

健康关注

# 屏幕隐患威胁儿童心身发育

## 缤纷电游易上瘾 屏小光弱伤视力

珏 晓

近几年，在门诊中医生发现，手机、平板电脑等电子产品对学生视力的影响很大。专家提醒，儿童接触电子产品应慎重，由于儿童长时间与电子产品打交道，想象力和注意力都很难得到锻炼，对心理发育的影响也不容忽视。



### 12岁以下禁用手机

一份来自英国的研究报告提醒，孩子在使用手机时，大脑中吸收的辐射比成年人要高出50%；儿童在使用手机通话几分钟后，大脑的活动会迅速减弱，特别是靠近手机一边的大脑在通话结束后的50分钟内，大脑大部分部位的活动都比正常情况下减缓，并且，手机辐射还会对孩子的听觉带来一定影响。因此，建议12岁

以下的儿童应当禁用手机。

据专家介绍，平板电脑与手机一样，快速变化的图像和相对较小的屏幕，以及在玩的过程中过于专注，都会让孩子的眼睛长期聚焦在某个点上，瞳孔会不断进行收缩来适应光源的变化，调节瞳孔的肌肉会一直保持紧张状态。同时，由于电子屏幕的不断闪烁，眼睛的睫状肌必须频繁运动。睫状肌长时间得不到松弛，高度紧张，使晶状体过度屈曲，增加屈光度，时间一长可导致睫状肌痉挛，很

容易引起调节性近视，若不及时防治，很快就会演变成真性近视。

专家强调，电子屏幕是直接发光体，不停闪烁的屏幕刺激性大，容易造成视觉疲劳，长时间盯着电子屏幕看容易诱发儿童近视。

### 儿童玩电游易自闭

据北京军区总医院网瘾治疗室主任陶然介绍，如今，很多年轻父母因为工作繁忙等原因，喜欢通过让孩子玩手机或平板电脑游戏，让孩子安静下来。然而这种方式对孩子来说危害性非常大。国外公开报道的网瘾患儿童年仅只有4岁，而目前该院收治的儿童网瘾患者中，年龄最小的才7岁。

陶然提醒，孩子7岁以前最好不要接触电子游戏；7岁到上中学阶段玩网络游戏的时间每天一定不要超过1小时。家长可以尝试对孩子实行家庭公约，比如每天玩平板电脑或手机游戏不超过半小时，然后要求他们扫地，养成一种习惯。习惯的养成一般4岁到12岁最重要，7岁到11岁是黄金时期，对待孩子在行为和伦理道德上要坚定不移地树立权威，在饮食、服饰兴趣爱好上可以权威和民主相结合。

专家强调，经常玩手机、平板电脑等电子产品的孩子，容易影响语言功能，他们不喜欢说话，缺少与周围

人的交流。无论是语言还是肢体的交流都会缺失，他们只沉浸在自己的世界里，不了解外在的真实世界，还容易产生自闭性格，影响身心健康。

### 玩电子产品应适度

为避免由于使用平板电脑等电子设备引起的近视，应注意以下几点：

第一，不要让孩子在黑暗的房间玩平板电脑，尽量把屏幕亮度调低。第二，在玩手机和平板电脑等较小的电子产品时，最好将它们架起来，垂直放置，让眼睛平视，避免颈椎受累。使用平板电脑和手机等电子产品，保持40厘米至60厘米左右的阅读距离，不要让孩子蜷缩在沙发上玩，更不要是在行驶的汽车和地铁上玩。

第三，休息时要督促孩子交替望远望近，比方让孩子手里拿个尺子或铅笔，先看窗外6米外远处的一个物体几秒钟，再收回目光看举在手里的东西几秒钟。这样交替地看远处和近处，可以使睫状肌和晶状体处于活跃状态，是一种很好的锻炼眼睛、预防近视的方法。

第四，父母在注意孩子全身营养的同时，还要注意孩子眼睛的营养，五谷杂粮，荤素搭配，多吃青菜，不要偏食。如食物中缺乏维生素容易发生夜盲症和干眼病，食物中缺乏微量元素铬和钙，容易患近视。平时可适当进食猪肝、羊肝，少吃辛辣油腻食品，有助于眼睛的保护。

健康互联网

## 多发性硬化症 常见于中青年

黄 达 苏泰夫

有数据显示，全球有超过250万多名多发性硬化症患者（简称MS），其中，中青年致残是常见原因之一。在近日举行的世界多发性硬化日专家座谈会上，专家介绍，MS是一种慢性中枢神经系统（脑和脊髓）疾病，目前我国罹患该病的患者超过6万人，且多发于20岁至40岁人群，且以女性居多。

