

老年人刷手机 小心这些“健康账单”

近年来,随着智能手机操作使用越来越便捷,不少老年人跨过“数字鸿沟”,成了“银发低头族”,相关健康风险正在显现。

专家提醒,适度使用手机有助于老年人获取信息、增强社交,但若长期过度使用,可能会损伤眼睛、颈椎等部位,并扰乱作息,影响身心健康。如何在享受数字便利的同时守护老年人身心健康,成为每个家庭需要面对的新课题。

眼睛、颈椎、睡眠 被透支的“生理账单”

山东大学齐鲁医院眼科近视眼治疗中心副主任蒋华表示,与年轻人相比,老年人用眼“承受力”更弱,长时间盯着手机屏幕更易诱发或加重一些老年常见眼病。“对于老年人来说,长时间盯看手机,容易让这些疾病潜移默化中‘任性发展’,极易对视功能造成严重影响。”

特别是一些老年人喜欢侧躺或平躺看手机。蒋华说:“这些看似‘舒服’的用眼习惯其实更伤眼。”

这些姿势易让双眼与屏幕距离不一致,反而增加了眼部调节负担。另外,在黑暗环境中长时间盯着手机,可能诱发闭角型青光眼,导致不可逆的视力损害。

除了对眼睛的影响,老年人颈椎、腰椎本就可能存在退行性改变。长期低头刷手机容易引发或加重颈椎、腰椎相关疾病。

山东大学齐鲁医院骨科副主任医师阎峻说:“颈部长期保持前倾姿势,额外增加了颈椎压力。有研究表明,当头部前倾角度达到60度时,颈椎承受的压力可超过正常状态数倍。”

对本就容易出现睡眠障碍的老年人来说,手机屏幕发出的蓝光可能抑制褪黑素分泌,对睡眠影响更为明显。长期睡眠不足可能引发连锁反应,如记忆力下降、情绪波动、免疫力下降等。

“年轻人长期刷手机会出现的生理不适,老年人同样也会产生。但不同在于,老年人身体更脆弱,长期刷手机的危害对于身体无异于雪上加霜。”阎峻说。



焦虑、紧张、孤独感 被忽视的“心理账单”

部分老年人为什么容易沉迷“刷”手机?山东大学齐鲁医院心理科副主任杨乐金认为,短视频平台通过不断推送个性化内容,吸引使用者持续观看。“该机制对任何年龄段都有效果。”

有研究者分析,老年人网络行为着重集中在娱乐内容及消费方面。具体体现在刷短视频、看小说、听有声书、看情感类直播、参与各类“返利”、直播间网购等方面。

此外,老年人时间相对充裕,但娱乐方式较为有限,缺乏稳定的兴趣爱好,刷手机成为最便捷且低成本的消遣方式;另一方面,不少老年人的社交渠道有限,缺少亲朋陪伴,刷手机可在一定程度上提供陪伴和社会参与感。

“临床发现,一些老年人网络‘成瘾’的强度要大于年轻人,一个很重要的原因是空巢问题,他们在现实生活中感到

孤独,获得的情感支撑少,网络提供了一种情感代偿。另外,社会的快速发展,也让部分老人参与感下降,产生较强的无力感,网络可以在一定程度上转移他们的注意力。”

杨乐金表示,一些老年人长时间刷短视频或浏览信息,容易因信息过载而产生焦虑、紧张等情绪。“有的老年人获取虚拟信息多了,反而可能加重其内心的孤独感。”

老年人如何更健康地融入数字时代?

智能手机与移动互联网正深刻改变生活方式。如何在享受数字便利的同时守护老年人身心健康,成为每个家庭需要面对的新课题。

专家建议:

第一,子女和家人应当增加陪伴老人的时间。多鼓励老人参加户外活动、社区文体活动,或者培养阅读、书法、健身等兴趣爱好,帮助老年人丰富

线下生活。

第二,子女可以帮助老人设置手机模式,关闭一些无关紧要的推送功能。教其识别、区分一些不良信息。如有不良行为倾向,一定要介入干预。

第三,老年人每天使用手机时间最好不要超过4小时,并避免连续长时间观看。可遵循“20-20-20法则”,即每使用电子屏幕20分钟,就看向20米外

至少20秒,让眼睛得到放松。避免关灯玩手机,屏幕亮度应与环境光线匹配。一旦出现视力下降、眼睛疼痛、视物变形等情况,应及时就医检查。

第四,老年人使用手机时,尽量选择正确坐姿,背部要有支撑,更要避免脖子前探、一直低头。不推荐的是侧躺或者趴着玩手机。

(据新华社)

