,可以起到一定促进新陈代谢的作用,还可以帮助身体补气益血排毒。研究表明,猪血中的血浆蛋白会被人体的胃酸分解,从而产生一种可消食的滑肠物质,这种物质最终从消化道排出体外。

从中医角度来看,肺与大肠相表里。中医理论中,肺气有肃降的功能,大肠向下传导糟粕,有利于肺气的肃降。肺主通调水道,为

水之上源,大肠主津,为传导之官。肺与大肠在传导功能、津液输布上相互为用。

王静解释说,这也很好地阐释了猪血虽不能直接参与肺的除尘排毒,但大肠为腑,以通为顺,通过小肠的泌别清浊,大肠的气机调达、启闭有度,从而调节肺脏的功能,人体脏腑功能平衡,达到正气存内,邪不可干。

多吃这些食物 可清肺润肺

王静介绍,虽然没有直接作用于肺部的“吸尘”食品,但生活中还可以通过食物清肺润肺,比如罗汉果有清肺化痰的功能,很多人咳嗽就会用罗汉果泡水喝,对治疗咳嗽有很好的效果。

还可以食用白萝卜、山药。这两类食物同样具有清肺、润肺的功效。可以煮山药粥,炖白萝卜汤。海带可以说是一款营养非常丰富的食材,味道鲜美,口感清脆。

梨子有清肺化痰的效果,能够降低灰尘对肺部的伤害,所以平时可以用梨子煮水或者生吃,把肺部的毒素排出来。像这样的食物有很多,但有特殊病的人群,比如糖尿病等人群,要进食适当,过犹不及。

沙尘暴的“杀伤力”不容小觑

别以为沙尘天气伤害的就只是我们的肺。北京市疾病预防控制中心环境卫生所专家介绍,沙尘天气对健康的威胁涉及多方面。

眼睛 沙尘天气里,眼睛往往最容易受伤。如果眼睛有异物感,说明沙尘就在角膜上,采取揉搓等不恰当的处理,就会使沙尘镶嵌在其中,这样最容易发生感染。应该用清水及时冲洗眼睛,如果情况严重,应立即到医院就诊。

由于沙尘本身携带了病菌、污染物等,进入眼睛接触到角膜可能造成感染,因此,外出返回后应立即清洗。此外,沙尘天气里最好别戴隐形眼镜,因为这样会使眼睛更容易受到损害。如果风沙过大,外出时最好戴上风镜进行保护。

呼吸系统 大气中可吸入颗粒物增加,这种颗粒经呼吸吸入各级支气管,沉降于肺部,引起支气管炎、肺炎、肺气肿等呼吸道疾病。沙尘中可吸入颗粒物表面附着着细菌病毒等多种有害病原体,导致一些传染病传播的机会大大增加。

矫正牙齿 为什么要拔牙



一提到牙齿矫正,很多家长最担心的就是要拔牙,因此对矫正也敬而远之。甚至一些家长,听说孩子做牙齿矫正需要拔牙,就拒绝接受治疗,以致延误最佳矫治时机。

人们不理解,这些牙齿都是健康的,拔除了似乎很可惜,拔牙会不会对健康造成影响?

拔牙是让牙齿排列更整齐

造成牙齿拥挤的主要原因是牙量与骨量(牙槽骨总长度)的不协调,也就是现有的牙弓周长短容纳不下牙弓内的所有牙齿,牙齿只能错位、东倒西歪拥挤生长,这其实和人类的遗传和进化有关。人类早期为了适应咀嚼粗糙的食物,颌骨长得又宽又大,但人类进化过程中,吃的食物越来越精细,咀嚼器官也逐渐退化,而牙齿的退化跟不上肌肉、颌骨退化的速度,另外遗传、环境、不良口腔习惯(如口呼吸、吸手指)等,这些都造成了不同的错颌畸形。为了纠正这种先天或后天原因导致的错颌畸形,就需要拔掉用最小的牙齿来提供其他牙齿排齐、内收所需要的空间。

