

过度依赖手机也是病

本报记者 杨小沛 马丽娜



目前,随着高科技的飞速发展,手机成为很普及的一种通讯工具,上至六、七旬的老年人,下至四五岁的儿童都会使用,且情有独钟。无论是在熙熙攘攘的大街上,还是人满为患的地铁里,“手机族”的身影无处不在,候车的乘客,匆匆赶路的上班族甚至有些青少年上课也会偷偷拿着手机玩……低头玩手机俨然不只是一种现象,更像是一种生活方式,成为人们每天的精神调剂品。

痴迷玩手机 眼睛很受伤

郑州市第二人民医院眼功能科主任杜敏介绍,长时间盯着手机

屏幕很容易造成视觉疲劳,再加上坐公交、地铁时,人处在不停晃动的环境下,引发的危害可能更为严重。不少人还喜欢睡觉前躺着或歪着头看手机,不正确的姿势还可能导致视觉紊乱,可能

诱发近视、斜视等疾病。此外,用眼过度还会造成眼外肌疲劳、眼球充血等症状,甚至引发结膜炎等。连续盯着屏幕看,眨眼次数减少,可能造成眼睛干涩,特别是晚上周围环境光线很暗时,高亮度的屏幕和变换图案还会加剧对眼睛的刺激,不及时休息还可能患上干眼症。

杜敏建议,在使用电子产品时要保持正确姿势,尽量避免在晃动环境下使用,更不建议长时间使用手机。一旦长时间用眼后要注意休息,也可适当做眼部保健操缓解疲劳。平时要多补充对眼睛有益的新鲜水果和蔬菜,及时摄入维生素。另外,幼儿家长还应特别注意,为了开发智力让幼儿使用平板电脑

等电子产品要适度,不要让儿童长时间处于电子屏幕环境下,以免对眼睛造成不必要的伤害。

手机依赖大 心理负担重

“过度依赖手机,不仅会给身体带来不适,还会给心理带来一定的负担。”郑州市第八人民医院的心理专家张岩滨说。过度依赖手机从严格意义上说是一种心理依赖疾病,是一种成瘾的行为,如网瘾等。现在的手机越来越智能,越来越好玩,过度依赖手机,尤其是正在发育的青少年,必然会使他们的人际交往越来越少,不仅不会缓解孤独反而会助长孤独,严重者甚至出现幻听、焦虑、抑郁等不良心理症状,从而导致青少年出现厌学、逃课等不良行为。

张岩滨呼吁,广大家长不要过早给孩子买智能、高端的手机,网络上的很多东西不太适合他们这个年龄,应该多让他们参加有益的身心活动,加强与人与人之间的交流,增强自信心,养成多读书的好习惯。除了日常工用所需要使用手机外,应该尽量减少一些不必要的使用次数,将生活的重心从手机上转移,逐步脱离对手机的依赖。

丽人

天气渐冷,打底裤又成为女性日常穿搭的必备品。不过,长时间穿打底裤会被静脉曲张缠身。

静脉曲张最常发生的部位在下肢,且女性发病率高于男性,这与年轻女性喜欢穿紧身裤和打底裤有关。紧身裤、打底裤整个腿部上下一样宽,臀部和髋部往往过紧,下肢血液无法顺利通向心脏,在静脉中沉积,严重影响到血液循环。经常穿高跟鞋及长靴也会导致下肢静脉曲张。

除了下肢深静脉血栓和下肢深静脉病变外,静脉曲张与长期站立、重体力劳动或久坐不动现象也有一定的关系。日常生活中,久坐少动的人,可采取快步走的方法来预防下肢静脉曲张,快速步行时,小腿肌肉的节律性收缩,可以起类似泵的作用,促进静脉血回流到心脏。此外,跷二郎腿会阻碍下肢的血液回流,长期久坐时,应避免跷二郎腿,并多做腿部按摩。

专家提醒,如果发现腿部有蚯蚓状迂曲血管,应及时到医院进行下肢静脉造影检查。

(郑金美)

