

第一点击

没带手机就好像没穿衣服 电子“软瘾”？ 半数人想戒却戒不掉

一天不带手机就像丢了魂，没带手机的感觉就好像“没穿衣服”；无法控制上网的冲动，不停地刷微博，到了没网络的地方就浑身不自在……人们对电子产品的寸步不离，甚至上瘾而引发诸多的身心健康问题，已经越来越引起人们的关注。

最近，一项针对中国人使用电子产品习惯的调查显示，超过七成人每天使用电子产品的时间超过3小时，半数以上人的使用时间在3—10小时之间。如果按每天使用5小时计算，那么一年会有70天的时间花在电子产品上。此次调查中，还有超过五成的人表示，希望戒掉电子产品，但没有成功。

电子产品的“副作用”： 视力下降、肩颈疾病、反应迟钝

苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣认为，电子产品给人们生活带来的影响是双向的。一方面，人们获得信息的渠道变得丰富、信息获取速度变快，另一方面，电子产品的过度使用，也给人们的生活带来一定困扰：过度看电视、上网造成的视力下降；久坐带来肩颈疾病和慢性病；熬夜侵占睡眠时间，让全身都受伤……这些都是电子产品带给人们的“副作用”。

北京大学第三医院神经内科主任医师沈扬表示，现代人专注于手掌间那小小的电子屏，千篇一律的网络歌曲、快餐新闻，就如同让人吃下大量垃圾食物，还来不及消化，又开始吃下顿，最后大脑变得拥挤，真正有价值的东西，反而无处存放了。除此之外，电子产品会不停地向大脑发出信息，过多的刺激会耗尽大脑的自然运作能力。长期处于这样的环境中，会导致人的记忆力下降、反应迟钝、注意力不能集中等。

染上网络“软瘾”，会危害身心健康

有的人从晚上8点开始玩网络游戏，过了12点已经头晕脑胀，眼睛花了，还一次次“挣扎”，要不要关机睡觉。有的则漫无目的地在网上游走，在虚拟世界中消磨时间。还有的女性喜欢网络购物，回到家后会挂在网上不停地比较、评价、与其他网友交流。往往买回来一大堆没有用的东西，而且耗费了大量的时间。这种状态有可能是染上了“电子瘾”或“软瘾”。

“软瘾”是美国心理学家提出来的，它是指那些强迫性的习惯、行为或回复性的情绪。人们在软瘾的支配下，难以自拔地耗时耗力，事后或许会有些后悔，但当时却难以摆脱，直至最终阻碍上瘾者实现更高的生活目标，导致危害身体健康、人际关系，并造成长期不良的心理情绪。

“把脑袋从电子屏幕里伸出来”

如何戒掉电子软瘾？王国荣认为，人们首先要真正意识到过度使用电子产品的危害，才能下定决心去戒瘾。其次是要找到有效的替代品。“我对自己的要求是，让自己每天收获知识的增长、良心的增长、肌肉的增长。”王国荣说，他已经戒掉电视4个月，现在每天用看电视的时间看书、运动。最后，多用非电子产品装点生活。买几本耐看的好书，带孩子听一场音乐会，去户外打打球，都比上网、听MP3、玩电脑游戏有意义得多。总之，要“把脑袋从电子屏幕里伸出来”，关键还在于充实自己。

■综合《生命时报》、《钱江晚报》、《都市快报》



小贴士

在美国，不少酒店、度假胜地、旅游公司的“戒电子瘾”服务应运而生，他们的任务就是为客户提供尽可能周全却又朴素的服务，帮助后者享受度假生活，他们一般的策略是，如果客人入住时不带电子设备或自愿把设备交给酒店保管，就可以获得额外的礼物、赠品或优惠券。为鼓励“戒瘾”，一些酒店向客人提供书籍或桌游打发时间，还有一些酒店干脆拔掉电视机插头，拆走电话机。

人过40下巴会收缩

国外一项最新研究发现，人的下巴会随着年龄的增长而收缩，由此造成下牙在晚年变得拥挤。瑞典马尔默大学的研究人员通过对比同一群研究对象在1949年（20岁阶段）、1959年和1989年（40岁阶段）的颌骨石膏模型发现，一旦年龄超过40岁，人的下颚无论长度还是宽度都会收缩几毫米。由于下颚收缩，留给下牙的空间也会越来越小，这也就是为什么有的人在年老后会感觉牙齿咬合发生变化。研究者表示，下颚的收缩幅度因人而异，主要受遗传和生理因素的影响。

■摘自《北京晨报》孔瑶瑶

新发现

屋子太乱的人易长胖

美国健康专家彼得·沃尔什提出了一个全新的观点，屋子凌乱也会导致肥胖。

沃尔什通过调查发现，凌乱的确会导致发胖。其原因很简单，生活方式一团糟会导致极不健康的饮食结构。房间各种物件凌乱不堪并非一天造成，同理，身体发胖也非“一日之功”。屋子乱与发胖的一大共同点是“失控”。大家对不健康饮食习惯的危害性心知肚明，但是经常放松警惕，最终才会造成身体肥胖。

沃尔什指出，减肥的第一步是重新评估自己的生活方式和生活环境，将一切重新合理安排，让屋子变得井井有条，让自己告别不良习惯。

■摘自《生命时报》徐澄

新观点

孩子夜惊与遗传有关

夜惊是孩子入睡后突然惊叫，表情惊恐，瞪大眼睛或者满头大汗，大人安慰后过几分钟停止又再入睡，醒后大人问起也记不起来。这种情况常见于5—7岁，多见于与亲人分离，受到惊吓或受到体罚等。注意要消除诱因，如蒙头睡眠、室内太热、被盖太厚、睡前看暴力电视等。偶尔出现对身体不会有影响，但如果反复连续发作则需到医院进一步检查。

据加拿大医学专家研究发现，儿童夜惊症和遗传因素大有关联，环境因素也有一定作用。研究员跟踪390对双胞胎，研究他们出生后，18个月、30个月大时的夜惊症症状。发现30个月大的同卵双胞胎，如果一个孩子有夜惊症，另一个孩子有同样症状的机会是68%。至于异卵双胞胎，两人都有夜惊症可能为24%。

■湖南省儿童医院 徐浩

新提醒

老年糖尿病患者注意晚间低血糖

由于老年人神经反应等比较迟缓，容易发生“未察觉的低血糖”，因此老年糖尿病患者特别要当心夜间低血糖。尤其是服用一些长效磺脲类如优降糖时，易发生晚间低血糖。这种情况就很危险，抢救不及时易危及生命。

从临床上看，冬季是夜间低血糖的高发期。因为冬季夜长昼短，患者在饮食受到控制的情况下，如果得不到及时的能量补充，容易发生低血糖反应。夜间低血糖一般出现在凌晨1—3点钟左右，除了出汗、心慌外，做噩梦，或第二天晨起头痛、感觉没睡好乏力也是夜间低血糖的表现，往往会被患者忽视。为了防止夜间低血糖的发生，患者可以在睡前选用可缓慢吸收的食品，如一杯酸奶或低脂牛奶、一份水果、3—5块饼干等。

■湖南省儿童医院 冯坚

