

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,打发闲暇时光,但很多老年人一刷就是几小时,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、大脑等也可能造成伤害。

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,这才到医院就诊,被诊断为干眼症。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。

眼科专家表示,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。

据了解,在眼科就诊的老年患者中,

约 60% 的患者首要主诉为干眼症。此外,老人的晶状体多已老化,长期看手机,手机屏幕的蓝光刺激还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 到 3 小时左右,每次连续用眼 30 到 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;同时,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 颈椎易受损

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,这种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,不得不接受颈椎手术。

为什么低头看手机会给颈椎增加负担? 骨科专家介绍,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。

伤听力、乱睡眠、损大脑 频刷手机伤害多

刘先生平时喜欢用手机看电视,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,可能会进一步损伤听觉功能。

另一个容易被忽视的问题,就是睡眠。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,应适



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。专家提醒,老年人大都患有基础疾病,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。

入秋后,这些“小情绪”要安抚

秋天渐近,“悲秋”情绪不请自来怎么办? 其实,换季时出现情绪变化很正常,大家可以通过改变生活小习惯进行自我调节,当然有些情况下要及时求助于专业医生。

夏秋之交,气温、光照等自然因素都会逐渐变化,这些变化会直接影响人体神经递质的分泌以及生物钟,容易造成情绪、睡眠和精神症状的波动。

光照减少会导致大脑血清素分泌下降、褪黑素节律紊乱,加上昼夜温差增大带来的身体应激,普通人可能会出现莫名疲乏、情绪低落、烦躁、不愿意交流、食欲变化和睡眠增多等情况。如果症状严重到影响生活和工作,且这样的情况持续超过两周,就需要警惕了,建议及时去专业机构进行评估和干预。

在换季之时,除了规律作息、合理膳食以外,大家可以每天增加半小时到一个小时的户外活动,多晒太阳,多与亲友聊天,以疏解心中的不良情绪。

此外,对于已经确诊的精神疾病患者,由于他们的神经节律调节能力相对较弱,更容易受到换季因素的影响,因此不同疾病的症状表现也会有所不同。比如,抑郁症患者往往更容易出现情绪低落、早醒、食欲紊乱等症状,而双相情感障碍患者更容易出现情绪起伏、躁动不安等症状。精神分裂症患者则容易出现敏感多疑、自语和失眠等前驱信号。患者和家属应及时详细地记录睡眠、情绪的变化,及时就医,调整治疗方案。

注意,一定不要自行减药或者停药。同时也可以配合多晒太阳、心灵陪护、神经调控等物理治疗,来帮助他们稳定情绪。

张庆娥

电解质水能天天喝吗?

近期,电解质水消费热度持续攀升。原本多用于运动场景的功能性饮品,正走入大众日常生活。与此同时,“电解质水真能成‘水替’吗”等问题也引发关注。

其实,电解质水本质就是添加了电解质的饮用水。电解质水受热捧,关键在于它更符合高温天气下的人体补水需求。夏季高温,人体大量出汗,流失的不只是水分,还有钠、钾等维持机体运转的重要电解质。单纯喝白开水只能补水,大量饮用还会稀释体内电解质浓度,破坏电解质平衡,可能出现头晕、乏力、肌肉酸软等不适。

电解质水走红,原因是多方面的。一方面,居民健康意识提升,健身人群扩大,大家逐步认识到出汗除了失水还会流失电解质;另一方面,传统包装水、甜饮料市场趋于饱和,行业需要寻找差异化赛道,叠加商业资本大力推广,进一步提升了电解质水的市场热度。

专家表示,电解质水属于特定场景的补水方案,并不是日常饮品的替代品。它真正适用的是高温暴晒、剧烈运动等场景,以及因发烧、重度腹泻等造成大量出汗失水的人群。城市白领久坐办公、学生日常上课,出汗有限,没有饮用必要。

专家提醒,长期过量饮用电解质水,会造成钠、钾摄入超标,加重代谢负担。我国居民膳食钠摄入本就普遍超标,日常常额外喝电解质水,会进一步增加钠摄入。患有高血压、肾功能不全、心血管疾病的人群,电解质代谢能力本就偏弱,更要控制饮用量。

当前,市场上的电解质水品质参差不齐,消费者很容易掉进概念营销的陷阱。部分网红产品打着电解质水的名号,但电解质含量很低,糖含量却不少。专家提醒,消费者选购时要仔细分辨,重点看配料表和营养成分表,优先挑选配比合理、低糖的正规产品。

专家认为,未来一段时间,还会有大量电解质水新产品涌入市场。对普通消费者而言,无需跟风消费,认清适用场景、理性选择才是关键。

吴佳佳

每天少吃1克盐会发生什么?

我国是人均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。那么,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大幅减少心血管疾病。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的发病率。

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,这些食品里面大概就含有 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,优先规避酱香、豆豉、泡菜、酸菜、卤菜等盐分较多的菜品;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 100ml 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。

刘健

