

健康关注

- 记忆力下降
- 爱忘事
- 丢三落四

# 小心手机控 “数码痴呆症”

鲍贞烨 刘大铭 程睿洁



地铁上的手机控们

变为早发性痴呆症。”韩国脑部平衡中心医师边基源说。脑部平衡中心是近年来在韩国兴起的行业，专门帮助由于过度使用计算机、手机而产生认知问题的患者。

东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵则从人脑记忆过程的角度对此作了补充：“人对于事物的记忆包括摄取、储存和提取三个步骤，如果长时间依赖智能手机等电子产品，将改变脑功能，对于‘摄取’这一阶段造成影响，从而影响后两个环节。”

至于记忆的效率问题，大中南医院神经内科副教授肖劲松表示，智能手机由于信息搜索的便捷性容易让人变得懒得思考、学习，长此以往，负责记忆的大脑区域就会变得越来越懒，记忆力得不到充分锻炼和激活，自然会下降，严重者可能连自己的电话号码都记不住，出现“数码痴呆症”。

增多、设计的愈发时尚，她也慢慢对它产生了依赖，无论是在课堂间隙，还是乘坐公交，都抓紧一切时间玩手机。

“手机非常的方便，可以帮我做很多事情”小冉说，“比如，老师写在黑板上的作业，我直接用手机照下来，或者把老师讲的录下来，节省了抄写的时间，又能保证笔记的完整。”

但是小冉的妈妈却对记者表达了她的担忧：“孩子不仅在学习上比以前吃力很多，而且在生活中也变得丢三落四、马马虎虎。很多时候，跟她讲了多少次的东西，她说‘知道了’，结果一转身就忘。”

其实，类似问题并不仅仅发生在小冉身上，据2013年的数据显示，在10至19岁青少年中，18.4%的用户每天使用智能手机超过7小时，与往年相比上升了7个百分点，从中可以明显地看出，“数码痴呆症”在青少年中并不少见。

对此，北京大学人民医院放射科医生金锋强调：“青少年时期恰恰是脑部发育的重要阶段，如果在这个时期过度使用智能手机等数码产品，将严重影响他们脑部的发育，不利于他们的健康成长，家长和学校要对此负起责任、加强关注。”

事实上，关于“数码痴呆症”的长期影响，相关的医学研究仍处于起步阶段，还存在很多未知因素。同时，金锋表示，在科技影响呈现全方位特征的当代，彻底远离科技并不现实。所以，适度使用的原则是避免出现严重后果的关键。



手机吸引力超过美食

亲，你有智能手机吗？你是个“手机控”吗？如果两个问题的回答都是“Yes”，那你可就要小心“数码痴呆症”的侵入了。

近日，某市的一项抽样调查显示，有超过60%的年轻人由于常玩智能手机出现记忆力下降、爱忘事、丢三落四等情况。一时间，“数码痴呆症”成为网络热词，网友纷纷跟帖转载，反思自己的智能手机使用太过频繁。

### 危机已重重

所谓“数码痴呆症”，是指由于使用智能手机而造成注意力、记忆力下降等类似于早期痴呆症的迹象，如常常忘记一些电话号码、熟人亲友的人名等等。这个新名词最早于2004年出现在韩国，随后在世界各地都引起关注。

目前在我国，智能手机已成为一种潮流，甚至跨入“必需品”的行列。截至2012年12月底，中国智能手机用户数达到3.8亿人。2013年3月，根据市场研究公司尼尔森发布的《2013移动消费者报告》显示，中国智能手机普及率达66%，已经超越美国和英国排在第二

位，而且只比位列第一的韩国低1个百分点。

智能手机成为人们娱乐、社交和获取资讯的主要途径，很多人机不离手，被称为“低头族”。“低头族”过度使用数码产品，会损害大脑将信息转为长期记忆的功能。”韩国心理学家金大真在接受英国《每日电讯报》采访时指出。

### 病症之由来

那么依赖智能手机为什么会可能引发“数码痴呆症”呢？有关专家表示，首先是由于左右脑的不平衡使用，其次是因为人脑记忆的部分环节和运转效率受到损害。

神经外科教授金荣辅解释，人的左右脑各有侧重，左脑主要负责语言、推理和逻辑，而右脑则以处理想象力、注意力和情感为主。

“过多使用智能手机，则会破坏脑部发展的平衡，出现左脑使用过度，而右脑利用率太低的情况。这不仅会削弱记忆力和集中力的广度，最终造成情感自控能力下降以及认知损害，而且可能导致右脑退化，其中有1/4的可能性会演

### 少年最堪忧

不同于痴呆症常发生在老年人群体，“数码痴呆症”呈现低龄化的特征。当下，患有记忆障碍的青少年明显增加，有中学生记不住家门门禁密码，要查看手机才能进门。而由于青少年群体的特殊性，所受危害也远远超过成年人。

