

成天抱着手机给健康埋下7个“雷”

前不久,“长期低头玩手机相当于脖子负重50斤”的新闻登上了微博热搜榜。随着智能手机功能越来越强大,人们对它的依赖程度也在逐步加深。与此同时,手机使用不当给我们身体带来的麻烦也随之而来。美国“积极生活”网站近期就对长期不当使用智能手机“惹的祸”进行了梳理、总结。

手机肘

学名叫“肘管综合征”,当时管内的尺神经发炎或受到刺激时,就会患上肘管综合征。这种疼痛就像是被撞到了尺骨端,俗称麻筋儿。长时间保持肘部弯曲呈90度角会引起肘部疼痛。长时间通话时,人们会把手机举到耳朵上,肘部自然而然地弯曲。这会给神经施加压力,从而减少血液流动并导致炎症。手机肘会

导致麻木和刺痛感。

因此,我们可以尝试改变打电话时拿手机的方式,避免用肘部弯曲呈直角的方式拿着手机。如果条件允许,就开启免提功能,这样就无需拿着手机通话了。

小手指受伤

当你接打电话的时候,可怜的小手指要卖力工作。它承受着智能手机的大部分重量,有时长达一个小时,造成难以名状的痛苦。然而,这种伤害并不是永久性的。用智能手机期间时不时地休息一会儿,以减轻小手指的疼痛。每隔一段时间就做做手部拉伸操,以刺激血液流动和放松手指。

不良姿势

智能手机的使用者会经常用它来查收邮件和看微信朋友圈里的信息。反

复低头看手机会造成弯腰驼背,导致姿势问题。弓着腰或弯曲颈部会使肌肉紧张。尝试以下这些纠正姿势的好办法:挺起腰杆坐着、把手机放在与眼睛齐平的位置、不拱起后背和接打电话时放松身体。

手腕疼痛

手部的反复动作会引起腕管综合征。腕管是靠近骨骼和韧带的小通道。当正中神经被压迫时,你会感觉到拇指和其他手指的刺痛与麻木,以及手和手臂虚弱无力。不断的滑动屏幕和打字会对手腕和手造成伤害。手腕疼痛是智能手机用户的常见抱怨。与过度使用智能手机相关的重复动作还有可能造成腕关节残疾。

大拇指疼痛

虽然触摸屏使交流变得容易,但这给拇指添加

了很大的工作量。拇指的肌腱会因反复发送敲打的动作而发炎。弯曲拇指时,炎症会导致拇指疼痛和发出咔嗒声。

解决办法是让拇指时不时地休息一会儿,用其他手指完成它的工作。如果疼痛持续不消退,就去看骨科医生。拇指夹板(一种用于保护和固定拇指的手用石膏)能为拇指提供支持,以减轻疼痛。

眼睛疲劳

过度使用智能手机会使眼睛疲劳,进而引发其他问题。

眨眼次数减少 人们需要眨眼来保持眼球湿润。眨眼是防止眼球接触灰尘和阳光的一种天然方法。智能手机的用户几乎不眨眼地盯着手机,这就造成眼睛用于恢复的时间减少,从而导致干眼症。

眯眼 当用户读手机上的小号字体时,很容易眯起眼睛。这会给眼球施加压力,使视力模糊。

刺眼 智能手机屏幕发出的刺眼眩光会造成眼睛疲劳。

为了避免上述情况的出现,使用过程中要经常眨眼以保持眼球湿润,在屏幕上贴一层防眩光膜,调低手机的亮度,放大显示字号,保持屏幕清洁(擦去指纹和尘土能提高清晰度)和把手机放在距离面部40~45厘米的位置。

传播病菌

用户会把手机带到各种地方,如商店、健身房和浴室,在这些地方沾染到的病菌会转移到智能手机上。定植在手机上的病菌能传播各种疾病,一些相当可怕的细菌在手机上繁衍生息,如:

大肠杆菌 如果你曾经把手机带到过卫生间里,很有可能沾染上了大肠杆菌。这种细菌生活在肠道里,并被转移到粪便中。大肠杆菌会引起腹泻、食物中毒和其他肠胃问题。

链球菌 这是生活在智能手机上的另一种常见细菌。它不仅会引起儿童的链球菌咽喉炎,还会造成猩红热、坏死性筋膜炎和中毒性休克综合征。

流感病毒 流感病毒可以在智能手机上存活长达24小时。因此,每天都应该用酒精棉球擦拭手机。

葡萄球菌 这种常见的细菌也生活在智能手机上,其中的某些菌株很危险,它们会导致皮肤感染,严重的情况下危及生命。葡萄球菌还会导致肺炎和血液感染。

(据《北京青年报》)

头发如庄稼应勤“浇水施肥”

最近,在某网站视频上有网友称,她把每天掉的头发都收集了起来,一年下来,一共收集了23748根掉发。参考目前商业植发的价格,一年掉落的头发价值约40万元,等于损失了一辆宝马汽车。

一年掉两万多根头发,很多网友看了都说“挺吓人”。其实,在医生看来,视频中该网友的掉发数量是在正常范围内的。医生们建议,大家对于掉发问题不必过度担心,因为保养头发就像种庄稼,平时做好“浇水施肥”的工作,就不用担心头发干枯、秃头等问题。

