

## 睡前玩手机伤眼还折寿是真的吗



### 糖尿病人为何易发高血压?

**本报讯** 记者江世栋报道:糖尿病患者高血压的患病率是非糖尿病患者的两倍,且糖尿病患者高血压患病率的高峰比正常人提早10年出现,并伴有高血压者更易发生心肌梗塞、脑血管意外及末梢大血管病,并加速视网膜病变及肾脏病变的发生和发展,这一事实已引起人们的广泛注意。

那么,糖尿病为什么容易发生高血压呢?由于糖代谢紊乱可加速肾动脉和全身小动脉硬化,使外周阻力增加,血压升高;高血糖可使血容量增加,肾脏超负荷,水钠潴留,最终可引起血压升高。

另一方面,高血压又可加重糖尿病引起的损害,包括它对小血管和肾脏的影响,形成恶性循环。为了打断此恶性循环,必须积极控制糖尿病,尽量改善机体组织对胰岛素的敏感性,同时还应有有效地控制血压,使之达到正常范围内,但应避免使用影响胰岛素代谢的降压药物,如利尿剂双氢克尿噻等。

此外,适当运动和减轻体重也是防治高血压和糖尿病非常重要的措施。它一方面可改善机体组织对胰岛素的敏感性,减少胰岛素和其他降糖药的剂量;另一方面对轻、中度高血压有明显的降压作用,因此对糖尿病合并高血压者,应坚持适当运动和控制在非药物性治疗。

### 流鼻血如何急救?

**本报讯** 记者江世栋报道:近日,家住咸安区金桂社区的周女士咨询,流鼻血如何急救?市中心医院有关医务人员介绍,鼻子流血是由于鼻腔中的血管破裂造成的,鼻部的血管都很脆弱,因此流鼻血也是比较常见的小意外。

鼻子流血,身体微微前倾,并用手指捏住鼻梁下方的软骨部位,暂用嘴巴呼吸,持续约5-15分钟。如口中有时尽量吐出,不要咽下,以免刺激胃部,引起恶心、呕吐。如果有条件的话,放一个小冰袋在鼻梁上也有迅速止血的效果。

用力将头向后仰起的姿势会使鼻血流进口中,慌乱中势必还会有一部分血液被吸进肺里,这样做既不卫生,量太大会堵塞气道造成危险。

如果自己处理不能止血的话,应该立即去附近的医院,请医生帮忙止血。止血的方法不要太复杂,重要的是时间要快。另外去医院的途中最好是乘车,避免剧烈运动。

### 心绞痛如何急救?

**本报讯** 记者江世栋报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,心绞痛如何急救?

市中心医院有关医务人员介绍,心绞痛的临床表现为胸骨后突然发生范围不太清楚的闷痛、压榨痛或紧迫感,疼痛向右肩、中指、无名指和小指放射。病人自觉心慌、窒息,有时伴有濒死的感。每次发作历时1-5分钟,很少超过15分钟。不典型的心绞痛表现多种多样,有时仅有上腹痛、牙痛或颈痛。

发生心绞痛,立即停止一切活动,坐下或卧床休息,禁止奔走或步行去就医。立即舌下含服硝酸甘油1片或速效救心丸5粒,1-2分钟即能奏效。若当时无解救药,也可指掐内关穴(前臂掌侧横纹上2寸,两条筋之间)或压迫手臂酸痛部位,也可起到一定作用。

在进行上述处理的同时,应迅速向急救中心呼救。



咸宁市卫生健康委员会协办

### 通山县卫健局精准帮扶暖民心

**本报讯** 通讯员熊丹报道:6月21日下午,通山县卫健局机关党委书记、工会主席阮仕虎闻讯通羊镇黄金咀瓜农阮家巧种植的西瓜长势喜人,可销路不畅,便带领局机关党员干部赶赴田间地头,积极帮助联系销路,解决其燃眉之急。

“如果卖不掉了我们就亏大了,连偿偿能力都没有,贷了十几万,今天投入进去了”瓜农阮家巧一筹莫展地说。据了解,种植户阮家巧今年种植30亩西瓜,年产量6万斤,受疫情影响,今年的市场行情不好,销路不畅,目前还有2万斤滞销。考虑到瓜农销售渠道困难的问题,阮仕虎当即表态,局机关将帮扶销售一部分西瓜并联系县直医疗单位、乡镇卫生院希望他们也解决一部分。局机关党员干部纷纷通过发微信朋友圈,打电话方式,呼吁大家优先购买本地农家的西瓜。