1999年出生的小冉，在北京工艺美术院附中上初二，却早在小学三年级就开始使用智能手机。从最初的诺基亚到现在的iphone5，随着智能手机功能的日趋



链接

### 防治“数码痴呆症”

- 1、严格区分工作和生活，工作之外尽量少用数码产品，适当休息，与人交流，享受大自然。
- 2、努力记忆重要的电话号码、人名以及与日常生活相关的内容。
- 3、培养尽量手写、亲自计算等习惯。
- 4、适当服用维生素B，尤其是B6、B9、B12，能有效减少脑细胞死亡率。

医院皮肤科看医生，医生说这是脓癣，一种特殊的真菌感染，就是民间说的“癞痢头”。

过去，脓癣在农村较多见，但随着城市人群豢养宠物的流行，和幼儿园全托的增多，城市儿童罹患脓癣的也逐年增加。这种病刚开始的时候，常常表现得像细菌感染，譬如毛囊炎、疖子等，常常容易被家长甚至经验不足的医生误诊，用了很多的抗生素，效果不好，反而延误了病情。如果病情延误，脓癣会造成头发毛囊的永久性破坏，头部永久性的脱发，这对儿童是一个毁灭性的打击。

因此，儿童的癞痢头一定要及早发现和正确治疗。治疗脓癣要牢记五字箴言——“剪、洗、搽、服、消”，就是儿童的病发要剪掉，儿童污染的衣、帽、枕、被要清洗，污染的梳子、剪发用品要消毒，在医生专业的指导下搽药和服药。

### 健康互联网

## 七成国人盐超标

### 居民盐敏感高血压多发

文心

科学研究表明，合理营养、平衡膳食是防治慢性病的最为重要的因素之一。2013年年初，世界卫生组织发布了膳食钠及钾的摄入的新指南，成人每天摄入的钠含量不应超过2000毫克，即不超过5克食盐，若以这个标准衡量，七成以上的中国人都超标。中华预防医学协会会长王陇德院士在近日举行的海峡两岸首届营养与健康论坛表示的。

王陇德说，我国城市居民的盐敏感高血压是比较多的，所以盐的摄入与高血压是有非常密切的联系。据中华医学会心血管病学会指南指出，只要我们把盐的水平降下来，舒张压和收缩压的水平都会有明显降低。全国营养大会的最新数据显示，2002年中国城市居民平均每天吃盐10.9克，2010-2011年中国城市居民营养健康状况监测结果是10.3克，虽然略有降低，但是离中国营养学会推荐的目标值6克还差很远。据中华医学会心血管病学会指南指出，只要少吃盐，舒张压和收缩压都会明显降低。

### 健身有道

## 登山健身 要有风险意识

子轩

户外运动、登山健身什么最重要？日前，一项倡导“安全、科学、环保”户外互动理念的“全国户外安全教育计划”启动。这项活动旨在增强户外安全意识，普及户外安全常识，推动户外活动健康发展。

近年来，快速发展的登山户外运动以及具有户外探险性质自助式旅游活动，成为人们参与旅游健身休闲活动的重要形式。但这种风险性较大的活动所带来的安全问题也屡见不鲜。特别是个人出行和自发组织团体往往管理松散、随意、缺乏责任意识和安全意识，导致出现安全事故的频率较高。据统计，2012年在山难中遇难人数达45人，其中高山探险4人，户外运动41人，是自2007年发布山难报告中的“最高峰”。

面对户外安全面临的严峻形势，中国登山协会组织专家编写《登山户外安全手册》，而且为“全国户外安全教育计划”的实施制定了一系列计划。中国登山协会副主席续川表示，该计划将从开发户外安全教育与宣传材料开始，陆续展开组织户外安全全国巡回讲座、进行户外安全电视讲堂、举办户外安全培训、培育户外安全教育基地、组织一支由志愿者组成的讲师团和安全宣导员队伍、组织户外安全研讨以及开展户外事故分析的活动等内容。通过这一系列对户外安全的教育和宣传，提高大众对户外风险的认识，了解及掌握应对户外风险的基本方法和技能，从而有效地防范并降低户外安全事故的发生。



踢健 喻京英摄

### 糖尿病防控活动走进中直机关

本报电（李景仁）由中华糖尿病协会、人民日报社离退休干部局、《健康时报》社联合主办的“中华糖尿病协会成立周年庆典暨糖尿病防控走进中直机关启动仪式”近日举行。中华糖尿病协会会长向红丁号召全社会行动起来，响应国际糖尿病联盟的号召，共同抗击糖尿病。协会也将在未来3年内，选派国内糖尿病专家走进全国50个中直机关，开展“手牵手，一起改变糖尿病”大型糖尿病防控公益科普讲座活动。

