

# 侧卧看手机小心造成身体损伤



很多人喜欢躺在床上看手机,殊不知这样虽然一时爽,但长此以往却会危害健康。近日有媒体报道,一男子右眼视力短期内明显下降,前往医院就诊。经检查发现,该男子左眼视力正常,右眼却患了近视。医生询问后得知,这名男子习惯侧卧在床上看手机,一看就是几个小时。

那么,长时间侧卧看手机到底有何危害?应该如何预防?听听专家怎么说。

### 可能会造成斜视

侧卧看手机时,双眼与手机的距离不同,眼调节视力的能力也不同,时间久了会造成双眼屈光度数有所差异,临床上称之为屈光参差。资料显示,屈光参差分为生理性和病理性两种。根据全国儿童弱视斜视防治学组提出的统一诊断标准(1985),两眼屈光度相差为球镜大于等于1.50D,柱镜大于等于1D者为病理性屈光参差。其症状视轻重程度表现为视疲劳、交替视力(看远时用一只眼,看近时用另一只眼)和斜视等。

关于此前媒体报道的侧卧看手机对眼睛造成的诸多不良影响,解放军总医院眼科医学部副主任、主任医师陶海教授说:“其实至今还没有大样本、随机和双盲的科学研究结果来一一证实其所产生的不良影响,但有一点是明确的,那就是不管是侧卧看手机,还是正躺着看手机,只要持续看的时间过长,

都可能对眼睛造成不良影响。”

他进一步解释,在人的生长发育期,长时间近距离(一般指5米以内的范围)用眼和近视的发生有明显的因果关系。而且眼睛与所视物体距离越近,持续的时间越长,这种因果关系越明显,这是已经被科学证实的。因为连续长时间近距离用眼,眼球的睫状肌长期持续收缩,会导致调节痉挛,眼睛酸胀疲劳,而后引发眼球前后径增长,最终成为近视眼。

### 或引发腰椎颈椎损伤

除了影响视力,长期侧卧看手机还会压迫肌肉和脊柱。

中国生物物理学会体育医学分会理事、运动康复专家郭威介绍,人在侧躺着看手机时,如果没有很好的支撑,贴近床一侧的腰部肌肉会紧绷,时间长了,就有可能造成脊柱侧弯,甚至诱发腰椎问题。两边肌肉不平衡还会导致腰部疼痛。

长时间的侧卧对颈椎的影响可能更严重一些。脖子歪拉过度,身体不自然弯曲,颈部越来越向前倾……这种姿势会使人体颈部胸锁乳突肌不断向前拉伸。久而久之,椎动脉容易因受压迫而诱发颈椎病,造成慢性劳损。

出现上述症状该如何治疗呢?郭威表示,疼痛刚刚产生时,不要过度按摩,而是要进行冰敷并尽量减少活动。“疼痛发生后的48小时内,除了采用拉伸、放松和按摩等方式外,还可采取超声波、干扰电和中频电等理疗方式缓解疼痛。”他说。

郭威强调,如果经过48小时的康复治疗,身体相关症状没有得到缓解,为了使身体尽快恢复到健康状态,建议进行运动康复,通过做一些动作,使身体两侧的肌肉恢复到平衡状态。

### 还会降低颜值

躺着玩手机,除了影响视力、肌肉、脊柱之外,还会降低颜值。

晚上十一点后身体会分泌抑制黑色素的蛋白酶,可一直持续到凌晨四点,如果这段时间见光(比如开着小台灯),身体就会停止分泌这种蛋白酶,人就会眼袋变黑、出现雀斑等。除此之外,夜间长时间玩手机会使体内激素昼夜节律失调导致激素分泌紊乱,更容易使人长痘。

此外,在床上长时间使用手机、平板或者其他能发出光线的电子产品,都会抑制人体内褪黑素的生成,让人始终处于浅睡眠,大大减少深度睡眠的时间。□朱玺

## 养生 荔枝虽美味 不宜过量食用

正值荔枝季,这种清香甜美的水果广受人们喜爱。宋代苏轼曾作诗“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人”。但专家提示,荔枝虽美味,却不宜贪多,过量食用易患“荔枝病”。

