

■关注

给“银发低头族”更多关爱

不管是走路、坐车还是吃饭、休息，都在低头玩手机；半夜不睡觉，挑灯夜战只为追剧，早起第一件事就是刷朋友圈……近日有媒体报道，越来越多的老年人变得“一网情深”，甚至成为“网瘾老人”。

在智能手机、电脑十分普及的当下，老年人学会运用网络，能够更方便获取资讯信息、进行沟通联络，当然是一件好事。然而，一枚硬币有两面。老年人一旦过度依赖甚至上网成瘾，则有诸多弊端。从身体方面讲，长时间上网容易引发心脑血管疾病、颈椎病、眼疾等多种疾病。从心理方面看，本打算缓解孤独，却是“朋友圈越发越寂寞”，反而增添空虚感和焦虑感。近年来，间或曝出的诸如“八旬老翁长时间玩网游，突发脑梗住院”等新闻令人唏嘘，引人深思。

网络在老年人生活中的“越位”，一定程度上折射出社会和子女对老年人关爱的“缺位”。许多老年人退休后，生活的重心

逐渐从工作转移到家庭生活中，空闲时间多、独处时间长。如果社区和社会组织能够组织更多有益身心健康的活动，子女家人可以更多陪伴唠嗑，适当安排家庭旅行、老友聚会等社会活动，帮助他们培养书法、唱歌、垂钓等更多兴趣爱好，让他们的生活丰富起来、身心愉悦起来，疏导内心的空虚寂寞，尽享天伦之乐。老年人就会更加理性地看待网络，又怎么会陷入“网瘾”之中？

帮助老年人适应网络世界，不只是防止他们掉进消磨时间的“坑”里，也要提醒他们留意各种不良信息的“坑”。现在不少网上信息鱼目混珠、良莠不齐，林林总总的“养生秘诀”、形形色色的“经验之谈”，极易对他们的认知造成误导。作为晚辈，应该设法提高老年人利用网络学习和分辨信息真伪的能力，让他们免受违法广告、养生谣言等不良信息的干扰误导。

引导老年人平衡线上线下

的关系，帮助老年人克服盲从心理、辨别信息真伪，都不是容易的事情，尤其需要花费年轻一代宝贵的时间，更需要有循循善诱的耐心。在我们的身边，时常能看到有年轻人“恨铁不成钢”，对老人动辄生气乃至呵斥，那种“还不是为你好”的态度，常常适得其反。“有一种孝顺，是带老人跟上这个时代”，让老人更好地“触网”是子女的义务，也是整个社会的责任。

随着互联网深度嵌入社会生活，老年人正成为上网生力军。2017年，50岁以上网民群体所占比例达到10.6%，越来越多的中老年人正融入互联网之中。他们通过自己的生活经验构建独特的上网生活，形成了区别于年轻人的网络文化。发扬亲情孝道、给予社会关爱，帮助银发低头族提高网络素养，他们的网络生活中才能有同样灿烂的夕阳红。

（《人民日报》4.9，林雍/文）

■医院传真

药学门诊免费教用药

到医院看病，取了药却不知如何服药，说明书看不懂，注意事项不清楚，想找个明白人再问问，怎么办？重新挂号找医生吗？沈阳的患者从现在开始，多了一个新选择——到免费的“药学门诊”，直接找专业药师咨询。近日，辽宁省首个药师独立出诊的“药学门诊”在中国医科大学附属盛京医院正式开诊。

该院药学部副主任肇丽梅教授介绍，今年起药学部11名资深药师将轮流出门诊，每周一、三、四在盛京医院1号楼A座3楼的诊室内免费接待患者咨询，不需要挂号，也不收取任何费用。患者一旦有任何有关药物方面的困惑，都可以带上用药清单及药品等到药学门诊咨询药师。

资深临床药师杜晓明介绍，到“药学门诊”咨询的人群大致可分三类，一类是普通人群，咨询药品如何吃、如何保管、如何避免副作用等；另一类是特殊人群，如老年人、儿童、孕妇、哺乳期及肝肾功能异常患者等，他们对用药的“禁忌”更多，需要专业指导；第三类是慢性病患者，他们的特点是服药时间长、品种多、相互作用和注意事项多，所以会咨询一些药物相互作用、配伍禁忌、注意事项等方面的问题。有了“药学门诊”，这些问题都可以得到专业药师的面对面解答。

