

“屏幕依赖”，你中招了吗？

春节长假已过，大家还沉浸在节日的欢乐中。不过，不少人的过节表现是这样的：看着春晚摇手机红包、聚餐时狂发微信、出外游玩忙着自拍发朋友圈……手机、电脑等“电子屏幕”似乎已成为亲密的家庭一员。

此前有研究指出，“屏幕依赖”正成为“迅速传播的神经学公共健康问题”。有“屏幕依赖”的人容易心事重重、孤独，当不能使用电子产品时会出现戒断症状。那么，“屏幕依赖”表现出来的是否真的是疾病症状？

“屏幕依赖”是一种行为成瘾

2010年，某著名电子产品品牌发布新品。当时，记者顺口问该品牌创始人：“你的孩子也非常喜欢这个电子产品吧？”创始人的回答出乎意料：“他们还没有用过，我们限制孩子在家中使用电子产品。”据称，硅谷附近的一所学校规定，学生在八年级之前不许接触电子屏幕。而这些学生的家长约四分之三是硅谷的高级技术主管。据悉，硅谷的电子工程师在跟保姆签订照顾孩子的工作合约中，会加上一条特别条款——将手机、电脑、iPad等电子产品都收起来。可见，越是内行，越在意电子屏幕可能给人带来的影响。

如今，路上看手机、上班用电脑、回家再开电脑或看电视，已经成了大多数人生活工作的主要方式。也就是说，只要清醒着，就很难适应没有“屏幕”的生活，因此有人将这种表现称为“屏幕依赖症”。

虽然带个“症”字，在临床上，这并不是一个严格的医学意义上的病。“屏幕依赖症”就像“恐婚症”等说法一样，指的是对人影响较大并有过度情绪或行为的表现，目前国内乃至国际上均未对此做出明确定义。

“屏幕依赖症”其实就是一种行为成瘾。行为成瘾又称为非物质相关成瘾，即有别于酒、药、毒品等化学物质成瘾的另一种成瘾形式。概括来讲，它的特点是反复出现、具有强迫性质的冲动行为，尽管成瘾者深知行为所产生的不良后果，仍

执意坚持。美国的诊断分类系统已将赌博障碍纳入非物质相关(成瘾)障碍；2018年6月，世界卫生组织则将游戏成瘾列入精神疾病。

手机依赖最为常见

在诸多的屏幕依赖中，手机依赖最为常见。

很多人总是把手机放在身上，如果没有带就会感到心烦意乱。一段时间手机提示音不响，就会下意识地去看手机是否有新的信息被忽略；忙碌的时候，也不忘抽空拿出手机查看；有的人夜里起床上个厕所，都要看看是否有未读信息。更别提如果没有网络信号的时候，他们一定会感到焦虑、烦躁，魂不守舍。

这些看似“平常”的行为，如果程度较重，对其生活、工作、健康带来了明显的消极影响，则等同于行为成瘾。

成瘾是如何形成的

成瘾是如何形成的呢？人脑内有一部分结构是成瘾发生的生物学基础，专业上称为奖赏系统。

以工作为例，如果按劳取酬，人不会有多兴奋。但如果干相同的工作，可以得到几倍报酬，那么人一定会因为这额外的收获而格外兴奋。电子产品的某些功能，会提供这种让人迅速获得快感的捷径。以网络游戏为例，人如果要获得现实的快乐，可能需要付出时间、精力、体力等很多实际成本。而在虚拟的网络中，这些都可以简化、象征化，稍微努力就可以获得快乐，即可以轻而易举地获得奖赏。这些奖赏显然会强化人对网络游戏的喜爱，相应地也会获得更多的奖赏，如此形成的“良性循环”促成了人对网络的成瘾。

