

低头看手机 颅底可能生骨刺

杨晓苏



餐厅里、马路上、地铁中……不管在什么地方，什么场景中，总能看到有人抱着手机“埋头苦刷”。

很多人都知道手机会给健康带来伤害，今天，再告诉你一个可怕的消息：长时间低头玩手机，可能会让颅底生出骨刺。

低头看屏幕，颅底易生骨刺

澳大利亚研究人员发现，现在不少人习惯低头看手机、平板电脑等电子装置，且时间较长，导致颅底易生骨刺(又称骨质增生)。

澳大利亚阳光海岸大学研究人员发现，长时间低头看手机，导致越来越多的人颅底出现枕外隆突增大的情况。

他们分析超过1000名18岁~86岁研究对象的头部扫描结果，发现相比年长者，这种骨质增生在18岁~30岁人群中最为常见。

研究人员表示，越来越多人出现颅底枕外隆突增大，与现代人长时间低头看屏幕相关。

一名成年人的头颅平均重量大约5千克，低头看屏幕让先前较少使用的颈部肌肉承受更大压力，为支撑头部，肌肉变得更大、更强健，进而刺激颅底枕外隆突增大。

一张颈椎受力清单

低头玩手机，颈椎首当其冲。颈椎由椎骨、椎间盘、颈椎椎管、椎椎间孔、横突孔组成，虽然小，但承受的压力却很大。

2017年欧洲脊柱协会曾向全球发出警示：低头玩手机时脖子受力可能超过50斤。

该协会在声明中表示，一个人的头部重量大约5千克。如果向前倾的话，头部对颈椎造成的重量就会增加。

前倾呈15°角，颈椎承重大概为24斤；前倾呈30°角，颈椎承重为36斤；前倾呈45°角，颈椎承重为44斤；前倾呈60°角时，颈椎承重可达54斤。

低头看手机让全身受伤

除了上述伤害，长时间低头看手机等电子屏幕，还会给全身健康带来威胁。

视力下降

长时间盯着电子屏幕，容易导致视力模糊和干眼症，儿童每天持续使用手机超过2小时，3个月后可从1.0下降到0.5。

睡眠质量变差

睡前看手机会阻碍褪黑素的生成，扰乱作息，导致睡眠质量变差，长此以往还会引起内分泌紊乱。

肠胃消化变差

吃饭时很多人看手机，注意力不在食物上，无意中会摄入更多能量。长此以往，肠胃消化吸收功能会逐渐变差，还有长胖风险。

引起痔疮便秘

如厕时手机不离手，会干扰大脑指挥排便，容易导致排便困难，长期这样还易引起痔疮便秘等。

心脑血管疾病患者久蹲后，容易出现血压急剧升高，甚至导致卒中。

血压上升，心率加快

英国专家指出，手机依赖也是一种网瘾，会影响心脑血管健康。

英国斯旺西大学研究人员对144名年龄为18~33岁的人进行了研究，发现沉迷网络会令血压上升4%，心率上升10%，导致焦虑、免疫力低下。

加速眼袋产生

长时间玩手机，还有可能加速眼袋产生。一般情况下，眼袋是因眼眶周围脂肪肌肉及筋膜松弛，脂肪下坠、凸出而形成的。

如果眼睛整天盯着屏幕，用眼过度，眼周的肌肉就会容易疲劳，影响眼部血液循环，提早显现老态。

颈部的皱纹加深

低头玩手机时，人体脖子承受的压力比平常要大，而脖子的肌肉是垂直生长的，容易出现下垂。

这样做，将伤害降到最低

手机虽然可能会给健康带来伤害，但不得不承认，它是生活和工作中不可或缺的工具。

如果无法避免使用的话，你可以尝试做到以下几点，把伤害降到最低。

1.学会良好坐姿

要养成良好的坐姿，减少低头时

3.减少手机使用频率

铃声、振动音会不停催促你关注手机实时信息，但有些内容并不重要。

休息时不妨关闭消息提醒功能，只在必要时查看，就能转移注意力，减少手机使用时间。

4.制订使用计划

给自己制订一个计划，规定手机或电脑要在什么时间使用，每天使用不能超过多长时间，不必要时将电子设备放在“禁区”内，通过一段时间的控制，会收到不错的效果。

