手机“屏幕病” 正悄悄透支老年人的身体

如今，刷短视频、追短剧、看新闻，早已成为很多老年人的日常休闲方式。手机丰富了老年生活，打发了闲暇时光，但很多长辈一刷就是几小时，久坐不动、关灯刷屏、音量拉满，看似放松的习惯，却在悄悄透支身体。医生提醒：老年人身体机能本就处于退化阶段，长时间看手机不仅伤眼睛，对颈椎、听力、睡眠、大脑状态也可能造成伤害。

眼干眼痛敲警钟 刷手机或诱发急性眼病

今年65岁的刘阿婆每天喜欢看手机追短剧，可最近她总觉得眼睛又疼又干，看东西也不太清楚，这才来到医院检查。医生介绍，老年人刷手机时，眨眼次数会明显减少，泪膜得不到及时补充，干眼等不适也就随之而来。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科主任医师薛康表示，老年人的眼部调节能力本就会随着年纪增长而衰退，长时间近距离看手机会加重眼部负担。具体表现为长时间看近物后，突然远眺无法快速调节，难以清晰视物。久而久之，容易造成视疲劳。

复旦大学附属华东医院眼科副主任医师吴磊表示，在眼科就诊的老年患者中，约60%首要主诉为干眼症。老人的白内障晶体多已老化，长期看手机，手机屏幕的蓝光刺激容易造成眼底黄斑区损伤。

为预防视疲劳，医生建议，每天看手机控制在2小时至3小时左右，每次连续用眼30分钟至40分钟，就要停下来看看远处，让眼睛真正得到休息。

还有一种情况尤其要当心——关灯躺在床上刷手机。暗环境下瞳孔扩大，可能增加青光眼急性发作风险；睡前长时间刷屏也不利于规律作息，尽量不要摸黑刷手机。

长期低头刷屏 颈椎受损或需手术

今年65岁的张先生习惯长时间低头看手机。几个月前他开始感到手臂发胀、肩膀疼痛，保持一个姿势时间稍长，不舒服的症状就更加明显。检查发现，他的脊髓压迫已经比较严重，最终张先生接受了颈椎手术。

为什么低头看手机会给颈椎增加负担？上海市第六人民医院骨科脊柱外科主任连小峰介绍，正常颈椎有向前的生理弧度，长时间低头后，颈椎可能逐渐偏离正常曲度；与此同时，颈背部肌肉持续紧张，时间久了就容易出现疼痛和劳损。

医生建议，看手机时尽量把屏幕抬高，让头颈保持相对直立；每隔半小时到一小时停下来，抬头、活动颈肩，让颈背部得到放松。

如果已经出现颈椎不舒服，也不要急着照着手机里的教程自行锻炼。复旦大学附属华东医院骨科副主任医师陈聪表示，部分老人患有基础疾病，当老人出现眩晕、手痛手麻、下肢无力等症状时，应先到医院明确原因，再进行针对性的康复训练，避免因盲目运动加重病情。



（资料图片）

伤听力、乱睡眠、损耗大脑 频刷手机伤害多

刘先生平时喜欢看电视、刷手机，还会把喜欢的视频拍下来保存。医生提醒，老年人听力本身就在逐渐下降，如果刷手机时长期把音量开得过大，反而可能进一步损伤听觉功能。另一个容易被忽视的问题，是睡眠。尤其是睡前躺在床上刷手机，屏幕光线可能影响褪黑素分泌，打乱昼夜节律，造成生物钟紊乱。观看自动连续播放的短视频，也容易让人不知不觉越刷越晚，从而进一步压缩老年人的睡眠时间。

此外，全天候刷短视频、看新闻，信息一条接一条，也会让大脑持续处理碎片化信息。医生提醒，老年人如果发现自己刚看过的视频转眼就忘、经常“话到嘴边说不出来”，不要简单归结为年龄增长，适当减少刷屏，多运动、多社交，给大脑留出真正交流和活动的时间。

上海中医药大学附属曙光医院针灸科主任医师崔花顺建议，一般连续看手机不要超过半个小时。放下手机后，做做颈操、八段锦、太极拳等，缓解身体不适，养护记忆力。

（据中国新闻网）

鼻炎换季年年犯？可能防治方法搞错了



AI生成

入秋以来，北方许多患者正在遭遇过敏性鼻炎的困扰。这些患者常年与鼻炎周旋，尝试各类药物和护理方式，却无法摆脱复发困扰。专家提醒，多数患者的鼻炎之所以越治越顽固，不一定是病情有多严重，可能是长期陷入防治误区。

