

换种方式

# 让孩子不被电子产品“绑架”

当前流行的电子产品主要有电脑、手机、平板电脑、电视机等,它们给人类带来极大便利的同时,产生的负面效应也越来越凸显。其中,电子产品依赖是目前最普遍且给许多家庭带来苦恼甚至痛苦的问题。

对电子产品形成依赖会造成身心俱损,严重影响生长发育和健康。单从精神卫生角度看,电子产品依赖会造成神经内分泌紊乱,引发精神、心理障碍及人格改变,导致个体明显的认知、心理、社会功能损害。具体来说:

**一、情感变化:**情绪不稳,易激怒或情绪低落,对人情冷淡甚至冷漠无情,有时小的刺激就能引起冲动、毁物强烈的情感反应;诉情障碍,与人交流时情感表达困难。

**二、行为异常:**难以合群,胆小自卑,人际交往和维持关系困难,诸多适应不良,甚至与现实世界隔离;缺乏进取心和责任心,丧失自律能力,作息不规律、失眠;抗拒心理强,尤其对家人反感,易产生敌对情绪和攻击行为,以及说谎等品行障碍。

**三、认知损害:**注意力不集中,记忆力、主动思考能力和想象创造能力下降,严重者现实检验能力受损,出现幻觉、妄想等精神病性症状。

**四、戒断反应:**对其他事物丧失兴趣。一旦离开电子产品便会坐立不安、焦虑烦躁,出现饮食、睡眠紊乱,头晕头痛等躯体症状。此外,有多项国内外研究表明,依赖电子产品还会造成大脑灰质体积萎缩,大脑皮层厚度减小,大脑白质的纤维连接减少,这也印证了认知功能下降的必然。

儿童和青少年好奇心强,神经心理处于可塑型阶段,且缺乏健康知识,自控能力差,面临学业、受长辈支配,以及走向和适应社会等重重压力,而电子产品能够快速有效地缓解压力,因此他们是电子产品依赖的主要人群。

要避免这种结果,家长对孩子的引导教育尤为重要。电子产品有其时代性和先进性,不能让孩子完全与电子产品隔离。在此有一些建议:首先,家长要以身作则,合理有度地使用电子产品,多和孩子面对面交流互动。



其次,带领孩子培养健康的兴趣爱好,在多方面给予鼓励和正向反馈,让孩子建立自信乐观的心态,教育他们应对挫折压力的态度和方法。第三,加强思想教育,使他们全面地认识和对待电子产品。第

四,建设能够满足青少年儿童心理需求的家庭、学校、社会环境,为他们的心理健康发展创造条件和机会,尽可能使他们贴近生活、走进校园、融入社会。

据《健康报》

每个人都要有防艾意识

10月11日,经国务院批准,国家卫生健康委、教育部、民政部等10部委联合发布《遏制艾滋病传播实施方案(2019-2022年)》明确提出,聚焦艾滋病性传播,树立每个人是自己健康第一责任人的理念,注重疾病防控、社会治理双策并举。

经血传播、母婴传播以及性传播是艾滋病的三大传播途径。当前,除性传播外的另两个传播途径在我国逐步得到有效控制。数据显示,全国母婴传播率已降至2017年的4.9%,接近2%这一消除标准;经血传播已基本阻断,病例接近零报告水平。

如果说经血传播和母婴传播是特殊人群的“局部战役”,那么,进入性传播为主的阶段,无疑是一场与每个人息息相关的“人民战争”。因此,面对这块最难啃的硬骨头,须全社会共同行动。《实施方案》由10部委联合发布,也从政府层面体现了凝心聚力、携手防艾的决心。

另一方面,性行为极具私密性,因此,树立每个人是自己健康第一责任人的理念至关重要。这一方面需要加强宣传教育,尤其是对青少年学生,同时,政府也要提升社会治理水平。令人欣喜的是,《实施方案》对此均作出了明确规定,例如,要利用地方课程、班团队活动等,确保落实初中阶段6课时、高中阶段4课时的预防艾滋病教育时间;免费向艾滋病病毒感染者发放安全套,在流动人口集中区域增设安全套销售点或自动发售装置,实现宾馆等公共场所安全套摆放全覆盖。

值得注意的是,近些年涉及艾滋病领域的报道中,常聚焦于男男同性性行为人群。不可否认,该人群染艾者增速较快,对此,《实施方案》也提出了针对性措施,比如,开展男性同性性行为等人群暴露前预防试点工作,制定完善政策并逐步推广。但过度强调这一问题,一方面可能引发社会对该群体的歧视,另一方面公众可能会误以为防艾只是这一群体的事,将自己置身事外。事实上,国家卫生健康委公布的数据表明,艾滋病性传播中,异性性传播是主体,占比超七成。因此,遏制艾滋病性传播,无人能置身事外。

