

成天抱着手机 给健康埋下7个雷

前不久,“长期低头玩手机相当于脖子负重50斤”的新闻登上了微博热搜榜。随着智能手机功能越来越强大,人们对它的依赖程度也在逐步加深。与此同时,手机使用不当给我们身体带来的麻烦也随之而来。美国“积极生活”网站近期就对长期不当使用智能手机“惹的祸”进行了梳理、总结。

○手机肘

学名叫“肘管综合征”,当时管内的尺神经发炎或受到刺激时,就会患上肘管综合征。这种疼痛就像是被撞到了尺骨端,俗称麻筋儿。长时间保持肘部弯曲呈90度角会引起肘部疼痛。长时间通话时,人们会把手机举到耳朵上,肘部自然而然地弯曲。这会给神经施加压力,从而减少血流流动并导致炎症。手机肘会导致麻木和刺痛感。

因此,我们可以尝试改变打电话时拿手机的方式,避免用肘部弯曲呈直角的方式拿着手机。如果条件允许,就开启免提功能,这样就无需拿着手机通话了。

○小手指受劳

当你接打电话的时候,可怜的小手指要卖力工作。它承受着智能手机的大部分重量,有时长达一个小时,造成难以名状的痛苦。然而,这种伤害并不是永久性的。用智能手机期间时不时地休息会儿,以减轻小手指的疼痛。每隔一段时间就做做手部拉伸操,以刺激血液流动和放松手指。

○不良姿势

智能手机的使用者会经常用它

来查收邮件和看微信朋友圈里的信息。反复低头看手机会造成弯腰驼背,导致姿势问题。弓着腰或弯曲颈部会使肌肉紧张。

尝试以下这些纠正姿势的好办法:挺起腰杆坐着、把手机放在与眼睛齐平的位置、不拱起后背和接打电话时放松身体。

○手腕疼痛

手部的反复动作会引起腕管综合征。腕管是靠近骨骼和韧带的小通道。当正中神经被压迫时,你会感觉到拇指和其他手指的刺痛与麻木,以及手和手臂虚弱无力。不断的滑动屏幕和打字会对手腕和手造成伤害。

手腕疼痛是智能手机用户的常见抱怨。与过度使用智能手机相关的重复动作还有可能造成腕关节残疾。

○大拇指疼痛

虽然触摸屏使交流变得容易,但这给拇指添加了大量的工作量。拇指的肌腱会因反复发送敲打的动作而发炎。弯曲拇指时,炎症会导致拇指疼痛和发出咔嚓声。

解决办法是让拇指时不时地休息会儿,用其他手指完成它的工作。如果疼痛持续不消退,去看骨科医生。拇指夹板(一种用于保护和固定拇指的手用石膏)能为拇指提供支持,以减轻疼痛。

○眼睛疲劳

过度使用智能手机会使眼睛疲劳,进而引发其他问题。

眨眼次数减少 人们需要眨眼来保持眼球湿润。眨眼是防止眼球接



触灰尘和阳光的一种天然方法。智能手机的用户几乎不眨眼睛地盯着手机,这就造成眼睛用于恢复的时间减少,从而导致干眼症。

眯眼 当用户读手机上的小号字体时,很容易眯起眼睛。这会给眼球施加压力,使视力模糊。

刺眼 智能手机屏幕发出的刺眼眩光会造成眼睛疲劳。

为避免上述情况出现,使用过程中要经常眨眼以保持眼球湿润,在屏幕上贴一层防眩光膜,调低手机的亮度,放大显示字号,保持屏幕清洁(擦去指纹和尘土能提高清晰度)和把手机放在距离面部40~45厘米的位置。

○传播病菌

用户会把手机带到各种地方,如商店、健身房和浴室,在这些地方沾染到的病菌会转移到智能手机上。定植在手机上的病菌会传播各种疾

病,一些相当可怕的细菌在手机上繁衍生息,如:

大肠杆菌 如果你曾经把手机带到过卫生间里,很有可能沾染上了大肠杆菌。这种细菌生活在肠道里,并被转移到粪便中。大肠杆菌会引起腹泻、食物中毒和其他肠胃问题。

链球菌 这是生活在智能手机上的另一种常见细菌。它不仅会引起儿童的链球菌咽喉炎,还会造成猩红热、坏死性筋膜炎和中毒性休克综合征。

流感病毒 流感病毒可以在智能手机上存活长达24小时。因此,每天都应该用酒精棉球擦拭手机。

葡萄球菌 这种常见的细菌也生活在智能手机上,其中的某些菌株很危险,它们会导致皮肤感染,严重的情况下危及生命。葡萄球菌还会导致肺炎和血液感染。

据《北京青年报》

菠菜 是一年四季都有的蔬菜,但以春季为佳。“春菠”根红叶绿,鲜嫩异常,最为可口,对解毒、防春燥颇有好处。中医认为菠菜性甘凉,能养血、止血、敛阴、润燥。因菠菜含草酸较多,有碍钙和铁吸收,宜先用沸水焯烫再烹饪。

葱、姜、蒜 不仅是调味佳品,还有重要的药用价值,可增进食欲、助春阳,还具有杀菌防病的功效。春季是葱和蒜在一年中营养最丰富,也是最嫩、最香、最好吃的时候,此时食用可预防春季常见的呼吸道感染。

据《广州日报》

经常佩戴口罩 如何护理皮肤

长期佩戴口罩给皮肤带来了一些烦恼,比如痘痘加重、皮肤红斑瘙痒、脱屑、皮肤压痕破损等,那如何照顾好口罩下的皮肤呢?