（《沈阳晚报》3.27，唐子匀/文）

■给您提个醒

降糖药当减肥药吃？ 体重不降反致头晕恶心

听说降糖药“二甲双胍”有减重作用，25岁女孩擅自将其当减肥药服用，每天餐前1粒，体重非但没有下降，还出现了头晕、恶心、腹痛的症状。

“医生，我吃了几天二甲双胍，总感觉恶心、呕吐。”上周，在武汉市汉阳医院内分泌科，25岁女孩小张挂号咨询。该科副主任医师周光全检查发现，小张空腹血糖偏低。好好的为什么要吃降糖药呢？

小张告诉周光全吃降糖药是为了减肥。她说，过年期间体重涨了约5千克，听说二甲双胍能抑制食欲，阻止肠道对糖分的吸收，减少脂肪转化。于是自行在药店买来几盒，每天餐前服用1粒。没想到吃了1周，体重不但没降，反而经常头晕、心慌，甚至隐隐腹痛。因担心药物有副作用，便赶到家附近的汉阳医院问诊。

听完小张的解释，周光全哭笑不得。他解释，二甲双胍目前是2型糖尿病治疗的一线药物。对于糖尿病患者，它的确能表现出轻度的减重效果，但它并不是老百姓认为的减肥药，对于单纯性肥胖者来说，没有临床数据证实有减重作用。

周光全提醒，像小张这样想要减重的市民，还是要靠合理膳食，减少脂肪的摄入，坚持运动，增加脂肪消耗来达到目的。

（《武汉晚报》4.3，

王恺凝、孟佳、赵林/文）

尝试特殊儿童观众剧 “本土化”

4月8日，英国班布洛剧团为智力障碍儿童创作的沉浸式戏剧《可爱的农庄》再度献演上海儿童艺术剧场。在今年的16场演出中，将有8名经过选拔和培训的中国演员参演。这是上海儿童艺术剧场进行特殊儿童观众剧“本土化”探索的尝试。

（新华社，刘颖/摄）



■健康故事

没有一颗蛀牙，为何全口牙掉落？

“以前听人家说要保护牙齿总是不屑一顾，现在自己吃了苦头才后悔莫及。”最近，老王经历了一段看牙的绝望经历。

事情得从过年时那次尴尬的“炫耀”说起。55岁的老王，家住杭州城郊结合部，与村里的同龄人相比，他总是以拥有一口“好牙”而引以为傲。那天很多人在他家聊天，他一时兴起又想“炫耀”一把自己的牙口，拿起一颗山核桃塞进嘴里就咬，然而嘴里一阵酸痛后，小核桃没咬开，老王的2颗牙齿竟掉了下来。

到杭州口腔医院就诊，老

王心想花钱“种上2颗牙”就能完事了。但接诊医生做完检查后却说，老王的全口牙都已松动，一颗都保不住，如果全口牙种上得花20多万元。并且，随后的X光片显示，老王的牙槽骨已差不多丢失殆尽，这意味着即使他想种牙也未必可以。

对此，老王彻底懵了，一个劲追问医生：“几十年来我连牙疼都没有过，怎么一来就全完了呢？”医生告诉他，这一切的问题都源于牙周病，表现出来的症状就是牙龈出血或是肿痛，如果不及处理，牙周致病细菌越长

越多，炎症逐渐加重，最终牙龈萎缩、牙齿松动。

“类似老王的悲剧在临床上并不少见，最初的牙周病及时处理只需花费几百元。”该院平海院区副院长、牙周黏膜科主任金冬梅表示，对于牙周健康，绝大多数人目前都还不重视。金冬梅称，最重要的是每天早晚两次刷牙。此外，要定期进行牙周检查和维护，比如：口腔卫生好的人可半年至1年洗牙一次，抽烟或是已确诊重度牙周炎的人最好3个月就洗一次。

（《钱江晚报》3.27，何丽娜、阮亚萍/文）