据《健康报》

家庭退烧:学会这5招

发烧是临床上常见的症状,出现发烧后除了去医院就医外,在体温不超过38.5℃的情况下,在家中还可以采取以下方法退烧。

**降低室温:**保持室内温度在21℃~24℃,室内可开窗通风换气,每天2次,每次至少15分钟。如果房间闷热,可用电风扇促使空气流动,但不要直接对发烧患者吹。

**减少穿衣:**发烧时避免穿着或盖被过多,尤其是婴儿发热时,忌用厚被包裹,忌穿衣过厚,高热时应松开包被,解开领扣与裤带以利散热。

**温水擦浴法:**即用毛巾沾温水擦拭全身,水的温度为32℃~34℃比较适宜,每次擦拭时间控制在10~20分钟,擦拭的重点部位为颈部、腋下、腹股沟等处。

**毛巾湿敷法:**适用于一般发热较低的患者,将浸湿冷水的毛巾拧成半干,敷在患者的前额或腋窝、腹股沟等大血管部位,达到降温目的。

**多喝水:**发烧时多喝水不仅可以补充液体,还可以加快排汗、排尿,促进体内的毒素以及代谢废物排出,利于病情尽快康复。 梁连春

## 看看,自己是否“健康”

传统观念认为“健康就是没有疾病”。

或者说“健康就是身强力壮、能吃、能睡”。

随着社会经济发展和人们认识提高,逐渐发现有的人虽然身体强健,但情绪不稳定,遇到一些小事便疑神疑鬼,稍遇挫折便灰心丧气,无法正常地与人相处、参与社会生活和工作。

有些人虽然身有残疾,但乐观向上,意志坚强,豁达开朗,与人和谐相处,能克服身体的残障,像健全人一样工作和生活。

这两种人谁更健康呢?

为此,世界卫生组织提出:健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。可以认为,

这是国际上对健康的一个完整定义。

身体、心理和社会适应的完好状态。

这才是真正意义上的健康。

### ■世界卫生组织十条健康标准

(1)精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作压力不感到过分紧张。

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。

(3)善于休息,睡眠良好。

(4)应变能力强,能适应各种环境的变化。

(5)能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6)体重适当,身体匀称,站立时

头、肩、臂位置协调。

(7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

(8)牙齿清洁,无空洞,无痛感;牙龈颜色正常,不出血。

(9)头发有光泽,无头屑。

(10)肌肉,皮肤富有弹性,走路轻松有力。

世界卫生组织认为,衡量自我健康有10个具体标志。

此外也可从以下几个方面综合分析自己健康状况。

(1)通过医学检查,了解自己的生理、生化指标是否正常;

(2)判断自己的日常生活状况,如食欲、睡眠、性生活、参加工作、学习和日常活动等是否有异常;

(3)心态轻松、自信、平和,处事稳妥、有序、泰然,注意力、记忆力、逻辑思维能力正常,不是紧张、不安、压抑、急躁、偏执、易怒或喜怒无常;

(4)社会交往能力如何,是否与亲友、同事保持联系并关系融洽,是否适当参加社团活动;

(5)是否对工作保持主动性、积极性和进取心,能完成常规的工作数量和质量,是否经常因疾病或不适应请假等。

健康标准告诉我们努力的目标,引导我们掌握基本的健康知识和技能,不断完善自我,以积极态度生活,从而达到更全面、更高的健康水平。

(市疾控中心 张森荣副主任医师)



总第三十五期



丽水全域旅游惠民卡

# 1周年

## 没有办卡的市民和单位工会请抓紧办理

# 丽水全域旅游惠民卡又添新福利啦!



单人卡 200元/卡/年



家庭两人卡 320元/卡/年



家庭三人卡 420元/卡/年



家庭四人卡 520元/卡/年

**主办单位:** 丽水市文化和广电旅游体育局 **承办单位:** 丽水日报报业传媒集团·丽水日报文化旅游发展有限公司

**特别支持:** 中国银行股份有限公司丽水市分行 中国移动通信集团浙江有限公司丽水分公司 **服务热线:** 0578-2120066 2120077 2123388

**丽水全域旅游惠民卡服务中心地址:** 莲都区中山街北126号(丽水日报报业传媒集团大楼1楼大厅西侧) **各县(市、区)服务点:** 中行丽水分行各营业网点



丽水全域旅游惠民卡公众号