5.睡前远离手机

睡觉前持续盯着感兴趣的网络内容看，会刺激大脑兴奋，即使放下手机，也不能马上入睡，长此以往会打乱睡眠规律，建议睡前两小时就应将手机关机。

建议成年人、孩子都应控制看电子产品的时间，牢记“四电小于二”原则，即每天坐着看电视、玩电脑、手机和平板电脑的时间少于2小时。

世卫组织提醒，5岁以下幼儿每天看电子屏幕的时间不要超过1小时，1岁以下婴儿最好完全不要看屏幕。

用嗓过度喝增液利咽茶

王世彪

秘方：玄参15克，生地15克，麦冬15克，石斛10克，木蝴蝶5克。共研粗末，装瓶备用。每次取药末6克，加冰糖少许，开水冲泡当茶饮，反复冲泡直到无味时。

点评：用嗓过度，往往容易发上火，咽喉如物梗阻。中医认为，用嗓过度、烟酒无度、肝郁气滞、耗伤阴津、痰气郁结都会使咽喉不利而发喉痹。经临床验证，该方对用嗓过度造成的咽喉疼痛有较好疗效。玄参、生地、麦冬组成增液汤，可治疗津亏肠燥、多种内伤阴虚液亏病症，尤其对咽喉干燥效果显著。石斛性凉，味甘、淡，有滋阴、清热、益肾、壮筋骨等作用。《本草通玄》记载：“石斛甘可悦喉，咸能润喉，甚清膈上。”木蝴蝶在《滇南本草》中描述为“中实如积纸，薄似蝉翼，片片满中。”其性寒，味苦，能清肺热、利咽喉，对急慢性气管炎、咳嗽、咽喉肿痛、扁桃体炎有很好的疗效。本方脾胃虚寒、大便稀溏、舌苔厚腻者慎用。

专家建议



用LED灯要防蓝光伤眼

姚春艳

近期，法国国家食品、环境及劳动卫生署发布声明称，LED灯发射的蓝光会损伤视网膜，增加黄斑变性风险，甚至导致失明。很多人不禁担心，LED灯还能用吗？

波长为380~500纳米范围的可见光，可被视网膜感知为蓝色，称为蓝光。市场上大多数LED灯具通过芯片发出蓝光，激发黄色的荧光粉，来调和成白光，因此蓝光问题尤其突出。除了灯具，可以发出蓝光的光源还有很多，浴霸、平板显示器、LED霓虹灯、荧光灯、液晶显示器、平板电脑、大屏手机等都有背景光源，强大的电子流激发的光源中含有异常高能短波蓝光。过量的蓝光辐射可引起视网膜细胞氧化应激反应，造成不可逆的光学损害，加剧黄斑区细胞损伤，这就是我们通常会说的“蓝光危害”。世界卫生组织爱眼协会曾公布数据，全球每年超过3万人因蓝光辐射失明。中华医学会眼科学分会也有数据显示，在中国4.2亿网民中，63.5%的网民因蓝光、辐射有视力下降、白内障、失明等不同程度的眼疾，且儿童更容易受到这种干扰。

目前，正规的LED灯，光源峰值基本都在450~470纳米范围内，常规光照环境一般不会超过600勒克斯(光照强度单位)，并且灯具都会在LED光源外进行结构封装，因此，大多数正规厂商生产的LED灯具不会对视网膜造成损伤。按照国内蓝光安全标准，0类(无危险)和1类(低危险)产品都是可以使用的，婴幼儿等特殊人群宜使用0类产品。选购LED灯应认准正规厂家产品，选择偏黄色的柔和暖色光，室内照明灯的色温不要超过4000开尔文(K)。

虽然正规LED灯是安全的，但有几类人群在生活中要防蓝光伤害：1.糖尿病患者大多有视网膜病变，承受光损伤的阈值大大下降，蓝光对其视力影响较大。2.婴幼儿及少年儿童眼睛未发育完全，蓝光更容易作用于视网膜，加之婴幼儿仰卧在床常常直视LED灯，无法对蓝光进行过滤，因此受影响较大。3.夜间驾驶较多者、有眼部手术病史者、电子产品重度使用者(每天超过10个小时)。4.生活中很多药物是有光敏性的，如阿司匹林、水杨酸钠、四环素、扑尔敏、口服避孕药等，服用后光损伤可能更明显。