对于功能强大的电子产品来说也是如此。人们通过它可以足不出户地完成很多复杂的任务，显然，这种便捷是一种奖赏。人的本性是趋利避害的，既然有捷径，就会重复使用，时间稍长便形成依赖。比如，有人喜欢看小说，阅读纸质书需要携带、翻页，看完了就告一段落，而电子书不仅不需要这些环节，想换书的话瞬间就可以换一本。这是电子产品的固有优势。智能手机更是集中了诸多便捷功能，引得无数人天天对着屏幕，不愿分离。



长期依赖身心均受伤

对屏幕成瘾，不仅会让人在心理上产生依赖，还会在身体健康、社会功能等方面带来不利影响。

国外一项研究表明，智能手机、平板电脑等智能设备在运行时，会发射一种严重影响睡眠质量的蓝光，抑制褪黑激素的产生。而褪黑激素能缩短睡前的觉醒时间和入睡时间，改善睡眠质量，延长深度睡眠。如果褪黑激素降低，就会影响人的睡眠质量。

此外，人在工作、睡眠以外的个人时间里，原本可以健身、购物、聚会、娱乐，如果都被屏幕占据，那么一个人的创造性、视野、人际互动等都会打折扣。长此以往，生活方式被悄然改变，一些慢性疾病如腱鞘炎、颈椎病等也会不期而至。

应经常切断与电子产品的联系

科技在不断发展，电子产品在生活中不可或缺。我们该如何降低电子产品的危害？

首先，要有足够的健康意识，对电子产品可能带来的成瘾有所防范，对那些功能强大的电子产品要心存戒备。但凡捷径，都可能让人付出代价。所以，要对亲密无间的手、手机、电脑等有屏幕的产品保持

距离，限制使用。比如，回家后将手机放在视野以外的地方，或放到书房、卧室等地方充电。自己做一些不用手机的事情，如家务、锻炼、面对面聊天等。当你经常性地切断与电子产品的联系，自然就会降低成瘾的可能性。

其次，要主动地、有意识地管理电子产品的使用。人在无聊、焦虑时容易下意识地反复查看手机，如坐马桶、等车时，看手机成了一种不自觉的习惯。有人喜欢在手机或电脑上浏览网页。对此，也可以用设置闹钟的方式来调整，比如，5分钟后闹钟一响就立即关闭网页。这样延迟的、有节制的满足，也会降低人对电子产品的依赖。

再次，要寻找一些能够替代，甚至超越电子屏幕的活动。比如，健身、阅读、烹饪等新的行为习惯。这样一来，无聊、空虚的时间就会变少，对手机的依赖也会减少。

最后要提醒的是，儿童、青少年自控能力差，辨识能力低，是屏幕依赖的严重受害者。有科学家称，长久依赖电子产品，会让人脑内的神经连接发生改变，继而改变人的注意力、思考能力、情绪乃至性格，小孩子尤其甚。因此，家长一定要注意减少儿童、青少年与屏幕亲近的机会，增加与孩子相处的时间，不要偷懒、图省事，让孩子在寂寞、无聊时用屏幕来获得快乐。(宋宗升 虎宇)

雪天最忌急刹车

养护车辆别大意

最近两天我市出现了降雪天气，市民驾车要格外注意安全。汽修业内人士陈勇提示，雪天驾车应讲求一定的技巧，养护车辆也十分关键。

驾车安全第一

雪天开车最重要的就是减速慢行，特别是在积雪成冰的路面，一定要放慢速度通过。雪天行车最忌讳的就是急刹车了，急刹车很容易导致侧滑或追尾。如果遇到车辆侧滑的状况，驾驶员要将方向盘顺着打滑方向轻轻地转，待车辆回正后，再轻轻地踩刹车，直到整个情况完全控制住。装配有ABS刹车系统与车身稳定控制系统的车辆在踩刹车时必须一次踩到底，同时控制好方向盘，切忌使用点刹的制动方式。

在有积雪的道路上行驶，发生追尾事故的概率要比在干燥路面上大得多，所以增大车车间距是非常重要的。一般来讲，车车间距最好要比平时大出3至4倍，跟车太近会很难以控制刹车的距

