专家提醒

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部疾病。“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。

眼焦虑、紧张、孤独感被忽视的“心理账单”

部分老年人为何容易沉迷“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，缺乏稳定的兴趣活动，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，也让部分老年人参与感下降，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。

据新华社

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刷手机。

健康科普

疱疹性咽峡炎进入高发期 科学防护减少感染

本报记者 吴海燕 王思远



吴忠市妇幼保健院医生为患病儿童听诊（摄于6月25日）。

近期吴忠持续高温，疱疹性咽峡炎也进入季节性高发期。6月25日，记者走访市妇幼保健院和吴忠新区医院，就当前疱疹性咽峡炎的流行情况及防治措施，采访了相关儿科和呼吸科医生。

当天上午，在市妇幼保健院儿科门诊，不少家长带着孩子候诊。记者了解到，近期该院接诊的发热患儿数量明显上升，其中疱疹性咽峡炎占比突出。市妇幼保健院儿科医生张元元介绍，眼下正值该病的高发时段，门诊发热病例中超过一半为疱疹性咽峡炎，该病由肠道病毒感染引起，发病人群以5岁以内的学龄前儿童为主。

“孩子感染后，典型表现是突发高热，喉咙部位的咽峡部会出现灰白色疱疹，吞咽时疼痛明显。大龄儿童会主动说喉咙疼，婴幼儿则多表现为哭闹、拒食、流口水等症状。”张元元提醒，如果孩子出现持续高烧不退、反复发热超过3天、精神差、头痛、抽搐，或者小便明显减少、大便次数异常增多等情况，需尽快到医院就诊。

关于传播途径，张元元表示，该病毒主要通过接触患者的口鼻分泌物、疱疹液、粪便传播，也可经由被污染的毛巾、玩具、餐具等物品间接接触传播，还能通过呼吸道飞沫扩散。她指出，并非所有患儿都会发烧，抵抗力较强的孩子可能体温正常，且大部分患儿都属于自限性病程，家长不必过分紧张；但如果孩子出现严重吞咽困难、持续高热或精神萎靡等症状，必须及时就医。

张元元建议：“一旦孩子确诊，最好居家休息，避免前往幼儿园或公共场所，减少交叉感染。家中要经常开窗通风，玩具、毛巾等物品要定期清洗暴晒，还可以用含氯消毒湿巾擦拭常用物品表面，降低病毒存活风险。”

疱疹性咽峡炎并非儿童“专利”，成年人同样有感染可能。吴忠新区医院呼吸与危重症医学科主任郝学军介绍，该病目前没有特效抗病毒药物，治疗以对症支持为主，包括充分休息、多饮水、清淡饮食，发热时可用布洛芬或对乙酰氨基酚退热，部分情况下可使用干扰素α等药物辅助抗病毒治疗。“关键是保证液体摄入，防止脱水，同时做好隔离，避免传给家人。”郝学军提醒，虽然绝大多数患者可以自愈，但如果出现持续高热不退、意识模糊、反应迟钝或精神极度萎靡等严重表现，必须第一时间前往医院就诊，不可掉以轻心。

目前，我市各医疗机构已加强疱疹性咽峡炎的健康宣教和门诊预检分诊工作，市民若出现相关症状可及时就医。专家提醒，高温季节要注意手卫生、饮食卫生和室内通风，尽量少带幼儿前往人群密集、空气不流通的场所，从源头上降低感染风险。

健康知多少

中国茶文化源远流长，喝茶早已融入国人的生活，成为修身养性、待人接物的重要载体。随着健康意识的提升，“喝茶会得结石”的说法也在坊间流传，让不少茶友心生顾虑：喝茶与肾结石之间到底有没有关系？

喝茶喝出肾结石？没那么夸张

肾脏里为何会长石头

要说清喝茶与结石的关系，先要明白结石是如何形成的。肾结石的本质，是尿液中某些溶质（如草酸、钙、尿酸等）浓度过高，超过其在尿液中的溶解度，形成晶体并逐渐聚集长大。其中，草酸钙结石最为常见，占泌尿系结石的80%以上。茶叶中含有草酸，因此“喝茶导致结石”的担忧多由此而来。