女性别和打底裤太亲密

提醒

雾霾天慎戴隐形眼镜

雾霾的组成成分非常复杂,包括数百种大气颗粒物。其中有害人类健康的主要是直径小于10微米的气溶胶粒子,如矿物颗粒物、海盐、硫酸盐、硝酸盐、有机气溶胶粒子等,它们很可能会依附到结角膜上。大量雾霾颗粒吸附在隐形眼镜上,还会造成眼睛缺氧。就像人体一样,眼睛也是需要呼吸的。隐形眼镜本身具有一定的透氧性,而附着在眼镜上的细微颗粒会像蒙了一层盖子,降低隐形眼镜的透氧率,阻碍眼睛与外界进行氧气和水的交换,也影响代谢物的排放。此外,如果颗粒物不小心进入眼内,还有可能损害到镜片,破损的镜片还有可能划坏我们的眼角膜。因此,“隐形眼镜一族”在雾霾天气环境下,最好戴框架眼镜。如果一定要戴隐形眼镜,一定要仔细冲洗镜片,一旦发觉眼睛不舒服,要立刻停止配戴。(高花兰)

居家

如何选购保暖被

被子并不是越厚越暖和,被子的暖和度取决于多种综合因素,填充物的类型及数量、加工工艺,甚至缝制方法都会对被子的保暖程度产生影响。

蚕丝被亲肤性好 蚕丝是纯天然蛋白纤维,亲肤性好,用它做成的被子轻柔、贴身,具有冬暖夏凉的特性。另外,蚕丝是极细长的天然多孔纤维,保暖而且排湿。

羊毛被温暖度高 羊毛被中含有大量空气,而空气的传热率非常低,能有效地防止外部冷空气进入与内部热空气散发,因而能达到很高的保温性。同时,羊毛具有极佳的吸、放湿性,能不断吸收自人体散发的湿气,并将之排放到空气中,以使

被褥保持干爽、舒适。

羽绒被轻便保暖 羽绒被主要填充鹅绒或鸭绒,其保暖性高体积小、重量轻,而且非常耐用,也不易板结变形。高血压病、心脏病患者及老年人、孕妇等人群适宜用羽绒被,既温暖又不会对身体造成压迫感。

纤维被价格实惠 纤维材质的被子价格实惠,纤维被的填充物较为多样,面料的花色也更艳丽。现在优质的纤维棉被,或是对内部填充物结构做了改良,或是用了更加新型环保的纤维材质,如玉米纤维、牛奶纤维等,与普通涤纶纤维相比,新型纤维材质的透气性及柔软度会更好一些,价格比羽绒、桑蚕丝、羊毛更实惠。(王玉兰)

家中不宜摆放仙人球

一般来说,家中摆放植物能增添生气,使人神清气爽、心情愉悦,从而促进各项工作的开展和生活品质的提升。不过,摆放植物是有讲究的,并不是所有植物都适合摆放在家中,如刺植物仙人球、刺玫瑰等,就不宜在家中摆放。虽然它们不会影响家人健康,但这类植物也容易

伤人。老人卧室不要摆放植物,因为大多植物在夜晚会吸收氧气,释放二氧化碳,影响卧室空气质量。(周向前)



巧主妇



除垢小妙招

烧焦的锅底、油油的钢丝球……如何清洗真愁人,下面介绍几个妙招。

炒菜锅内烧焦的油垢很难刷洗,可用新鲜梨皮放锅里用水煮一下,锅垢就脱落了。

不锈钢丝清洗球刷油垢之后会变得很脏。若将钢丝球放在火上烧一烧,让钢丝球自然冷却后抖落灰烬,就会变得清洁如新。

碗碟茶杯有了积垢,可用食盐、残茶或醋进行擦洗。

铁锅上锈迹斑斑,可在锅内加满水,然后放在炉火上烧10分钟,再端下锅,待水凉后刷洗好即可除锈。

铝锅烧焦了,不要用钢刷使劲刷,只要将苹果片放锅内加水煮,便可除去。

搪瓷器皿上的陈年积垢,可用牙膏擦洗。(薛舒文)