赵先生一次性吃了一大包荔枝后,突然头晕目眩,去医院就诊后被医生告知,这是“荔枝病”的表现。“荔枝病”指一些人进食大量鲜荔枝后,出现面色苍白、乏力、心慌、口渴等症状,一些重者还可能四肢厥冷、血压下降,甚至出现抽搐和突然昏迷。这是因为过量食用荔枝导致的,因此俗称“荔枝病”。沈阳市卫生健康服务中心健康教育部主任中医师李涵说。

专家介绍,“荔枝病”患者的症状与低血糖有关。荔枝虽含有大量糖分,但以果糖为主,果糖会刺激胰岛素分泌。当人一次性食用过量荔枝时,大量胰岛素被刺激分泌出来,果糖转变成葡萄糖的速度跟不上,就会导致血糖明显降低,出现低血糖的症状。“这也是为什么空腹或饥饿时大量吃荔枝,更容易出现“荔枝病”。”李涵说。

不过,也并非所有人吃荔枝都会“发病”。专家分析,血糖调节功能差的人,果糖转化为葡萄糖的作用更弱,大量摄入果糖时,会更容易引发低血糖。因此,儿童、低血糖患者、糖尿病患者、有妊娠糖尿病的孕妇等特殊人群,不建议食用荔枝。

李涵提示,出现“荔枝病”的症状也无需恐慌,病情较轻的人,可通过喝一点糖水或吃几块糖果来缓解;如果病情较重,则需要及时到医院,通过静脉输液、口服葡萄糖等方式治疗。□也童

爱美之心人皆有之,尤其是女性,谁不想拥有紧致、有光泽、吹弹可破的肌肤?很多女性花大量时间和金钱在美容院、护肤品上,但却忽略了饮食这个最基础的关键点。是的,就连好皮肤也离不开健康饮食。今天就为大家科普一下与好皮肤相关的几大饮食营养因素,教大家通过吃吃喝喝来改善自己的皮肤状态。

### 多喝水 皮肤才会“水”

随着年龄的增长,人体的水分逐渐减少,水分一旦减少,脸上的皱纹就开始显现,人开始衰老起来。每天多喝水能起到补水作用。

人是一个整体,喝进去的水可以通过血液循环到达全身,进而补充人体整个体液,补充细胞生长所需要的水分,包括皮肤细胞,水分多时甚至也能直接运送到皮肤细胞。

### 补充胶原蛋白 皮肤才会“弹”

大家最熟悉的胶原蛋白对皮肤健康的好处,它能减少皱纹,提高皮肤弹性。富含胶原蛋白的食物和补充剂,不仅能直接提供胶原蛋白,而且还能促进皮肤的蛋白质的产生,如原纤维蛋白和弹性蛋白。

研究显示,人体胶原蛋白含量于20岁时达到顶峰,之后就走下坡路了,每10年大约下降1000克。更加值得注意的是,女性在停经后的5年内,由于荷尔蒙减少的原因,肌肤会再流失高达30%的胶原蛋白。

日常的合理饮食当然是最重要的,

但如果只吃富含胶原蛋白的猪蹄、鸡爪、燕窝还远远不够。因为这些食物中的胶原蛋白都是大分子蛋白质,吸收率很低,在进入人体后会被过滤掉一大部分,真正能够到达皮肤起作用的非常有限。而且这类食物多含有大量脂肪,很可能胶原蛋白没补充多少,人却胖了不少。

这时,就需要选择富含优质蛋白的食物,如豆类、蛋类、奶类。

### 多“C” 皮肤才能漂亮

2001年12月一项发表在医学期刊《Cosmetic Science》中的研究指出:人体内胶原蛋白是一类含有大量羟脯氨酸和羟赖氨酸的纤维状蛋白质,它们分别是

由脯氨酸和赖氨酸经基化所形成的。而维生素C的作用就在于活化脯氨酸羟化酶和赖氨酸羟化酶,促进脯氨酸和赖氨酸向羟脯氨酸和羟赖氨酸的转化,进而促进组织细胞间质中胶原的形成。