甘肃省第二人民医院耳鼻喉科副主任医师温玉介绍，很多人以为只有出现打喷嚏、鼻塞等症状时才算发病，无症状时鼻腔便是健康状态。实则不然，过敏性鼻炎是一种长期慢性变态反应，即便没有任何不适，患者的鼻黏膜也始终处于高敏感潜伏状态。一旦遭遇换季降温、花粉飘散、粉尘堆积等刺激，潜伏的过敏机制便会快速激活，导致症状集中暴发。

她介绍，目前患者普遍存在两种错误的应对方式。一是过度干预、过度治疗：为预防发作长期频繁用药、反复冲洗鼻腔，这种过度外力干预会破坏鼻腔黏膜自带的保护屏障，削弱鼻腔的自我防御能力，让鼻子愈发敏感脆弱。二是消极放任、硬扛不治：发病时拖延忍耐，任由炎症反复刺激鼻腔，长期可导致黏膜增生肥厚，使临时性过敏演变为常年性顽固鼻炎。

温玉说，临床中不少患者出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状，便按感冒自行服药，结果药不对症、延误规范诊治；还有人为图一时缓解鼻塞，长期使用滴鼻净等减充血剂，殊不知此类药物连续使用不宜超过一周，滥用可能诱发药物性鼻炎，越用鼻塞越重、越依赖，形成恶性循环。她提醒，鼻部症状反复或持续超过一周，应及时到耳鼻喉科明确诊断、规范用药，切勿自行长期用药。

医生建议，秋季防控鼻炎应做好换季保暖、规避刺激性环境、保持鼻腔湿润、坚持规律作息。通过循序渐进的体质调理和科学防护，稳定鼻腔状态，便能有效破解换季必犯的鼻炎难题。（据新华社）

每天少吃1克盐 会发生什么？

我国是食盐摄入量最高的国家之一，高盐饮食会导致高血压，并且增加中风和心脏病的患病风险。究竟限盐之后有多大的益处呢？恐怕很多人并不清楚，今天就带您了解一下。



减盐的益处多多

我国成年人平均每人每天摄入食盐11克，是世界卫生组织以及中国居民膳食指南推荐量（即每人每天＜5克）的2倍多。

近日一项研究指出，降低我国的食盐摄入量可能会导致心血管疾病的大幅减少。研究发现，在国人平均每天摄入11克盐的基础上，1年内实现每天少吃1克盐，可使平均收缩压降低约1.2mmHg。如果持续到2030年，可以预防近900万例心脏病和中风病例，并挽救400万人的生命。研究者还指出，减盐还有助于心脏病和中风的二级预防，以及减少慢性肾病和胃癌病例。

多吃1克盐比你想得容易

少吃1克盐好处这么多，那1克盐有多少呢？你可能想象不到，一小把挂面、两片面包、一根玉米热狗肠、三分之一根火腿肠、两只泡椒凤爪、半个咸鸭蛋、半块豆腐乳、一勺生抽，这些食品里面大概含有1克盐。

可见，多吃1克盐比少吃1克盐要容易得多，减盐，真的需要重视。其实，重口味不是一天养成的，外出用餐和加工食品，都是培养重口味的温床。

日常控盐小妙招

首先，在家烹调时，使用限盐勺，普通的2克限盐勺就很好用；还可以尝试用花椒、大料、洋葱、孜然等带有独特风味的调料提味；少吃腌制食品和酱料；有条件的还可以用低钠盐来代替常规食盐。

其次，外出就餐时，叮嘱厨师少放盐；尽量少点盐味较重的菜肴，比如酱香、豆豉、泡菜、酸菜、卤菜等做法的菜；还可以要一碗水，把菜肴涮一下再吃，也可以减盐。

最后，购买包装食品时，要学会看营养成分表，学会计算盐含量，1克钠约等于2.5克盐。一般来说，如果每100克固体食品中钠含量超过600毫克，或者每100毫升液体食品中钠含量超过300毫克，就属于高盐食品，应该尽量少吃。

（据中国青年网）

藿香正气水并非“万能”