广东省中山大学教授胡学强说，多发性硬化症不是遗传性疾病，但具有遗传易感性，亲属中有该病的人群发生硬化症的几率明显高于普通人群。多发性硬化平均发病年龄30岁，具有两个发病高峰：21岁至25岁以及41岁至45岁。前者发病更为常见。罹患该病的患者通常因为免疫系统过于活跃，错把神经系统的髓鞘当成外来物质进行攻击，由此可能导致患者视力急剧下降或四肢麻木无力，严重者发展为失明或瘫痪。胡学强表示，多发性硬化在第一次发作后，一般每隔一段时间就会发作一次。对于青年而言，病程漫长。

北京医院神经内科主任医师张华提醒，年轻患者一旦发现视力受损、行动不便、口齿不清、大小便失禁等症状，应在第一时间排除多发性硬化的可能。如果患上该病，应尽早进行有效治疗以减轻症状、延缓疾病进展。

与会专家表示，相对于很多会致命、且无药可医的罕见病来说，多发性硬化症是一种非常特殊、且值得关注的罕见病。目前多发性硬化症尚无治愈，但通过正确的治疗，病情可以得到有效控制，发病趋势也可得到延缓。



图为在世界多发性硬化日来临之际，中国区关爱月暨全国多发性硬化诊疗网络在北京启动。

文 心 摄

保健园

## 巧喝水告别

### “夏日病”

罗依琳 苏泰夫

夏季高温暑热，身体容易缺水，可能会被中暑、中风、皮肤过敏、肠胃炎等疾病侵袭，心脑血管疾病也容易在此时发作。炎炎夏日，巧妙地喝水可以有效应对常见疾病，度过健康一夏。

### 多喝水

高温会使细胞内水分快速流失。人在高温环境中，下丘脑体温调节失去平衡，水盐代谢紊乱，体内热量难以散发，容易中暑。研究表明，老年人体内的水分比年轻人要少，在夏季更容易身体“脱水”，导致血液黏稠，使输向大脑的血液受阻变缓，增高了发生中风的概率。

夏季每天最好能喝1600ml水，也就是常说的8杯水。细胞内充足的含水量不仅有助于身体散热，降低体温，而且能保持全身血液流通顺畅，保障大脑供血。但要谨记不能一次饮用过量的水，以免因体内电解质紊乱而引起“水中毒”。

### 喝好水

湿热天气要提防饮水被细菌污染。瓶装水尽管灌装时经过了灭菌处理，但在高温天气下，开启后的饮用水极易滋生沙门氏菌和痢疾杆菌等细菌。有实验证明，开启后的瓶装水20分钟内细菌数增加35倍。饮用不洁水会引起皮肤红肿、瘙痒等过敏症状，甚至导致腹痛、腹泻等急性肠胃道炎症。

世界卫生组织研究显示，有一定硬度、分子小易吸收、弱碱性的水，就是健康的饮用水。煮沸后自然冷却的白开水是夏季最佳饮品。白开水不仅安全卫生，而且能增加血液中的血红蛋白含量，提高人体免疫力。

### 慢喝水

心脑血管不好的人，喝水千万别图痛快。每天“早六晚六”这两个时间段，正是血压波动的高峰期。如一次灌进超过500毫升的水，会让血压上升约5到30mmHg。对于冠心病患者，如果一次大口喝下太多水，水分会快速进入血液，在肠内被大量吸收，使血液变稀，血量增加。不健全的心脏难以承受这样的负担，使病人出现胸闷、气短等症状，严重者出现心肌梗死。

专家建议，饮水宜少量多次，每次200毫升左右，喝水时不妨像喝茶一样慢慢品。养成起床后、睡觉前喝一杯水的好习惯，预防容易发生在凌晨的心绞痛、心肌梗死等疾病。



健康资讯

### 同仁堂园博会推“智享健康”

本报电（郑文）北京同仁堂健康药业股份有限公司在北京园博会期间推出“智享健康”活动，倾力助阵北京园博会。他们在园博会的展馆中，推广同仁堂传统文化与健康药业现代化发展理念。

### 京交会国际医疗服务板块启动

本报电（许琼）第二届京交会“国际医疗服务板块”近日启动，将向中外展示我国医疗新技术领域的最新成果。国际再生医学细胞治疗技术应用管理峰会也同时举行。

### 山西农村老人进京“圆梦”



由山西侯马市女企业家王芳资助的“圆梦北京之旅”活动，日前邀请300位山西农村老人来到北京朝阳区高碑店乡高碑店村，与当地老人举办了“手牵手心连心”联欢活动。此后，老人们还将继续在京开展其他与健康有关的活动。 樱子摄