通常,人体摄入的蛋白质在消化道里分解为氨基酸,之后进入血液,成为成纤维细胞的原料。成纤维细胞夹杂在结缔组织中,它利用这些氨基酸,不断地生产出胶原蛋白,在这个过程中需要维生素C的参与。

所以,胶原蛋白的合成需要维生素C的参与,增加组织胶原蛋白含量,并且还能保护毛细血管膜和肌纤维膜的正常通

透性,抚平肌肤纹路。

此外,维生素C还能中和自由基,提高皮肤抗氧化能力,改善皮肤暗沉。

富含维生素C的食物有:新鲜蔬菜水果如青椒、青枣、猕猴桃、西红柿、草莓等。

### 补充维生素A 皮肤才能更光滑

我们会看到一些女性,尽管化了妆,但是皮肤角质干燥,甚至呈小疙瘩状,其实这些都跟维生素A缺乏相关。

维生素A缺乏者,皮肤的典型症状是干燥,由于毛囊上皮角质化,出现角质过度的毛囊性丘疹,在上臂后侧与大腿前外侧最早出现,扩展到上、下肢伸侧,肩和下腹部。

丘疹呈圆形或椭圆形,针头大小,坚实而干燥,暗棕色,去除后留下坑状凹陷,无炎症。由于皮脂腺分泌减少,皮肤干燥且有皱纹,外表与蟾蜍的皮肤相似,又称“蟾皮症”。严重时皱纹明显如鱼鳞。

维生素A在动物性食物中含量丰富,最好的来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、全奶、蛋黄等。植物性食物只含β-胡萝卜素,但它的吸收率和转化率比较低。

### 多膳食纤维和益生菌才能远离皮肤病

研究表明,益生菌和益生元可改善皮肤健康,并可预防及改善相关皮肤病,如过敏性皮炎、痤疮、牛皮癣、皮肤损伤及皮肤光老化等。

富含膳食纤维的食物有杂粮、水果、蔬菜等,富含益生菌的食物有发酵产品,比如泡菜、豆豉、纳豆、味噌等。□陈丽娟

# 好皮肤可以吃出来

## 花叶搭配 清热散热

夏至之后,天气炎热,人体头部最易上火,出现咽喉干燥、面红目赤等症状,甚至发生皮肤疖痍等现象。配制薄荷叶菊花茶,能清咽润喉散肝火,两者各3-5克加少许冰糖,清透凉爽,适合午休后饮用。如果出现暑热头昏、恶心腹泻等情况,更适宜饮藿香叶菊花茶。

热盛体质者易发生头皮毛囊炎,甚至疖肿化脓。建议修剪头顶浓密毛发,遮阳帽最好选择顶部镂空款式,利于局部散热,正午炎热时,可用凉毛巾拍额头和颈后辅助降温。野菊花、菖蒲叶具有清热解毒、散火开窍功效,两药煮水外洗,能减轻头皮红肿热痛、热疖症状。

当天气闷热、环境潮湿时,在外皮肤多汗,在内湿邪困脾。苍术草、佩兰叶有芳香化湿功效,各4-6克代茶饮合适法温燥湿、醒脾开胃。佩兰又称兰草,芳香怡人、化浊辟秽,自古就是配制香囊主要原料之一。南方地区可采到两者的鲜品,外用效果更佳。煮水外洗,可祛湿爽身,清除因多汗导致的身体异味。□宜磊



## 电蚊香里有农药,能给宝宝用吗

分已经是相对安全的拟除虫菊酯了。

我们不推荐把电蚊香作为婴幼儿的首选驱蚊方式,更建议优先选择物理防蚊(比如防蚊衣裤、蚊帐)。但如果真的需要用到电蚊香,遵照说明书也是可以放心使用的。电蚊香里的拟除虫菊酯对儿童来说是安全的。