拔牙影响健康吗

每颗牙齿都独立存在于自己的牙槽窝中,互不影响,拔牙不会危害相邻牙齿。医生一般会选择既能解决问题又在美观功能和咀嚼功能方面影响微乎其微的牙齿,且矫正中拔牙间隙会逐渐关闭,不会影响咀嚼功能和身体健康。另外,医生正畸拔牙通常按照“尽可能保留好的牙齿,拔除坏的牙齿”的原则,设计治疗方案,并不会影响牙齿功能发挥或引起其他问题,但是却可以腾出空间排齐我们的牙齿,使咬合功能最大化,美观度提高。牙齿数目虽然减少了但对牙齿功能的影响微乎其微。所以说,拔牙治疗是牙齿矫正中非常常见和科学的治疗方法。

但也不是每个人都都需要拔牙矫正,不拔牙的情况也是有的,针对少数轻度拥挤和前突的患者,通过扩大牙弓、推磨牙向后、片磨少量牙齿等规范的治疗手段获得少量间隙,完成矫正。需要强调的是,并不是每一位患者都适合非拔牙的治疗,最终是否需要拔牙矫正,是正畸医生根据患者的牙齿情况、面型特征以及牙量、骨量情况来综合评估分析决定。 □武俊杰

健康小知识

每周走到两次走八千步 可降早逝风险

日本和美国科学家开展的一项最新研究显示,每周散步一到两天,步数超过8000步,即可显著降低早逝的风险。相关研究刊发于最新一期《美国医学杂志》网络公开版。

在这项研究中,京都大学和加州大学洛杉矶分校的研究人员分析了2005年和2006年间收集的3100名美国成年人每日的步行数据,并核对了他们10年后的死亡率数据。这些参与者中,632人没有一天步行8000步或以上,532人每周到一天步行8000步或以上,1937人每周三到七天步行8000步或以上。

结果发现,每周散步一两天、步数8000步或以上的人,在10年内死亡的风险比从未达到这一步行水平的人低14.9%。每周三至七天步行8000步或以上的人的死亡率甚至更低,比从未达到这一锻炼水平的人低16.5%。此外,对于65岁及以上的参与者来说,每周一天步行8000步或以上对健康的益处似乎更高。 □刘霞

青少年与父母关系好 成年后会更健康

一项新的研究显示,与父母关系密切的青少年会获得更好的长期健康。

美国费城儿童医院的研究人员,使用了全国青少年到成人健康纵向研究的数据,查看了超过1.5万名成年人的数据,这些人最初是在20世纪90年代中期参加这项研究的,当时他们的年龄在12岁-17岁之间。

研究发现,在父母与青少年之间的相处时间、学业期待、关系或沟通满意度以及归纳规律方面,青少年时期与父母关系密切者,成年后的乐观情绪明显更高,压力和抑郁症状水平更低。能够更多感到父母温暖的孩子,成年后药物滥用以及意外怀孕的概率较低。据此,研究人员指出,青少年与父母的密切关系可以使他们获得长期的健康和幸福。 □曹淑芬

孤独是女性 产后抑郁的关键因素

新近发表的一项研究显示,孤独是孕期和产后女性出现心理健康问题的主要风险。女性在生孩子期间可能会与现有的人际网络失去联系,这是一段巨大的过渡和动荡时期。

伦敦大学的研究人员回顾了来自不同国家的27篇研究论文中537名女性的描述。抑郁影响着大约1/6的孕妇,而在婴儿出生后的前三个月,1/5的女性会患上抑郁症。孤独的原因包括污名化、自我孤立、情感脱节以及没有得到足够的支持。

这项研究报告称,许多女性觉得她们会被认为是一个坏母亲,这导致她们隐藏了心理健康问题的症状,并经常导致自我孤立和退缩。研究人员指出,同龄人、社会和家庭的支持可能对女性减少围产期抑郁至关重要,该项研究有助于理解女性在这一时期保持社会联系的重要性。 □方苹