在党员干部的推介下,县疾控中心、县妇幼保健院、卫校等单位争相前来采购,短短的几天时间就解决了阮家巧西瓜滞销的问题。

“研究发现睡前玩手机伤眼又折寿”的话题日前登上微博热搜。产生这种说法的起源是一篇英文科技报道,其中介绍了一项新近发表在《自然通讯》上的研究。美国巴克衰老研究所的研究者发现,限制饮食有延长果蝇寿命的作用,具体机制为激活了一些节律基因,而一个意外发现是,这些节律基因的表达与光感受器相关;随后,研究者让果蝇长期处于黑暗环境中,减少光照对其视细胞的刺激,结果果蝇的寿命得到延长。研究者认为,这提示了光感受器的应激、激活能阻碍果蝇寿命的延长。

单纯看这个结论,确实令人忧心。在现代生活环境中,每一个人都离不开手机、电脑等电子产品,而且晚上睡觉前玩手机是不少人的习惯。那么,如何尽量避免光刺激对眼睛的损伤?人眼接受过多的光刺激真的会影响寿命吗?



### 心理轻松了眼睛“过劳”了

不少人都有这样的感受:工作、带娃忙碌了一天,只有睡前能享受一段轻松、安静的时光。对于他们来说,手机就像是一个烘托独处气氛的工具,而无所谓是看新闻、视频、小说还是聊天。也就是说,手机此时承载的主要是心理安慰的功能。

但是,与心理上的轻松相反,眼睛是紧张的。因为人除了睡着的时候,眼睛全天无休,我们工作的时候它在工作,而我们自以为“休息”的时候,它还在工作。而且,晚上睡觉前看手机,由于没有别的事情在“排队”等候处理,常常会看着看着就忘了时间,一两个小时转瞬即逝,从而增加眼睛的负担。

夜间看手机的过程中,眼睛会发生什么样的变化呢?

从医学角度来看,首先,眼睛专注地盯着手机时眨眼会减少,角膜表面的泪膜会变得不稳定且容易破裂,泪液快速蒸发。当时或者次日,眼睛出现干涩、疲劳、流泪、不想睁眼等症状时,很可能是干眼症已随之而来了。医学上还有一个名词叫“视屏终端综合征”,意思是看手机、电脑等电子屏幕引起的各种不适综合在一起形成的病症,这与屏幕使用时间直接相关,看的时间越长,症状越重,严重者可能会出现角膜上皮损伤,甚至眼痛、头痛等症状。

其次,长时间近距离用眼时,睫状肌会持续收缩、痉挛,使各年龄人群产生明显的疲劳甚至头晕的症状。对于青少年,长期近距离用眼、睫状肌持续收缩会诱导近视的不断进展;对于中老年人,此举可能会使晶状体弹性下降,加重花眼甚至白内障。

第三,在夜间光线不足的情况下,瞳孔会自然散大,如果本身有前房浅、房角狭窄等特殊解剖结构,长期处于昏暗环境有诱发青光眼的可能,表现为突发的视力下降、眼睛剧烈胀痛,甚至头痛、恶心、呕吐等症状。

### 护眼模式不能完全消除蓝光影响

除了对眼睛的影响之外,夜间看手机最常见的一个负面作用就是影响睡眠。这个原理很好解释。睡前看手机,所有传递给大脑的信息都会在不同程度上引起大脑皮层、交感神经兴奋,进而引发植物神经系统及生物钟紊乱。研究也已证明,手机屏幕释放的蓝光会抑制人体褪黑素(一种诱导自然睡眠的体内激素)的合成,从而加重入睡困难、易醒多梦等睡眠障碍,降低睡眠质量。

现在许多电子产品都推出了护眼模式,通过调节屏幕色温,使屏幕变得“发黄”,手机通过软件算法在显示中突出红、绿光,从而在一定程度上减少蓝光的输出,增加看手机的舒适感。但是,不要以为调成护眼模式就能保护眼睛。一方面,护眼模式只能阻断一定程度的蓝光而不能全部阻断,另一方面,护眼模式下的屏幕会相对变暗,显示对比度也相对下降,时间一长更容易令眼睛感到疲劳。因此,最有效的护眼方法仍然是减少看电子屏幕的时长,而不是依赖所谓的护眼模式。