在我们国家,电蚊香(片/液)主要使用的有效成分是拟除虫菊酯类,它属于毒性微小的杀虫剂,是目前毒性最低的一种蚊香原料。按照我国农药毒性分级,拟除虫菊酯属于低毒或微毒物质,它的意思是:对于蚊子等昆虫有很好的杀灭效果,但对于人类来说毒性很低。

目前有证据表明,吸入的拟除虫菊酯也可以被代谢排出。美国国家生态环境局(EPA)对拟除虫菊酯的健康风

险评估显示:婴儿和儿童对其敏感性并不高于成人,目前并没有证据表明其对成人或儿童远期健康造成什么不良影响。

总的来说,合格的电蚊香在正确使用的前提下,对儿童来说还是比较安全的。家长们要注意别让儿童直接接触或啃咬、舔食到蚊香液/片就好。

特别要说明的是:小婴儿由于发育还不完善,2月龄以下不推荐使用任何化学驱蚊剂,用物理驱蚊(蚊帐、防蚊衣裤等)更加安全。

孕早期的准妈妈也需要避免使用拟除虫菊酯类驱蚊产品。有研究发现:孕早期接触拟除虫菊酯,有可能对婴幼儿的神经发育造成负面影响,且呈剂量依赖的方式,也就是剂量越高,负面影响越大。□蒋永源 孙亚飞

# 远离重症风险 小事不可小视

夏日风景美丽,在忙碌的工作和学习之余,人们的户外活动和社交活动也明显增多。从重症监护室多年临床经验来看,大家在休闲娱乐的同时,千万不可忽视身边的一些小事。因为有不少人都是因为拿一些“小事”不当回事,最终生病且病情发展成急重症,经过抢救性治疗才得以转危为安。这样的教训非常惨痛,应该引起重视。

### 死亡动物需远离

重症监护室曾接诊过一位环卫工人,他在清扫马路时发现一只已死亡的喜鹊,出于好奇,在未佩戴手套的情况下接触了喜鹊尸体,此后又未及时洗手。两天后,他出现高热、咳嗽、乏力等症状,很快发展为严重哮喘,由120救护车送医,在医院急诊科被诊断为重症肺炎并转入重症监护室接受进一步治疗。

那么,患者的病因是什么呢?通过基因检测发现,患者肺部感染的真正元凶是鹦鹉热衣原体。“鹦鹉热”是由鹦鹉热衣原体引起的自然疫源性人兽共患传染病,鹦鹉、八哥、喜鹊、麻雀等鸟类,鸡、鸭等禽类

都有可能患此疾病。该病原体存在于鸟粪或者死鸟的分泌物及羽毛上。人类主要通过呼吸道吸入含有鹦鹉热衣原体的气体、粉尘颗粒,或者因接触患有鹦鹉热的鸟类或禽类等被感染。此病一般不会人传人,大部分患者可治愈,预后良好,少数患者症状较重。

患者被感染后,多表现为发热、咳嗽、肌痛、头疼、乏力等症状,可以并发肺炎、心肌炎、结膜炎等,甚至有发展成重症肺炎、心力衰竭及急性肾功能衰竭的风险。所以在此提醒大家,应从正规途径购买宠物鸟,不要在缺少保护措施的情况下接触病鸟和死鸟。

因接触死亡或者生病动物而患病的情况还有很多,如因处理死狗感染狂犬病病毒、因屠宰病羊而感染布鲁氏杆菌病等。总之,在处理死亡或者生病的动物时应保持警惕,不要在毫无保护措施的情况下接触它们;必须接触时,应佩戴口罩及手套,接触后及时洗手。如发现身体出现异常症状需及时就诊,向医生如实、详细描述病史,这将有助于尽快诊断和治疗。