离，一旦没有采取正确的措施，很容易导致事故发生。

同时，雪天车内外温差很大，车玻璃上容易起雾，导致视线模糊，要及时开启车窗除雾功能或者开启空调、用毛巾擦干等，确保驾驶员视野清晰。

车辆养护十分关键

如果早上出门，发现车辆已经被白雪覆盖，建议先热车，主要是为了让机油更好地润滑以便让发动机进入最佳状态，其次让水温升高。热车的同时拿出擦车用具，尽量把浮雪扫掉，尤其前后车灯、车窗以及后视镜的位置一定要弄干净。

降雪天气停车时，如果车辆需要停放在室外，最好选择朝阳、避风处，不要紧靠建筑物，以防高空有冰坠落砸坏车辆。雪天停车还有一点就是尽量提前把雨刮片抬起，避免雨刮片与车玻璃冻结在一起损伤雨刮片。此外，雪停后应及时清洗车辆，以免融雪剂腐蚀车漆。(李岩)

雪后湿滑易跌倒 中老年人多注意

我市这两天迎来降雪。天津医院急诊科主任石忠琪提醒，雪后道路湿滑，摔伤就医的中老年人患者大大增加，因此市民出行一定要注意自我保护。

一般雪后摔伤主要集中在中老年人，受伤部位集中在腕部和足踝部。中老年人本身活动能力下降，加之冬季穿着臃肿，更容易引起严重摔伤，建议中老年人尽量减少不必要的外出，并注意关节保暖。有活动需求的老年人尽量选择室内进行。

雪后气温骤降，小区内道路、马路便道和一些小路极易上冻，是最容易摔跤的地方，市民外出尽量绕行。斑马线、井盖、瓷砖地面遇到雨雪非常湿滑，一定要躲避。出门尽量选择公共交通，避免骑车。

雪天外走路预防跌倒很重要，要遵循“慢、看、稳”原则。双

手不要插在口袋里，放在外面并来回摆动可以保持平衡。走路时两脚尽量分开，与肩同宽，并略向前倾，这样底盘大、重心稳，走路步伐也要尽量小、步调要放慢。另外要时刻注意周边车辆，选择防滑的鞋子，踩实踩稳。

一旦跌倒，市民要做出保护性动作，并让身体滚起来，使力量分散，不易把腿摔坏。如果防御不得当，把力量集中在身体的某一个地方，极易造成该处骨折。跌倒后不要着急站起来，也别用力按揉。先原地感觉一下伤情，尤其是膝盖、脚踝、胸腰椎，如果意识清醒并且判断没有严重问题，再慢慢起身活动。回家后切忌热敷或按摩患处，可以赶紧冰敷。跌倒后如果活动困难，无法进行肢体运动，应求助于路人或拨打120及时送往医院治疗，切勿自己随便挪动。(庄媛)

专家提醒：

做足这些准备 “糖友”出行也无忧

新华社北京电(记者田晓航)春天快要到了，不少人会选择出游放松心情，但糖尿病患者却往往因担心疾病发作而不敢出游。专家表示，只要提前做好功课并提早掌握发病时的应对策略，“糖友”一样能到外面的世界“放飞自我”。

北京协和医院内分泌科副主任医师许岭翎说，糖尿病患者出行前应做好以下准备：提前到医院做一个较全面的体检；准备两份降糖药物，并放在不同的随身包里；随身携带一份医生诊断证明和目前用药的处方单；提前和旅行社打听并协商出行期间的一日三餐如何安排，了解当地的饮食习惯。此外，糖尿病患者还可以适当备一些经过“筛选”的小零食，尤其要携带糖块等能够迅速升高血糖的食物，以备低血糖时急救之用。出行时应带上大的饮水杯，随时保证充足的饮水。