还有人说,把手手机屏幕底色调成绿色对眼睛有利,这种说法科学吗?色彩心理学认为,绿色能够让人感到舒适与平静,原因可能是绿光处于可见光谱的中心位置,人眼对绿色的识别更为敏感,但是其护眼作用尚无明确的循证医学证据。

另外,睡前刷手机的不良姿势可能导致腰椎、颈椎疾病。一些人看手机习惯在颈后、背后垫上松软的靠枕,短期使用有舒适度,但长期保持这个姿势,腰椎悬空并缺少有效支撑会导致椎间盘压力增加,诱发椎间盘突出症。同样的,颈椎的长期前屈、受力也会导致颈椎僵硬酸痛,诱发颈椎病。

### “伤寿命”之说无实证

夜间玩手机对眼睛健康的确不利,但

要说到影响寿命,就值得商榷了。

前文提到的研究结论,研究对象为果蝇。果蝇寿命很短,在生命科学研究中,对于基因尤其是衰老相关的基因研究,它是非常理想的科研模型,但是果蝇与人类相比,无论是体型还是生物学亲缘性的差异都是巨大的。所以,将利用果蝇实验得到的研究结果简单推论到人的身上并不可取。

仔细阅读研究论文可以发现,文章的结论是审慎的,并且从宏观上探讨了视觉系统与寿命的关系是非常庞杂的,远不是一个实验就能研究透彻。从某种意义上来说,视觉系统对于生命体而言会消耗大量能源和资源,但同时又是多数生物觅食、求偶、生存所必须的,因此不能简单地说是视觉系统加速了衰老。客观来说,视觉系统与衰老之间存在复杂的关联,二者也在生命演化中达到了微妙的平衡。

另一方面,研究的结果有时候给人带来的是启发,但它本身只能停留在实验室中,而不能推广到真实世界,哪怕是真实的果蝇世界。实验室中的果蝇长期处于黑暗中能延缓衰老,但在真实世界的果蝇,由于丧失了视觉系统无法正常觅食、躲避天敌,反而会缩短寿命。同样,在真实人类世界中影响预期寿命的因素非常多,即使人眼感光细胞的激活确实与寿命呈负相关,也很难超过遗传、环境、医疗条件等因素带来的影响而表现出统计学上的差异性。

因此,“睡前玩手机会缩短寿命”不是一个科学的判断。

### 健康使用的关键是控制时长

白天明明已经疲惫不堪,晚上躺在床上却玩手机到深夜,这种行为在医学上也被称为“报复性睡眠拖延症”。根据相关研究,这种行为可能是一种心理补偿,以对抗白天承受的压力。一般来说,白天工作压力越大、越是经常压抑自己愿望的人,越容易出现报复性睡眠拖延的

(本报综合)

## 久坐是最温柔的“慢性自杀” 站立的好处不胜枚举

咸宁日报全媒体记者 江世栋

要风险因素。

### 站立是一种很好的运动

你知道吗?如果每天站立的时间能达到3小时,可有效预防疾病,身体的很多小毛病也会逐渐消失。

站立时,心率平均每分钟会加快10次,人体每分钟能多燃烧0.7千卡热量,1小时则是50千卡。

站立的好处不胜枚举:站立能改善姿势,缓解背部疼痛。可以加速血液循环,促进心血管健康。有助于改善情绪,提高工作效率。同样的,站着工作能激发想象力和创造力,提高工作效率。

人很难长时间保持高度集中的注意力,工作50-60分钟后站起来活动5-10分钟,不仅有助身体健康,还能有效缓解工作压力。

### 站立健康的三个原则

我们在每天繁忙的工作和生活中,应尽可能多地给自己创造站起来活动一下的机会。

只要养成经常站立的习惯,每天站够2~3小时,就能为我们的健康加分。“站”出健康要把握好下面三个原则:能站着就不坐,把握好看午餐时间,想方设法走远一点。

能站着就不坐。比如,尽量少开车,多使用公共交通工具;站起来接电话,如果是移动电话还可以到走廊里边走边接;用小容量的杯子喝水,增加站起来去接水的次数;晚饭最好吃完立刻刷牙,以免窝在沙发里长出小肚腩;晚饭后站着看电视,或给花浇浇水,给鱼喂个食,做做家务,开窗眺望一会,都能让你远离沙发。

把握好午餐时间。午餐是上班族站起

来活动的最佳机会,一定要把握好。最好拒绝外卖,能出去吃就尽量出去吃,否则一整天都在办公桌前度过了。如果条件允许,尽量能饭后散步,既可以缓解困倦感,又能增加运动量,为下午的工作带来活力。