### 饮酒必须有节制

重症监护室曾收治过一位意识不清、极度嗜睡、生命垂危的患者,心率高达每分钟150次,使用呼吸机时氧浓度调高至100%,患者的血氧饱和度仍然很差。因为极度低氧,患者的嘴唇、指甲呈紫色,血压非常低,需要持续应用升压药才能勉强维持。而且,患者存在极其严重的肺部感染,肺部CT的影像学结果显示为严重的误吸性肺炎。

通过询问家属得知,患者得病前一晚曾大量饮酒,第二天早上家人发现患者昏迷在床上,且嘴边有呕吐物。医生判断患者是由于酒精中毒对中枢神经系统造成抑制,不能将呕吐物全部吐出,而食道和气道的入口在解剖学上毗邻,导致呕吐物误入气道,因此引发严重的肺部感染。呕吐物呈酸性,误入气道后不仅会造成肺部感染,还会导致肺组织被化学性灼伤,大量误吸者,死亡率很高。最终,患者经历了一周的监护治疗才脱离危险。□乔薇

## “鹦鹉热”



来源:视觉中国

需要提醒的是,重度酒精中毒本身就可以导致呼吸抑制,如引发误吸性肺炎,治疗难度更大,确诊不及时会有生命危险。所以,大家在走亲访友、会客聚餐时应适量饮酒,切勿贪杯。发生醉酒时应及时休息,身边有人陪伴更好。醉酒者如呕吐,陪伴者宜解开其衣领,使其侧卧并拍其后背,促使呕吐物尽快排出。醉酒者如出现意识障碍、皮肤湿冷、呼吸费力、口唇微紫、呕吐误吸、吐血等症状,应及时就诊。□乔薇

## 网暴者的自我认知往往出了问题

由多部门发布的关于依法惩治网络暴力违法犯罪的指导意见(征求意见稿),已经面向社会公开征求意见,这也再次引起人们对网暴问题的关注。网络暴力行为,可谓几乎人人厌弃,它对受害者身心伤害巨大,对于社会秩序也会造成不良影响。

看待网暴现象,我们不妨从网暴者的心理中寻找“问题根源”。在心理学视角中,网络暴力主要有3个来源。

首先,在一些网暴者的内心深处,社交边界感被撕裂,且未能得到重建。在现实环境中,人与人之间是有边界感的,社交距离根据关系的熟悉与陌生程度,有从近到远的差异。如果第一次认识,一般人不会当面评论别人的穿着和长相,那会被认为是不够礼貌和有攻击性的。而到了公共网络环境中,人们的“可触及性”大大增强,一条随意的留言和评论,就可能从从未谋面的两个人或者一群人都要通过这样的方式“连接”到了一起。边界感是距离,也是安全感的来源之一,就像人的皮肤,如果没有“心理皮肤”的保护,人们将无法在社交中获得足够的安全感。因此,网络暴力在网络无国界的环境下,直达当事人的感官,破坏了边界感和安全感。

再者,某些网暴者在貌似无人监管的匿名世界里,产生了不用为自己言行负责的错觉。在网络的匿名社交环境中,认为无人看见就可以为所欲为,实际上是一种很严重的错觉。因为我们的一举一动,起心动念,发出的主体都是当事人自己,负面能量在潜意识中不断积累,大脑意识和行为之间互相强化,每个人都需要为自己的行为结果“买单”。就像不良的生活方式是当今许多亚健康的原因一样,不良的行为方式,也是当事人心理越来越不健康的成因,反过来又导致了不良行为的继续发展。在无人处引爆负能量,只会加剧自己身心发展的不平衡,这让一些人选择以暴力和极端方式发泄负面情绪。

还有一点不可忽视,一些网暴者的自我认知出了问题,他们未能正确对待自身的负能量,意识不到“转化和超越”才是正途。如今不少人都有焦虑感,内心压力指数高。心理学压力曲线理论表明,适当的压力能够促成人们的成就,而压力过度则造成多种问题。