草酸含量决定风险

我们谈论茶与肾结石的关系时，一个关键的前提是，剂量决定风险。不同种类的茶，其茶汤中草酸的含量也不同，花草茶中草酸含量最低。同为茶叶饮品时，部分茶包或散茶在特定冲泡条件下测得的草酸含量可能更高。即便在同一大类茶叶中，例如绿茶，不同产地、品质与加工方式的差异，也可使茶汤草酸浓度出现显著波动：有研究报道其范围可相差约17倍（8.3～139.8mg/L）。

冲泡时间和“浓度”同样关键

茶泡得越久、越浓，草酸等可溶性成分进入茶汤的量往往越多。有研究测量显示，同一红茶茶包浸泡1分钟时，草酸约为10.8mg/250mL；浸泡5分钟后升至约20.8mg/250mL，接近翻倍。换句话说，“浓茶”“久泡茶”与“淡茶”并不等同，风险评估也不能一概而论。

全天“总尿量”不可忽视

需要提醒的是，决定是否出现“浓茶相关风险”的，不只是一杯茶里的草酸含量，更在于全天“总尿量”是否真正增加。饮茶会增加饮水量，同时茶也有利尿的作用，而尿量的增加可减少尿液中结晶的析出。当24小时尿量大于2.5L时，对于肾结石患者而言也是公认的预防复发的要点之一。

但是，若用茶完全替代白开水，或者活动出汗多而补水不足，导致24小时尿量并未达标，饮茶带来的稀释优势就难以体现，尿液反而处于浓缩状态，草酸、钙等物质浓度升高，更容易析出结晶。长期如此，确实会增加结石发生或结石复发的担忧。

胃肠道吸收率影响结石风险

此外，草酸在胃肠道的吸收也会影响风险。一般来说，饮食中的钙可在肠道与草酸结合，减少草酸吸收，从而降低尿草酸水平；这也是为什么在某些情况下，“随餐摄入适量含钙食物”可能有利于降低草酸负荷。相反，空腹饮浓茶不仅可能刺激胃肠道、影响舒适度，也可能在个体差异下增加草酸吸收的机会。

健康饮茶把握三个细节

总体而言，现有研究更支持这样一个结论：对普通人群来说，适量饮茶通常不会增加肾结石风险，甚至可能与较低的结石发生风险相关。因此，无需因“怕结石”而放弃喝茶。

茶并不是结石的“元凶”，不当的饮茶方式才可能成为结石形成的“推手”。饮茶可把握三点：第一，优先饮用淡茶，避免久泡茶；第二，坚持“以茶为辅、白水为主”；第三，尽量避免空腹饮浓茶。

除了喝茶方式，个人体质同样重要。若本身存在高草酸尿、高钙尿等代谢异常，或既往有明确结石病史、复发风险较高，饮茶较多可能更容易推动尿中草酸负荷上升，从而增加结石形成或复发风险，这类人群更应重视饮茶量与方式的管理。

据人民网

吃与健康

关于西瓜的这些谣言该歇歇了

越来越甜是打了甜蜜素、无籽是转基因

“西瓜越来越甜是打了甜蜜素”“无籽西瓜是转基因水果”……初夏时节，西瓜上市，一些所谓的“安全提醒”也准时返场。这些年年翻炒的说法是真的吗？

记者调查发现，消费者感受到西瓜更甜了，不是针头的功劳，而是品种持续优化与栽培技术提升共同作用下的结果。西北农林科技大学园艺学院研究员、陕西省西甜瓜产业技术体系首席专家马建祥说：“相比老品种，现在西瓜中心糖度一般可以达到13%，个别品种可以达到14%，甚至15%，吃起来自然会更甜。用针头向西瓜注射溶液，哪怕是注水，果实都会很快腐烂。”

至于无籽西瓜，它的诞生依靠染色体工程，与转基因无关。马建祥介绍，一般的西瓜都是二倍体，即含有两组正常的染色体，而无籽西瓜的培育路径，需要先用秋水仙素处理普通二倍体西瓜，获得染色体加倍的“四倍体”后，用四倍体西瓜和二倍体西瓜杂交培育出三倍体品种。这种西瓜染色体配对紊乱，结不出正常种子，就长成了无籽瓜。