健康箴言

## 心红不怕朱颜改 志壮何妨白发多

这是中国语言学家王力《龙虫并雕斋诗集·五届政协会议感赋》诗的颈联。是一副抒发作者壮志豪情的联语。

上联的“心红”，指忠于祖国的赤诚之心。“朱颜”指青春健壮的脸色。南唐·李煜《虞美人》词：“雕阑玉砌应犹在，只是朱颜改。”上联意谓只要有对祖国的赤胆忠心，就不怕自己容颜衰老。因为人的生理年龄和心理年龄是不一样的。生理年龄到生命的一定阶段就会改朱颜，而心理年龄却可以由人调控，人老了，心可以不老。西谚说：“有三岁之翁，有百岁之童。”说的就是这个意思。调控心理年龄的良方有多种，诸如学识修养、信念、亲情、友谊、对生活的热爱等，而满怀豪情壮志，对事业的不懈追求则是最重要的却老延年方。清人申涵光曾说：“老来益当奋志，志为气之帅，有志则气不衰，故不觉其老。”（《荆园进语》）王力先生也有此实感，他在1982年写的《长寿颂》中说：“瞻望前途乐未央，光辉来日庆方长。筹谋喜逐江流远，身体欣随国运昌。”

下联的“志壮”即壮志。“白发”，指老年。《汉书·五行志下之上》：“白发，衰年之象，体尊性弱，难理易乱。”下联说只要有雄心壮志，何妨身体衰老。这里暗用曹操《龟虽寿》“烈士暮年，壮心不已。”一语。 熊经洛辑注

名医谱

## 炁道无形 医者仁心

本报记者 喻京英

已逾古稀的韩善藏先生，勤求古训，博采众长，习医至今逾60载，阅人无数，治愈了众多病人。倡导“炁道医学”的韩老，让中医学在其手中以一种全新的面貌示人。记者近日在一个活动上见到了慈眉善目、精神矍铄的韩善藏。

韩善藏告诉记者，他1941年出生于江苏泰州，13岁时开始学习中医，1959年来到北京地震仪器厂坐诊看病直到退休。期间，许多单位请他过去，都被他婉言谢绝。他说，一个人的力量终究有限，要让更多的人认识中医治病的方法，就应该以己所长，著书立说，造福人民。

炁，音同“气”，是中国哲学、道教和中医中常见的概念。炁不同于气。在中医中讲，“炁”乃先天之炁，“气”乃后天之气。指构成人体及维持生命活动的最基本能量，同时也具有生理机能的含义。

韩老倡导的“炁道医学”认为，治疗疾病是通过医者的技艺来调节患者的整体平衡，从而达到治疗疾病的目的。“炁道医学”还包含着生物信息交流，起到提高患者脏腑的协同效应，并加速患者气血的流通，促进疾病的祛除和健康水平的进一步提高。

据介绍，“炁道医学”在临床上无特殊形式，只是使用韩善藏独门研

制的中药膏贴，敷在患者皮肤某处保持3小时，即可起到疏通经络、调和阴阳、平和气血之作用。其实，这种治疗方式既节约了中药材的用量，减少煎煮中药的繁琐以及患者服药的不便，又避免了针刺治疗的不适；在一些顽症的治疗中，使用秘方精制而成的粉剂，用量极少，可以起到药少力专、直达病所的功效。由于用量少，其中草药的毒副作用极微，对人类生存环境和身体状况都不会产生任何副作用。韩善藏说，以上方法在内外妇儿等多种疾患治疗中，均获得显著和良好的效果，即使是沉疴痼疾，亦能速见疗效。

1992年，一名加拿大儿童来华旅游并治疗经结阻滞症，该病呈现四肢收缩，痿软无力，行走困难症状。该儿童回国前2小时慕名找到韩老诊治，韩善藏在患儿背部敷贴“坎气膏”3张，分别贴在心、脾、肾三俞穴上，即刻，患儿周身凉气四溢，自觉如沐浴在温泉之中。半小时后，患儿随家人去机场回国。后患儿家长来电告之，患儿经10小时飞行，到达温哥华下机时，已能自己站立并走下飞机，让多位随行者无不感慨。

还有一位国内患者，被确诊患有胆囊结石，医生建议手术摘除胆囊。经朋友介绍找到韩善藏后，韩老用背贴药结合内服其研制的中药，使其在很短时间后排石。一年后，到医院复查，满罐的结石只剩下清晰可见的5个小光点，胆囊不厚不粗糙，有了明显好转。两年后，病情一直没再复发，而且还能吃些油炸及肉类食品。

经过韩善藏先生治愈的病人有很多，20余年来，韩善藏在海内外发表了大量的研究专著，包括《炁道医学》、《善藏医话》、《韩氏起黄法》、《串雅札记》、《医灯续焰》……