吃“胶”能抗衰老? 专家:应辨证使用

阿胶、龟甲胶等“胶”类补品,能养颜抗衰老?中医专家提醒:并不是“吃胶就能补充胶原蛋白”,而是因为这类中药材大多具有滋补、养血、润燥的作用。广东省名中医、南方医科大学中西医结合医院治未病中心学术带头人彭康教授表示,阿胶、龟甲胶等都属于胶类中药。胶类中药是指以动物皮、骨、甲、角等为原料,经过特殊熬制、浓缩、凝固而成的传统中药制剂。胶类中药补益力强,具有滋补、止血、润燥等功效。现代药理学研究表明,胶类中药含有多种氨基酸、微量元素等活性成分,对造血系统、免疫系统、骨骼代谢、抗氧化等具有显著作用。常见的有阿胶、鹿角胶、龟板胶、鳖甲胶等。

“胶类中药是‘血肉有情之品’,在补养精血方面有独特作用。”彭康提醒,不同的“胶”有不同的补养侧重点,不同体质和需求的人群,应该在医师指导下辨证使用。

彭康介绍,阿胶味甘,性平,归肺、肝、肾经。能补血止血,常用于血虚皮肤萎黄、面色无华、眩晕心悸,例如,用于失血而导致的气血(失血性贫血)。现代研究表明,阿胶能刺激造血,阿胶多糖能促进骨髓造血干细胞增殖,增加红细胞、血红蛋白含量,能调节铁代谢,提高血清铁、转铁蛋白水平,改善缺铁性贫血。还能保护血管,减少血小板聚集,改善微循环。

阿胶还能补心阴,有助于清降心火和除烦,有助改善阴虚心火失眠等,可用黄连阿胶鸡子黄汤等食疗方,调治女性更年期失眠。但本品滋腻,有碍消化,故脾胃虚弱者慎用,可配伍健脾消食药如砂仁、陈皮等。

(据《羊城晚报》)



(资料图片)

这种皮肤病要挂心理科

“痛可忍,痒难挨。”皮肤瘙痒反复发作、寝食难安,涂遍药膏也不见好转,严重影响睡眠和工作。不少患者看遍皮肤科门诊,但病情并不见好。专家提醒,有一种皮肤病,症状在皮肤,根子却在心理,应就心理科。

皮肤是人体的“情绪晴雨表”。专家所说的这种皮肤病,就是神经性皮炎,也叫“压力疹”。神经性皮炎和“情绪压力”密切相关,治疗的关键处方在于“解心宽”。

“压力疹”与情绪密切相关

神经性皮炎是一种以阵发性剧烈瘙痒和皮肤苔藓样变为特征的常见皮肤病。长期焦虑、紧张、抑郁、精神压力过大及睡眠质量不佳等,是发病的主要诱因。

郑州大学第一附属医院皮肤科病区主任蔡丙杰介绍,近年来,我国神经性皮炎发病人数呈上升趋势。这种病与情绪及精神压力密切相关,多见于中青年群体,且女性发病率高于男性。

神经性皮炎是典型的“心身疾病”,一旦患者开始搔抓,便会陷入“越抓越痒,越痒越抓”的恶性循环。

首都医科大学附属北京回龙观医院副主任心理治疗师刘旭解释说:“当大脑感知到心理应激时,会通过一条特定的交感神经通路向皮肤发送‘指令’,激活名为嗜酸性粒细胞的免疫细胞,从而触发炎症级联反应,加剧瘙痒。”

早期确诊 及时干预

神经性皮炎多发于颈部、小腿、眼睑、耳后等部位。发病初期,神经性皮炎症状表现为皮肤瘙痒。如果反复抓挠刺激,皮肤会逐渐出现更深的沟纹和凸起的苔藓样变,看起来就像树皮一样粗糙肥厚,导致病程缓慢,甚至可能数年不愈。

“神经性皮炎虽然名字听起来有些吓人,但并非神经系统出现了大问题。”刘旭说,神经性皮炎发病有一个“循序渐进”的过程,并不是“一蹴而就”。

专家提醒,如果你近期情绪不佳,同时伴有皮肤瘙痒等症状,而且常规用药效果不好,就该打个问号:是不是患上了神经性皮炎?