想方设法走远一点。下班回家不妨提前一站下车走回家,既锻炼身体,又能看看沿路景色,缓解整日的疲劳。

### 适度才是关键

最后需要提醒的是,站立也要适度,并非站得越久越好,而且长时间站在原地不动也损害健康,站立的同时要多走动。因为当人站着不动时,血液会大量积聚在腿上,这时候心脏非常吃力的才能把血液泵回头部,导致心脏负担加大。

所以,其实站和坐都不是问题关键,最重要的一点是“久”。久代表长时间保持一个状态不动,这才是致命的。



孙大方

咸宁麻塘中医医院主治医师

药食同源中药系列的第十六期为大家介绍的是补气药:人参、党参、西洋参、黄芪、山药等中药。

本类药物多属甘温或甘平为主,少数兼能清火或燥湿者,亦有苦味。能清火者,药性偏寒。

#### 一、人参

本品为五加科植物人参的干燥根和根茎。多于秋季采挖,洗净经晒干或烘干。栽培的俗称“园参”;播种在山林野生状态下自然生长的称“林下山参”,习称“籽海”。鲜参洗净后干燥者称“生晒参”,蒸制后干燥者称“红参”。

用于气虚欲脱,脉微欲绝的危重证候,无论是因于大失血、大吐泻或久病、大病所致者,单用人参大量浓煎服,即有大补元气,复脉固脱之效;用于肺虚弱的短气喘促,懒言声微,脉虚自汗等证;用于脾虚气弱,食少便溏;肺虚自汗等证;用于脾虚气弱,食少便溏等证;用于热病气津两伤,身热口渴及消渴等证;用于气虚血虚的心悸失眠健忘等证。

【炮制】润透,切薄片,干燥,或用时粉碎、捣碎。

【性味与归经】甘、微苦,微温。归脾、肺、心、肾经。

【功效】大补元气,复脉固脱,补脾益肺,生津养血,安神益智。

【用法与用量】3~9g,另煎兑服;也可研粉吞服,一次2g,一日2次。

【注意】不宜与藜芦、五灵脂同用。不宜同时吃萝卜或喝茶,以免影响补力。

#### 二、党参

本品为桔梗科植物党参、素花党参或川党参的干燥根。秋季采挖,洗净,晒干。

用于中气不足的体虚倦怠,食少便溏;肺气虚弱的咳嗽气促,语声低弱;用于气津两伤的气短口渴,及气血双亏的面色萎黄,头晕心悸等。

【炮制】除去杂质,洗净,润透,切厚片,干燥。

【性味与归经】甘,平。归脾、肺经。

【功效】健脾益肺,养血生津。

【用法与用量】煎服,9~30g。

【注意】不宜与藜芦同用。

#### 三、西洋参

本品为五加科植物西洋参的干燥根。均系栽培品,秋季采挖,洗净,晒干或低温干燥。

本品为气阴双补之品,用于阴虚火旺的喘咳痰血证,用于热病气阴两伤,虚热烦倦,内热消渴,口燥咽干。

【炮制】去芦,润透,切薄片,干燥或用时捣碎。

【性味与归经】甘、微苦,凉。归心、肺、肾经。

【功效】补气养阴,清热生津。

【用法与用量】3~6g,另煎兑服。

【注意】不宜与藜芦同用。

#### 四、黄芪

本品为豆科植物蒙古黄芪或膜荚黄芪的干燥根。春、秋二季采挖,除去须根和根头,晒干。

本品为补中益气要药,用于脾胃气虚的气短倦怠乏力,食少便溏;用于中气下陷之久泻脱肛,内脏下垂;用于肺气虚弱,咳嗽气短,表虚自汗;用于气虚水肿,小便不利;用于血虚不足,疮疡内陷的脓成不溃或溃久不敛;用于气虚津亏的消渴;气虚血亏的血虚萎黄,神倦脉虚等,气虚血滞不行的半身不遂,痹痛麻木。

【炮制】除去杂质,大小分开,洗净,润透,切厚片,干燥。

【性味与归经】甘,微温。归脾、肺、肾经。

【功效】补气升阳,固表止汗,利水消肿,生津养血,行滞通痹,托毒排脓,敛疮生肌。

【用法与用量】9~30g。

**中医养生大讲堂**

咸宁麻塘中医医院 主讲

咸宁麻塘风湿病医院