左图为来自北京10余家三甲医院的糖尿病专家冒着酷暑为糖尿病患者义诊。（长工摄）



### 远程诊疗及医学培训项目开展

本报电（亚菲）近日，思科公司与和睦家儿童医疗基金会共同宣布，合作开展“远程诊疗及医学培训项目”。思科公司为该项目捐资100万元人民币，并凭借其在医疗领域先进的信息技术和先进的医疗协作经验，搭建远程网络协作平台。

据悉，该项目将涵盖远程医疗诊断、偏远地区医生职业技能提升、特殊教育老师培训、医护信息交流4个方面。首家合作试点选择了成都市儿童福利院，并借助该平台为15位小朋友提供了会诊。

右图为医学专家运用远程网络协作平台进行会诊。

### 寿星秘诀

### 医说新语

## 百岁老人王定国

# 简单生活顺其自然

喻京英 罗依琳 文/图



她，刚过百岁大寿，是红四方面军参加长征和红军西路军西征，现在唯一健在的女性。长征给了她不屈不挠的精神和勇敢无畏的勇气；退休后的她把自己的精力投入到帮助他人的工作中去，成为著名社会活动家。她就是百岁老人王定国。

初见王定国老人，精神矍铄，神情温和，眼睛里闪烁着一种饱经世事历练的聪慧。她走路稳当，不用拐杖，一头齐耳短发染得乌黑，整齐地梳在脑后。视力一直很好的王定国从不带老花眼镜，说起普通话来带着浓浓的四川口音，她话不多，但思维清晰。就在她家一张四方小桌旁，老人一边吃着冰镇的木瓜酸奶，一边给我们慢慢讲起她的人生经历。

王定国，1913年生于四川省营山县一个农民家庭。父亲死后，在舅舅的帮助下，她摆脱了成为童养媳的命运，奔向了革命的道路。1934年随红四方面军长征。1937年王定国与“延安五老”之一、时任兰州八路军办事处党代表的谢觉哉结婚，两人携手走过34年风风雨雨。谢老去世后，王定国毅然承担了整理谢老著作的责任，出版了《谢觉哉传》等多部历史文献。这个红色家庭养育了5男2女，其中就有著名导演谢飞。

当问起老人的养生经验时，她说，自己从来没有特别保养过，现在年纪大了，过着简单而普通的生活。其实，这种顺其自然的生活方式正是王定国在百年的风雨历程中积淀下来的长寿法宝。

淡泊能添福气。经历了无数艰苦，老人学会了笑对人生。离休后，老人走过了长征路的双脚并没有停歇；她重访甘肅，帮助西路军流散人员解决生活困难；她与陈云夫人于若木等踏遍中国，挽救失足青少年；她在92岁高龄来到大渡河，亲自“重走长征路”。紧张而充实的生活让王定国充满活力，她把全部精力都投入到了帮助他人、奉献社会中。

学习永无止境。王定国与谢觉哉结婚时，谢觉哉是中国共产党著名的理论家、大学者，而那时的王定国还是个“文盲”。为了更好地帮助谢觉哉工作，王定国下定决心每天跟着谢觉哉读书、写字，最终达到了较高的文化水平。王定国在75岁开始学习书法和绘画震惊了很多人，她凭借惊人的好学和坚持创作了许多独具特色的书画作品。

饮食上，老人爱吃甜烂的食物，尤其喜欢酸奶和牛奶。平时三餐吃一些饼干等点心当主食。夏天，最喜欢吃的就是冰西瓜、冰淇淋。

生活上，老人每天要保证充足的睡眠。早上7时起床，晚上9时睡觉，睡眠质量很好，一般不会起夜。如果没有需要外出的社会活动，老人会在屋里走动，或是在书桌前写字画画。平日里休闲时，就看电视。老人最喜欢看京剧和革命战争年代的电视剧，偶尔也会拉着几个人一起打麻将。

得之坦然，失之泰然，争其必然，顺其自然。老人的生活看似随心所欲、没有规律，却刚好印证了这四句话，正是一种“天人合一”的生活方式。

患儿芳芳的头上最近出现了大片的红色脓肿，表面有很多小脓疱，轻轻一碰就有脓液流出，疼痛难忍。也让芳芳的一头乌黑油亮的头发变得黯淡无光，掉得稀稀拉拉的。妈妈带着芳芳来到湖南省儿童医院

树叶

## 儿童“癞痢头”要当心

树叶

患儿芳芳的头上最近出现了大片的红色脓肿，表面有很多小脓疱，轻轻一碰就有脓液流出，疼痛难忍。也让芳芳的一头乌黑油亮的头发变得黯淡无光，掉得稀稀拉拉的。妈妈带着芳芳来到湖南省儿童医院



远程诊疗及医学培训项目开展