健康常识

间，如看手机可放在与视线平行位置，做一些仰头耸肩的动作。

2.多让眼睛休息

看电视、手机，每20分钟就要转移一下视线，或闭眼5秒钟再睁眼。

多眨眼

最好经常眨眨眼，让眼肌得到锻炼；还可转动眼球，向上、下、左、右等方向来回看。

热毛巾敷眼

与手机或电脑屏幕长期打交道的人，可每晚用热毛巾敷双眼5分钟，温度以40℃为宜，以缓解眼睛疲劳。

健康话题

显著异常；2.利于晚间休息，睡觉时身体各部位血流缓慢，而睡前吃饭，会加重胃肠负担，同时可能产生夜间脑缺血的情况，影响睡眠；3.遵循昼夜节律，这个节律可以影响我们的代谢、生理和行为的规律，如果饮食规律发生变化，身体的代谢平衡就会被打破，便会将体内能量存储起来合成脂肪，使身体发胖。

轻断食效果虽然好，但也需要循序渐进，糖友可在1~2个月内慢慢养成这样的习惯，但具体实施还是要以自身舒适度为主。

高能食物放在早餐

早中晚食物热量比例可以按照5:3:2分配。尽量把一天中较多的能量放在较早的时间，不仅利于脑部工作，也利于提升一天的效率，同时也能控制一天的食欲，以防吃多。但是，糖友并不一定要苛求按照这个比例进行，毕竟每个人的实际情况不同，但建议轻体力活动者的消耗热量1800千卡/天的标准摄取能量即可。

对于夜间经常加班的工作族而言，六点开晚饭可能有夜晚饥饿的问题，而对糖友而言更有可能引起低血糖等问题。当糖友出现低血糖情况时，及时补充糖分是第一位的，不能为刻意追求断食时间和刻意降低血糖而硬撑。若没有出现过低血糖、只是稍有饥饿的情况，就需要准备些零食，零食的要求是低盐、低脂、低糖，含有丰富膳食纤维或易消化的蛋白质，从而能够改善饥饿、稳定情绪。符合条件的有温牛奶、室温酸奶、温豆浆；含有燕麦、豆类、莲子等的杂粮粥；西红柿、黄瓜等糖分较少的生食食物。加餐热量建议控制在90千卡。

糖友吃饭几大法则

李文慧

近日，ADA(美国糖尿病协会)年会在美国旧金山举行，会议上，阿拉巴马大学专家考特尼·彼得森以及威尔康奈尔医学中心的阿尔帕那·舒克拉教授介绍了饮食在体重、代谢和血糖控制中的影响，同时也给糖友在吃饭时间和吃饭顺序上进行了一些指导，引起广泛关注。这些方法是否适合我国糖友呢？

晚饭早饭后要间隔12小时

前一天晚上六点开晚饭，隔天早上六点后吃早饭，就做到了12小时的间歇性断食。美国专家提示，按照这种间歇性断食方式，将进食时间压缩在白天较早时间，能够使饥饿感、进食量降低；体重、体脂降低；还利于降低葡萄糖和胰岛素水平以及提升胰岛素敏感性。

早些吃晚餐主要有以下三方面好处：

1.避免血糖和血脂叠加，研究显示，晚餐后10小时血里的脂肪酸水平才能归于空腹状态，因此夜宵或较晚吃晚餐，会使第二天早晨晨餐前血糖和血脂还没有来得及恢复到空腹状态，就跟第二天早餐引起的血糖和血脂升高叠加到一起，这样每天升高一些，最终会形成糖代谢和脂代谢的

关注三高

口渴多饮煎罗汉果山楂

杨志敏

炎热的夏天让人口干舌燥，吃饭也不香了。如果一味用冰镇饮料、啤酒、西瓜等解暑，还会伤胃。在此推荐一款既美味又健康的小茶饮，比白开水和各类冷饮解渴，可避免因口渴多饮而降低食欲。

取罗汉果1/4个、山楂15克，将罗汉果稍弄碎，和山楂一起放入锅内，加适量清水，煮30分

健康饮食

钟，去渣留水饮用。

罗汉果素有良药佳果之称，其味甘性凉，带有丝丝甜味，清润而不滋腻，具有清肺利咽、化痰止咳、润肠通便的功效。山楂味甘酸，性微温，具有消食健胃、活血化瘀的作用。山楂的酸搭配罗汉果的甘，酸甘化阴，能缓解夏季炎热引起的口渴多饮的症状。可随个人口味调整罗汉果和山楂的用量搭配。