有负能量就有理由在网络上随意攻击他人吗?显然不是。我们必须认真思考,如何转化内心的负面情绪,如何正确释放负能量,要多内省,多加强自我管理,进而追问生命的意义。在此,笔者想到了奥地利著名神经学家和精神病学家维克多·弗兰克尔,他从1926年开始创立的意义治疗学,被称为维也纳第三心理治疗学派。二战期间,他曾因犹太人身份被关押在集中营,经历了生死离别,最后坚持下来,创作了多部“意义治疗学”书籍。他提出了“意义疗法”,用来接近生命存在的意义,关键词就是爱和苦痛。二者看似对立,却可以帮助我们体悟“存在”的意义。缺少内心的意义感,正是某些网暴者的心理问题根源。从这个意义来讲,负能量应该得以正确转化,而不是激化和发酵。面对网暴现象,治理违法行为不是最终目的,让人们拥有内心意义感的自觉,才是目的。

依法惩治网络暴力违法犯罪,要做好法律层面的工作,心理上的疏导和调节工作也是不容忽视的。只有齐头并进,才能更好地从根源上减少网暴现象。□李婷婷

### 咽结膜热、沙眼……

## 暑期小心这几种“游泳病”

暑假马上来临,游泳池、各种水上乐园成了学生和家长们纳凉嬉戏的好去处。但是,游泳场馆是公共场所,存在多种复杂的健康影响因素,若不注意讲究卫生很可能在游泳过程中感染疾病。

泳池水中有哪些看不见的健康威胁?如何才能远离这些“小烦恼”?北京疾控中心近期提醒,小心这几种“游泳病”。

### 咽结膜热

咽结膜热是一种表现为急性滤泡性结膜炎,并伴有上呼吸道感染和发热的病毒性结膜炎,可以手、毛巾等为媒介,从眼结膜侵入人体而导致发病,在夏季经游泳池可传播。

前驱症状为全身乏力,体温上升至38.3℃-40℃。同时,还会自觉流泪、眼红和咽痛。体征为眼部滤泡性结膜炎、一过性浅层点状角膜炎及角膜上皮浑浊,耳前淋巴结肿大。

咽结膜热病程10天左右,有自限性。如果孩子游泳后几天出现发热等情况,要注意咽结膜热的可能。

北京疾控中心提醒,咽结膜热发病期间勿去公共场所、游泳池等,以减少传播机会。同时,应加强对游泳池的管理和监督,严格执行卫生消毒制度。

### 急性出血性结膜炎

急性出血性结膜炎俗称“红眼病”,其病原体可由多种病毒和细菌引起,最常见的传播方式是病原体通过污染的手、毛巾、眼盆、脸盆、游泳池水等接触眼部间接传播。

患者主要临床表现为异物感、眼痛、流泪,畏光以及水样分泌物增多,少数患者可能有全身发热、乏力、咽痛及肌肉酸痛等症状。

北京疾控中心提醒,不共用毛巾、脸盆、手帕等物品;勤洗手,不揉眼睛;游泳时戴泳镜,若游泳后感觉眼部不适,可点用利福平眼液或氯霉素眼液进行预防。

### 急性化脓性中耳炎

急性化脓性中耳炎是由细菌感染的中耳黏膜化脓性炎症,常因游泳而发病。主要症状为耳痛、听力减退及耳鸣,鼓膜穿孔后出现脓液及畏寒、发热、倦怠等全身症状。

北京疾控中心提醒,泳池水入耳后,可将头向水侧倾斜,或辅以单脚跳动,使其自然流出,切忌用手或其他物去抠。

为防止池水进耳,最好戴上耳塞。游泳后一旦耳痛需及时就医。

### 沙眼

沙眼是由沙眼衣原体感染结合膜引起的一种慢性传染性结膜角膜炎。急性发作期时眼红、眼痛、异物感、流泪及黏液性分泌物,伴耳前淋巴结肿大。

北京疾控中心提醒,避免接触眼疾,加强对游泳池的卫生管理,培养良好的个人卫生习惯,经常洗手并保持清洁和不用手揉眼,用流动的水洗脸。

急性期或严重的沙眼应用抗生素治疗。□孙红丽