专家提醒：儿童用药应谨慎 不建议家长自行判断给孩子喂服

藿香正气水是许多家庭的常备药，也被部分家长当作解暑“万能药”。然而，对成人来说相对安全的常备药，对儿童可能暗藏健康风险。广州医科大学附属第二医院（以下简称“广医二院”）近日向媒体透露，这个夏天该院曾救治一名疑因服用藿香正气水出现严重不良反应的5岁患儿。经该院儿科团队积极救治，患儿各项指标恢复正常，顺利出院。

据介绍，就诊当日，轩轩（化名）出现肚脐周围疼痛。起初，家长李女士（化名）看到孩子没有呕吐、腹泻，误以为是普通消化不良，便从家里药箱拿出两支藿香正气水（10毫升/支）给孩子服用。服药后，轩轩非但没好转，反而精神越来越差。李女士立即带着孩子赶往广医二院儿科门诊。到达门诊候诊厅后，轩轩安静地躺在妈妈怀里一动不动。李女士以为孩子只是累得睡着了，松了一口气。就在这时，儿科门诊护士例行巡视，一眼就察觉到轩轩的不对劲：他面色、口唇苍白，全身绵软，四肢厥冷，呼唤、轻拍都无反应。护士立即呼喊医生，将孩子紧急送入儿科急诊抢救室。快速检查结果出来，孩子的末梢血糖低于仪器检测下限，血气、乳酸、血钾等指标也明显异常，提示处于休克、低血糖昏迷、重度低钾血症、重度代谢性酸中毒状态，病情危急。广医二院儿科医护团队立即启动急救流程。经抢救，孩子逐渐恢复神志，生命体征趋稳，随后被转入病房进一步观察治疗。

转入病房后，广医二院儿科医护团队复盘轩轩的病情，详细询问病史、完善各项检查，逐一排除内分泌代谢疾病、感染、肠道器质病变等。结合用药史以及轩轩服药后曾出现面色潮红等表现，医生高度怀疑藿香正气水中的酒精很可能是导致孩子病情恶化的重要诱因。

广医二院儿科副主任、副主任医师张娜解释说，藿香正气水含有乙醇（酒精）40%至50%，儿童、孕妇、酒精过敏者绝对禁用。服用2支（20毫升）含40%至50%乙醇的藿香正气水，相当于摄入8毫升至10毫升纯酒精。她说，对于肝脏发育尚未成熟、酒精代谢能力差的5岁儿童而言，这一剂量可诱发急性酒精中毒，甚至导致低血糖、休克、酸中毒、电解质紊乱等一系列严重不良反应。

张娜提醒，儿童应避免自行服用含酒精的藿香正气水；藿香正气口服液名称相近但不含酒精，可在医生指导下使用。两者差别大，家长买药喂药前务必看清名称与成分表。即便藿香正气口服液不含酒精，仍应在明确诊断后遵医嘱使用，不建议家长自行判断给孩子喂服。而对于成人，服用藿香正气水同样有禁忌：用药期间及停药后3天至7天内，应避免使用头孢类、甲硝唑等药物，以防引发双硫仑样反应，出现心慌、呼吸困难甚至休克。

（据《广州日报》）



（资料图片）

白露后出现皮肤干燥睡眠变差 中医医师教你从三个方面调养

国家卫生健康委员会9月7日举办新闻发布会，介绍时令节气与健康（白露）有关情况。首都医科大学附属北京中医医院主任医师王少松就白露后出现皮肤干、嗓子干、睡眠变差的中医调理方法答记者问。

王少松表示，中医认为，秋季调养可以从“润燥祛湿、畅中安眠、顾护阳气”三个方面入手。

第一，润燥祛湿，饮食和起居都要兼顾。中医认为，秋季燥邪为主，容易损伤人体的津液，所以咽干、皮肤干比较常见，居家可以用枇杷叶、百合、桑叶来泡水代茶润肺燥。也可以通过穴位按摩来缓解症状，如果出现咽干、咳嗽，可以按摩曲池穴，曲池穴在曲臂，肘横纹外侧端凹陷处，每次按摩3分钟至5分钟，如果出现皮肤干可以按摩太渊穴，太渊穴在掌横纹外侧凹陷处，早晚各按摩3分钟。

第二，可以多去户外走一走。秋季天气变凉，草木开始凋零，有些人会出现情绪低落，影响睡眠。这时候可以多去散步、登高、郊游，也可以赏剧来放松心情，也可以练习八段锦、太极拳，通过运动来舒展身体，畅通气血。睡前还可以按摩内关穴，内关穴在前臂内侧腕横纹上两寸的位置，这个位置是两筋之间，也可以睡前按摩3分钟至5分钟，起到宁心安神、帮助入睡的作用。