许岭翎提示，由于温度过高或过低都可能使胰岛素受到破坏，因此，乘坐飞机时胰岛素不能托运，一定要随身携带；乘车时勿将装有胰岛素的手提包放在散热器上或汽车的后备箱中；也不能将胰岛素直接暴露于阳光之下，且要避免剧烈震荡。另外，对血糖的监测也不能因出行而有所放松。

韩国一项研究显示：

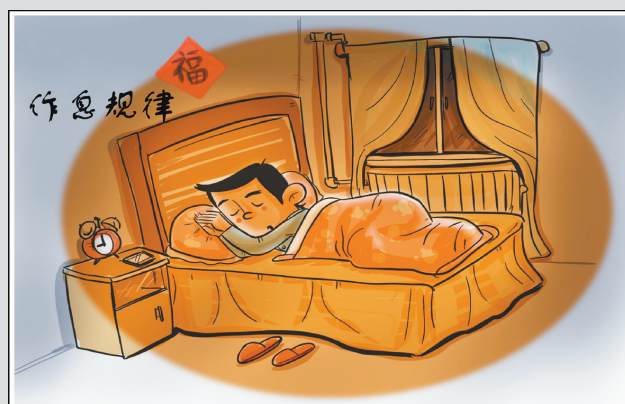
每天刷3次牙 可预防心血管病

多数人都有每日早晚刷牙的习惯。韩国国立首尔大学盆唐医院的研究者近日发现，每天刷3次牙的人患心血管疾病的风险会显著降低。

研究人员选取的数据来自韩国国家健康保险系统，其总共收集了24.8万名40岁以上居民的信息。牙科检查数据显示，当中有40.5%的人每天刷牙至少3次，44.8%的人早晚刷牙，14.7%的人每天刷牙少于1次；另外还有25.9%的人保持着每年洗牙的习惯。在9.5年的研究随访期内，总共发生了1.5万例心血管事件，包括心脏猝死、心肌梗死、卒中和心力衰竭。

结果发现，患有牙周病、龋齿数量多或牙齿脱落数量多的人发生心血管事件的风险更高。在调整了多个影响变量后得出的结论是，每天刷牙3次，发生心血管事件的风险降低9%，每年洗牙1次以上则使该风险降低14%。专家指出，通过多刷牙、勤洗牙来改善口腔卫生的行为减少了多数口腔问题，从而起到了保护心血管的作用。(卢一飞)

远离节后综合征



新华社发 王鹏作

求职者擦亮眼防“陷阱”

每年春节过后，都是求职、跳槽以及企业补充员工的旺季。大量进城务工人员来到城市打拼，毕业生也将进入职场，求职高峰如期而至。招聘行业专业人士提醒，一些不法分子也开始利用这个机会设置骗局，骗取钱财。进城务工人员和大学生在应聘时必须提高警惕，以防掉进招聘“陷阱”。

提防巧立名目的非法收费

求职者通过中介机构找工作，必须查看“三证”(营业执照、职业介绍许可证、收费许可证)。任何招聘单位，以任何名义向求职者收取押金、服装费、产品押金、风险金、报名费等行为都属于非法行为。一般来说，提出变相收费的公司规模不大、流动性强，且招聘公司进行的面试一般都比较草率，通过率基

本上是百分之百。如果遇到这样的公司，应该坚决摒弃。

警惕面试时间地点

求职者接到面试通知时，要问清对方的办公地址和固定联系电话。若招聘单位只有手机这一种单一的联系方式，要提高警惕。正规企业一般都有固定的办公场所，若招聘单位面试地点选择在宾馆等临时租借来的地方，求职者要谨防上当受骗。正规企业一般不会把面试时间安排在晚上，若求职者接到安排在晚上的面试通知，要高度警惕，询问晚上安排面试的原因，并尽量要求企业将面试时间改成白天上班时间。若用人单位面试的地点选在很偏远的地方，即使在白天，也要提高警惕，切不可孤身前往。