蔡丙杰说,消除诱因、避免搔抓刺激后,神经性皮炎症状可逐渐缓解。因此,早期明确诊断、及时干预非常重要。

“心身同治”防止复发

临床研究表明,在常规药物治疗基础上联合心理干预,不仅能显著改善神经性皮炎患者的焦虑抑郁水平,还能提高临床治愈率并降低复发风险。学会调节心态、释放压力,这也是现代医学对“心身同治”的诠释。

刘旭说,对于伴有明显精神心理困扰的患者,同步接受心理治疗,是打破“不良情绪—加重搔痒—进一步不良情绪”恶性循环的关键。”专家建议,日常尽量避免搔抓、烫洗患处。实在搔痒难耐时,可用生理盐水冷湿敷或者用糖皮质激素药膏等涂抹患处,若症状未缓解,应及时就医。

心理治疗上,每日15分钟正念冥想可降低神经兴奋性,改善皮肤屏障;规律作息、温和运动能稳定内分泌,减少情绪波动对皮肤的影响;可通过心理治疗中认知行为疗法识别并改变不良的思维模式,配合正念训练和放松技巧缓解焦虑情绪。

生活上,尽量减少烟酒、辛辣刺激性食物,注意皮肤护理保湿,洗澡的时候不能过度搓洗,更不要用澡巾搓皮肤;规律作息,保障睡眠质量,避免过度熬夜;衣着优先选择透气柔软面料。

(据新华社)

经常有患者说:“这个药我都是跟着三餐饭吃的,一点没落下,怎么效果不好?”当被问及“一日三次具体怎么吃”时,大家的回答往往惊人的一致:早饭后、午饭后、晚饭后。

今天就来聊聊这个看似简单、实则关乎治疗成败的问题——“一日三次”究竟是什么意思,为什么“随餐服用”可能导致治疗失败甚至增加药物不良反应。



吃药别踩坑 “一日三次”≠随三餐

关系——目的是减少胃肠道刺激或增加吸收。比如二甲双胍、布洛芬、氯化钾,建议“餐后服用”以减少胃部不适。头孢呋辛酯则因食物促进吸收,也建议餐后服用。

正确的做法是:在保证给药间隔(如每8小时一次)的前提下,选择餐后服药。如果三餐间隔不均,就需要调整时间。

带你读懂服药时间

饭前服 代表饭前15分钟至30分钟服用。

饭后服 代表饭后15分钟至30分钟服用。

餐中服 代表进餐少许后服药,服完后继续用餐。

空腹服 指餐前1小时或餐后2小时服用。

睡前服 至睡前15分钟至30分钟服用。

一日一次 每24小时一次,如长效降压药。每天固定时间服用,如早上7点。

一日两次 理想服药时间间隔是每12小时一次,如早上8点和晚上8点。

一日三次 理想服药时间间隔是每8小时一次。

一日四次 理想服药时间间隔是每6小时一次。

把药吃对 注意这些细节

尽量保持服药间隔 建议让两次药的服药间隔尽量接近8小时,不必苛求完美,但不要随三餐随意安排。

咨询医生或药师 明确这个药是否需要严格的8小时间隔。抗生素、抗癫痫药建议严格;部分辅助用药要求较宽松。

善用手机闹钟 设置三组闹钟,备注药品名称。

漏服处理 发现漏服距下次服药尚早,比如时间间隔大于4小时,那么就尽快补服;如果已接近下次服药时间,比如间隔小于2小时,跳过漏服,按时服下一次。注意,绝对不要下次服双倍剂量。

(据《北京青年报》)

家常面条、松软馒头都是慰藉我们肠胃最常见的“暖角色”。喜欢下厨制作面食的朋友请注意,千万别在燃气灶旁放置面粉,因为面粉一旦遇到明火,就会变成威力惊人的“炸弹”。下面让我们一起了解。



(资料图片)

科学解释 面粉是非常细小的粉尘颗粒,倾倒瞬间扩散到空气中,达到一定浓度,哪怕遇到一丝明火,都会立刻引起爆炸。

消防实验 **实验一:**面粉悬浮在空气中 消防员将准备好的面粉从一定高度,分别散落到下方正在燃烧的酒精灯和卡式炉上方,模拟在不同火势下的燃气灶旁抖面粉袋的场景。

实验结果显示,当面粉颗粒悬浮在空气中接触明火,无论火势大小,都会瞬间形成火团,粉尘接触明火有即燃的风险。

实验二:面粉在相对密闭的空间中 消防员将面粉装入底部有孔的罐子中,并安装脚踏打气筒,罐子边上固定两个点燃的酒精灯作为点火源,用一个塑料袋盖住所有器材,形成相对密闭的空间。

消防员脚踏打气筒快速打入空气,气流带起面粉形成粉尘云,使其扩散到密闭空间内。实验结果显示,当面粉粉尘达到一定浓度接触到明火,会瞬间燃烧,气浪能轻松冲开塑料袋。

若制作面食,最妥善的做法是把厨房明火关闭再倒面粉,或者转移至安全区域倾倒。除面粉外,咖啡粉、奶粉等粉类物品也要注意远离灶台。此外,如果面粉不小心掉落到灶台上,要及时用湿布清理干净。

(据《成都商报》)

千万别这样做面食 可能会在厨房引发爆炸