普通掉发问题无需担心

为什么说一年掉两万多根头发还正常?中国医学科学院整形外科医院皮肤科主任医师王宝玺说,头发只要不是大把地掉,并不需要过分担心。“人的头发数量约有10万根,所以每天掉约100根的头发是很正常的。”王宝玺提醒,如果整天因为掉发问题而忧心,反而会加重掉发问题。医学研究证明,心理压力过大是导致脱发的最常见原因。长期心情不好的人,不但脱发严重,头发还可能出现分叉、干枯、易断等情况。

在武汉科技大学附属

天佑医院皮肤科主任张鹏看来,脱发是多因素导致的一种现象,遗传因素所占的比重最大,营养状况等也是脱发的诱因。比如,喜欢吃油腻、辛辣食物的人易引起肌体刺激,对脱发有一定影响。年轻人爱吃肉食以及煎炸食物等,容易导致脂溢性脱发。

三大养发谣言害人不浅

近年来,脱发问题成了全民关注的养生焦点之一。头发问题备受关注的同时,谣言也开始出现。很多商家大肆宣传,掉发就是肾虚,很多治疗脱发的药物也大多强调补肾。对此,北京中医药大学东直门医院皮肤科主任段行武说,肾虚的确会引起脱发,但并不是唯一因素,如果一味补肾,反而会适得其反。判断是否为肾虚脱发有个较为简单的方法——脱发同时是否还伴有怕冷、腰酸腿软、足跟疼痛、耳鸣等不适。如果确认这一点,可多吃点黑芝麻、黑豆、桑葚等食物。

还有一些“养生专家”称,晚上洗头最容易掉头发。对此,北京友谊医院皮肤性病科主任禚凤麟表示,不管清晨还是晚上,只要是正常的洗头,都不会加速掉发。不过,为了保养头发,可以适当减少洗头次



数,最好不要每天都洗头。

还有商家称,经常用防脱洗发水可以固发养发。对此,中国中医科学院望京医院皮肤科主任李广瑞说,有些洗发水宣称含有何首乌、当归、人参等中药成分,如果在医生的指导下,内服含有这些成分的药物,对头皮和头发确实有一定的滋养作用。但通过外洗的方式,这些药物对头皮和头发是否有滋养作用,还没有被确切证实。

经常给头发“施肥”

那么普通人日常应如何养护头发?在杭州市第一人民医院医疗美容中心主任医师张菊芳看来,头发就像庄稼,生长过程中需及时“浇水”和“施肥”。有掉发问题的人,应及时补充营养,平时可适当多吃点瘦肉、鱼虾、鸡蛋和豆制品等。脱发者还应多吃一些富含B族维生素的食物,如猪肝、燕麦等。

平时,可以采取食疗

的方法来养发护发。中国中医科学院广安门医院皮肤科副主任医师范瑛推荐了黑豆生发汤和黑豆核桃桑葚粥两款食疗,适宜于普通人经常食用。前者着重于养发黑发,具体做法:取黑豆100克,枸杞子20克,白糖少许。黑豆提前浸泡1小时。将食材加水煮约40分钟,连汤带渣一同食用。后者适用于肾亏血虚所致的斑秃、脱发等,具体做法是:取红枣5枚,核桃仁、桑葚子各10克,黑大豆30克,粳米50克,一同熬粥即可。

此外,还可按摩有养肝肾功效的穴位,通过护肝养血、固精护肾的方式来养发。具体穴位为肝俞穴(俯卧,从低头时最高隆起的骨头算起,第九个突起的骨头下方凹陷处,左右各两指处)和肾俞穴(在第二腰椎棘突旁开1.5寸处)。

(据《钱江晚报》《北京青年报》)

破解四个喝水谣言

如今,网上有很多关于喝水的说法,其中,四大喝水谣言流传较广,权威专家们集中进行了辟谣。

谣言1:喝隔夜水和千滚水致癌? 这个说法在微信朋友圈已流传多年。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,普通的饮用水中要么只含有矿物质和微量元素,要么什么都没有,致癌物质不会凭空出现。

谣言2:每天喝4升水会中毒? 科信食品与健康信息交流中心科学技术部主任阮光锋表示,医学上确实有“水中毒”这一概念。比如,患者本身就有肾脏疾病,运动后一次性饮水过量,这就可能导致水中毒,“不过,只要不是短时间内猛喝水,就不会对健康造成影响”。

谣言3:喝水垢多的水易患结石? 阮光锋表示,水垢的生成与水的硬度有关,这主要是因为其中钙离子、镁离子含量较多。硬水虽口感不好,但它对人体无害,其所含的钙和镁都是人体必需的元素。

谣言4:喝纯净水会骨质疏松? 科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯表示,持此观点的人对人体生理情况不了解。一个60公斤重的成年人,其体液重量为36~42公斤,一天的饮水量(通常不超过2升)对其体内的钙离子浓度没有影响,导致钙流失的主要因素是年龄、激素水平和膳食摄入等。

(据《科技日报》)

拉肚子不是小毛病

最近,马女士参加婚宴后出现拉肚子,决定按以往经验禁食,结果腹泻没好转,还出现乏力、恶心、小便减少,就医时被诊断为急性肾衰竭。拉肚子会导致体内大量水分和电解质的丢失,如得不到及时有效的补充,会导致心、脑、肾等脏器灌注不足,严重时危及生命,老年人代偿能力差,不可大意。

(据《武汉晚报》)