第三，天气转凉后，要注意顾护阳气，一是可以上午9点到10点晒背15分钟至20分钟，但是需要注意，心血管疾病的患者、孕妇，还有高龄老人、婴幼儿不建议晒背。二是可以睡前用温水来泡脚，水温40℃左右，每次泡15分钟微微汗出就可以，也可以在泡脚水里面加上艾叶或者生姜来帮助生发阳气，也可以调节睡眠。但是需要注意，糖尿病、下肢有血管病变的患者，还有严重心脏病或者低血压，还有就是足部有破溃感染、足部有湿疹发作期的人群不适合泡脚。三是晨起可以搓手干洗脸、摩腹，双手搓热后可以干洗脸30次，然后顺时针摩腹5分钟，可以帮助温养脾胃。（据中国新闻网）

身体的“营养短板”你可能没补对

在多年的临床营养工作中，常被问到“我该补点什么”。其实大多数国人缺的，不是某一种“神药”，而是几种最基础、最日常、却最容易掉队的营养素。它们不贵、不稀缺，缺的是我们对日常饮食结构的持续关注。最好的“补剂”，不在瓶子里，在每天的一蔬一饭里。



四类营养素“告急”

根据《柳叶刀—全球健康》的研究及中国居民营养调查，以下四类营养素的缺乏较为突出。

钙 中国成人每日钙摄入量仅约328毫克，而推荐量为800毫克，摄入量不到推荐值的一半。全国96.1%的成人钙摄入量低于推荐标准。缺钙不但影响骨骼健康，还与神经肌肉兴奋性、血压调节密切相关。

维生素D 全球30%至80%的人群存在维生素D缺乏或不足。我国超过60%的成年人、70%以上的儿童青少年存在维生素D不足或缺乏。维生素D不仅是“钙的搬运工”，更是免疫系统的调节器——缺乏它与自身免疫病、感染、情绪障碍都有明确的关联。

维生素B2（核黄素） 在我国居民最缺乏的维生素中排名第一，摄入量仅为推荐值的50%至58%。维生素B2是能量代谢和黏膜健康的关键辅酶，缺乏可表现为口角炎、舌炎、脂溢性皮炎。

铁 全球65%的人口铁摄入不足。缺铁性贫血是最常见的贫血类型，尤其高发于生长发育期儿童、育龄女性、素食者和老年人。缺铁不只导致疲劳，儿童期缺铁还可影响认知和免疫发育。

营养素缺乏背后的“隐形推手”

营养素缺乏不能简单归咎于“吃得不好”。从更深的层面看，有几个容易被忽视的推动力。

现代生活方式的“阳光屏蔽” 维生素D被称为“阳光维生素”，90%由皮肤经日照合成。但现代人室内办公、通勤密闭、防晒意识增强，使得皮肤合成的机会锐减。玻璃阻挡90%以上的UVB，在窗边晒并不能合成维生素D。

膳食结构转型的“空热量”陷阱 精制米面占据主食主体，粗粮、豆类、深色蔬菜摄入不足。高能量、低营养密度的食物，容易让人在“吃饱”的同时“吃空”。

女性生命周期的特殊需求被低估 月经、妊娠、哺乳、绝经——女性在一生中有多个阶段对铁、钙、维生素D的需求显著高于男性，但相应的膳食调整往往滞后于生理变化。

如何“补缺”而不“补错”

门诊中常见两类极端：一类是过量服用各种补充剂，一类是完全不关注微量营养素。前者忽略了食物作为营养载体的整体性，后者则低估了长期缺乏的累积效应。给身体“补缺”前，需要反复强调一个原则：优先通过食物调整来弥补缺口，补充剂是“补丁”而非“主体”。

对于钙，核心建议是增加奶制品摄入，每日至少300克至500克奶或等量奶制品。同时注意搭配维生素D，否则钙的吸收效率会受限。

对于维生素D，冬季或日照不足时，可考虑补充剂，建议每日400IU至800IU作为维持剂量。高危人群如孕妇、老年人、深肤色人群可能需要更高剂量。对于铁，富含血红素铁的红肉、动物肝脏是优先选择，同时搭配维生素C丰富的蔬菜（如甜椒、西蓝花）可显著提升铁的吸收率。

对于B族维生素，将三分之一的精制米面替换为全谷物、杂豆，是简单而有效的方式。

（据《北京青年报》）