此外，“西瓜与桃子同食致命”“隔夜西瓜一口不能吃”等说法也被专家证伪。马建祥指出，食物相克论缺乏科学依据，适量食用即可；西瓜及时冷藏保鲜、切前洗净瓜皮和刀具就好，不必因此恐慌。

西瓜原产于非洲。科学家通过基因测序发现，古埃及种植的西瓜果肉发白，主要用来取籽或储水，经过数千年的驯化与杂交，才从苦涩的“水罐”变成今天红瓤蜜甜的消暑佳品。

谣言总爱披着“揭秘”的外衣，但只需要一把科学的尺子，就能显示出它们的站不住脚。这个夏天，请放心吃瓜！

据新华社

夏季食物中毒高发 专家支招安全饮食

高温、高湿的夏季，是食源性疾病的高发季节。专家提醒，随着气温不断升高，公众在品尝夏日美食的同时，需重点警惕食物中毒风险，把好“入口关”，守住“舌尖上的安全”。

“夏天不少人喜欢吃凉皮、河粉，但这些食物如果储存不当，容易发生变质，诱发食物中毒。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽菡说，在高温潮湿环境中，凉皮、河粉等湿米粉类食品一旦被椰毒假单胞菌污染，会滋生毒性极强的米酵菌酸。这种毒素致病性极高，中毒后对人体造成的损伤往往不可逆，严重时可致命，是我国微生物性食源性疾病致死的主要病因之一。

专家建议，选购凉皮、河粉等湿米粉类食品，务必选择资质齐全的正规商户，认真查看产品生产日期、保质期及储存条件。散装现做凉皮建议当天吃完，切勿在室温环境下久放，更不要隔夜食用。若发现凉皮、河粉等出现发酸、发黏、异味、色泽异常等变质现象，需立即丢弃，切勿侥幸食用。

泡发方式不当的干木耳，也存在被椰毒假单胞菌污染并产生米酵菌酸的风险。夏羽菡表示，食用木耳需遵循现泡现吃原则，避免常温长时间浸泡、隔夜泡发；若需提前泡发，应放置在冰箱冷藏环境中，利用低温抑制细菌繁殖。

除米酵菌酸毒素污染，普通致病菌污染的危害也不可忽视。

凉拌皮蛋是不少家庭餐桌上的“消暑菜”，但皮蛋在加工、运输和储存过程中易被沙门氏菌污染，凉拌时通常不经过高温加热，很容易将病菌直接吃进肚子里。感染后，患者常出现腹痛、吐泻等症状，严重者还可能发生脱水、电解质紊乱等情况。

“沙门氏菌耐热性差，高温可彻底杀灭。”夏羽菡说，皮蛋食用前最好蒸煮5至10分钟，尽量不要直接生吃，老人、小孩等肠胃虚弱人群，更应煮熟后食用。

冰镇果切也是不少人的夏日“消暑伴侣”，但瓜果切开后存在极高的细菌滋生风险。专家表示，未吃完的鲜切水果，应及时用干净保鲜膜或保鲜盒密封后冷藏，并尽快食用完毕。再次食用前，可切除表面1至2厘米厚的果肉后再食用，降低细菌摄入风险。

“冰箱并非‘保险箱’。”夏羽菡强调，低温环境仅能减缓细菌繁殖速度，无法杜绝食物变质。无论是凉菜、熟食还是鲜切水果，都应尽快食用，避免长时间储存。

专家提醒，夏季如果出现腹泻、呕吐等症状，且近期食用过凉皮、河粉、泡发木耳等高风险食品，应高度警惕米酵菌酸中毒，第一时间前往医院就诊。若没有相关饮食史，可先口服补液盐补充水分和电解质，预防脱水。

“一旦出现持续高热、脓血便、意识模糊或无法正常进食等情况，应立即就医。”夏羽菡说，切忌自行盲目服用抗生素，以免因用药不当扰乱肠道菌群，延误治疗。

据新华社

吴忠日报社出版 邮发代号：73—10 邮政编码：751100 广告许可证：宁工商广字6403024000011号 年价：468元 出版日期：每周一、二、三、四、五 发行单位：中国邮政集团有限公司吴忠分公司 印刷单位：宁夏银报智能印刷科技有限公司 地址：银川市金凤工业集中区宝湖中路450号 社址：吴忠博物馆综合楼