口罩下的皮肤病大致可以分为物理性、变态反应性、感染性皮肤病,以及其他类型皮肤病。

物理性皮肤病主要是指由于皮肤受到口罩的持续性压迫和摩擦,导致皮肤出现红斑压痕、水疱、糜烂破损等皮肤物理性损害。另外,由于口、鼻长时间处于湿热环境,可引起局部皮肤质地变软、起皱、脱皮等皮肤浸渍表现。

变态反应性皮肤病是由于对口罩其中一种或多种材料,如对金属鼻夹条过敏,而引起接触部位红斑、肿胀,甚至糜烂、水疱等表现。

感染性皮肤病主要是由于鼻腔呼出的湿气、说话时的飞沫在局部形成潮湿、湿热的环境,导致局部痤疮丙酸杆菌、马拉色菌、螨虫等过度繁殖,从而使局部皮肤毛囊炎及其他相关皮肤病加重。一些人所说的“口罩痘”,其实就是口罩下湿热环境引起油脂分泌过多和局部螨虫、细菌过度繁殖所引起的痤疮加重。

其他类型皮肤病主要是由于面部原有疾病在口罩下受到刺激、加重,从而出现局部灼热、潮红、瘙痒,甚至肿胀的表现,一般表现为玫瑰痤疮、面部敏感肌肤、

脂溢性皮炎等。

针对佩戴口罩可能会出现的问题,提供一些共通的防护方法。

1. 佩戴质量合格、型号合适、防护级别恰当的口罩。在非必须情况下,不用戴密闭性能更好的N95口罩。其他普通医用口罩足够起到防护作用,同时可以减少面部局部压痕。

2. 戴口罩前做好防护,对于耳后等长时间受压部位,可以贴创可贴,鼻背部可以外用凡士林润肤剂保护。

3. 尽量保持口罩内部干燥,建议持续佩戴4小时就予以更换,若口罩内部凝结水汽也要及时更换。

4. 去室外需要戴口罩的场合,视天气情况戴太阳镜、遮阳帽或打遮阳伞来保护裸露在口罩外的皮肤,以免造成“阴阳脸”。

5. 做好每天的面部清洁、保湿。痘痘肌人群戴口罩期间尽量避免使用粉底霜等易导致毛孔堵塞的护肤品。

6. 佩戴口罩后出现皮肤红斑瘙痒等问题,应更换其他品牌或类型的口罩。程度较轻时,可外用炉甘石洗剂、3%硼酸洗液、氧化锌油等;皮肤有糜烂时,可外用百多邦等抗生素软膏,若不见好转请寻求专业医生的帮助。

据《北京日报》

初春时节 这些突发病情别拖

1. 鱼刺卡喉

喝醋?吃馒头?咽饭?这些都是流传于民间的常见错误处理方法。专家表示,遇到这种情况,首先要用力吐出口内食物,用力咳嗽,直至异物咳出,切记继续吞咽,否则越吞越深。如鱼刺太深不能咳出,应尽快就诊。

2. 鼻出血

如果出现鼻腔出血,首先应采取坐位,快速用拇指和小指捏住鼻梁下方两侧的鼻翼,同时用口呼吸,直至出血停止。如是平时有高血压病,经测量血压增高,应立即给予降血压药物。经简单止血处理后,流血仍不止或出血量大者,应尽快就诊。

3. 急性会厌炎

急性会厌炎早期常表现为喉咙疼痛,很多患者会误以为是咽喉炎、扁桃腺炎或是受凉感冒,从而不予重视。大多数会厌炎是因为感冒控制不力或治疗不彻底导致的,尤其是抵抗力较低的老年人和小孩,更是容易因此诱发会厌炎。一旦发病,病情进展迅速,随时可能造成窒息死亡,所以出现咽喉疼痛一定要予以重视,及早治疗。如咽喉有异物感、吞咽困难、伴胸闷、呼吸困难等,尤其是喉咙痛伴发胸痛时,应高度怀疑会厌炎的可能,请立即前往医院耳鼻喉头颈外科就诊。

据人民网

春季养生防病宜吃这些食物

春季由肝主令,所以春季养生主要是护肝养肝,关键就是要保持心情舒畅,春游、踏青、放风筝等都可以舒缓紧张情绪。此外,春季养生应多吃辛温发散的食物,可选以下食材:

芽有很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗、莴苣等。

韭菜 春天气候冷暖不一,需要保养阳气,而韭菜最宜养阳。

韭菜含有挥发油、蛋白质、脂肪和多种维生素等营养成分,有健胃、提神、强肾等功效。春韭为韭菜中的佼佼者,味道尤为鲜美。春韭吃法多样,既可佐肉、蛋、虾、墨鱼等,又可做包子、水饺的馅料。

春笋 被誉为“素食第一品”的春笋,自古以来备受人们喜爱。春笋笋体肥厚,美味爽口,营养丰富,具有清热化痰、益气和胃、治消渴、利水道、爽胃等功效。

樱桃 素有“春果第一枝”的美誉。春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。但需注意的是,樱桃属火,不可多食,身体阴虚火旺应忌食或少食。

公益广告



每天保证7~8小时睡眠



任何生命活动都有其内在节律性。生活规律对健康十分重要,工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。要注意劳逸结合,培养有益于健康的生活情趣和爱好。顺应四时,起居有常。睡眠时间存在个体差异,成人一般每天需要7~8小时睡眠,儿童青少年需要更多睡眠,长期睡眠时间不足有害健康。