女性求职者应特别注意自身安全，晚上面试或是到偏远地方面试，尽量不要去。

谨防卷入传销活动

求职者必须立足自身实际，切不可好高骛远。在应聘前，要了解各行业各岗位的平均薪资水平，对于职位高、薪资水平高又不要求工作经验的岗位尤其要注意，谨防上当。

若用人单位要求求职者到外地面试，求职者应格外当心，切不可贸然只身前往，谨防卷入传销活动。传销是国家明令禁止的非法行为，求职者一旦发现上当受骗，要及时向招聘单位所在地的人社局、劳动监察部门或公安局派出所报案，寻求法律保护。

(狄慧)

护好眼睛靠“三养”

眼睛是心灵的窗户，“双目似盈盈秋水”是人人人都想拥有的美丽。从健康角度讲，眼睛还是我们人体最累的器官之一。如何呵护好这份美丽和健康，河南省中医院眼科主任医师赵爱霞认为，日常需遵守“三养”原则。

动养。动养的重点是要让自己动起来，建议每天适当多活动颈部和肩部肌肉，因为颈部肌肉僵直会影响视力。此外，每天还要坚持早晚或感觉双眼疲劳酸痛时揉按睛明穴、丝竹空、鱼腰、攒竹等穴位，这几个穴位可有效缓解眼疲劳、近视、视物不清、干涩等，还有通络明目、疏风清热的作用。具体方法是：轻闭双眼，脸部肌肉放松；用手指关节或指腹轻轻揉按穴位，每个穴位揉按10次，每天按摩1-2次；按摩穴位时，自觉有酸感为宜。

食养。平常可以在家做一些食疗药膳，对眼睛有很好的滋养功效，推荐以下几款食疗方。1.决明子粥。取决明子15克、粳米

60克、蜂蜜20克配制，先将决明子研末，然后与粳米同时用水煎煮20-30分钟，清晨空腹饮粥时用蜂蜜冲服。本粥具有补肝明目、利水通便的功效。2.海带汤。取海带30克，用水煎，饮汤并食海带，每日两次，长期坚持可明目醒神。3.决明菊花山楂茶。取决明子(捣碎)10克、菊花5克、山楂15克一同用沸水冲泡，加盖焖约30分钟即可，宜用于肝胃积热、饮食不香的干眼患者。

水养就是中医常说的“中药熏蒸治疗”，利用中药煎剂的热气蒸腾熏眼部达到明目的治疗效果，物理热敷作用及药物能湿润眼睑、结膜、角膜，可解决眼脸、结膜、角膜干燥不适等症。这里给大家推荐一个可在家里自行操作的方法：将桑叶15-20克洗净，水煎去渣，放凉后用干毛巾浸药液敷病眼。一般每日多次，两三天就可可见效。也可用桑叶煎水清洗，润眼明目的效果也很好。(戴秀娟)

生活一点通

红枣莲子银耳汤



效；冰糖味甘性平，归脾、肺经，能补中益气、和胃化痰、润肺止咳；莲子性味苦寒，能够安神补虚、清燥去心火；枸杞味甘，有补肝肾益精、养肝明目、润肺生津等功效。如果将上述食物一起用小火慢炖成红枣银耳汤，养肺润燥、止咳生津的功效会翻倍。(辛民)

春寒料峭，不少人容易嗓子干、咳嗽。黑龙江省名中医于景献教授表示，把肺养好，上述情况可能就会大有改善。

要养好肺除了注意防寒保暖、戒烟规律休息外，常吃一些有助润肺清肺的食物也能起到一定效果，比如红枣、银耳、莲子、百合、冰糖、枸杞等。其中，红枣属补气药，具有养胃健脾、补血益气和解药毒、保护肝脏、增强肌力等功效，可润肺、止咳、治虚、养胃；银耳性味甘平淡，入肺、胃、肾经，有助清热润肺、利咽止咳、养胃生津；百合味甘微寒，入心、肺经，具有润肺止咳、清心安神的功