



低头有危险,抬头才安全 注意!走路千万不要玩手机

最近,有一女子走路时玩手机踩空伤了膝盖,引发人们关注。如今,手机已成为日常生活中不可或缺的一部分,随时随地陪伴在人们身边。然而,越来越多人开始在走路时玩手机,成为马路“低头族”。这一行为不仅给自身健康带来隐患,也增加了道路交通安全风险。

◎危害眼睛和脊柱健康

走路玩手机对身体健康的伤害首先体现在眼部。专家说,看手机时,眼睛要与手机屏幕保持一定距离。一般以50厘米左右为宜,如果超过70厘米或少于30厘米,眼睛就需要通过调节肌肉才能看清屏幕,易产生视疲劳。走路时,身体移动,视线不断摇晃。人正常走路看远处时,这种感觉并不强烈。一旦眼睛聚焦在面积不大的手机屏幕上,哪怕视线轻微晃动也会带来明显不适。此外,手机屏与眼睛的距离不断变化,会导致眼部肌肉处于长期、高频调节状态,更易诱发视疲劳。

专家说,不仅是行走,运动、乘坐交通工具时玩手机,也会使眼睛肌肉疲劳,长此以往容易造成视力下降。

在正确走路姿势中,人的双眼应该平视前方,下巴微微前伸,抬头挺胸,微微收腹,提高臀部,同时两肩稍稍向后舒展。而在看手机时,为了减少手臂压力,头会不自觉地低下,肩膀也无法舒展,并出现驼背。这种姿势会给颈椎带来压力,使颈部和上背部肌肉高度紧张。

不仅如此,若长时间走路时低头看手机,还可能造成脊柱正常生理曲度发生改变,该部位肌肉韧带、软组织长期处于僵硬状态,易诱发筋膜炎。一旦脊柱出现变形,为了支撑头部,脖子、肩膀和腰部便要承受更大压力,进一步诱发相关部位病变。

◎科技手段来监管

除了危害身体健康,走路时玩手机也显著增加了道路交通事故风险。东京大学研究人员曾做过一个实验。他们招募了27位实验参与者,模拟了马路上双向行走的真实场景。其中,一部分参与者专注地走在路上,而在另一部分参与者中,研究人员安排了3位玩手机的行人。

为深入探究玩手机对行走队伍的影响,研究人员特意将这3位玩手机的参与者安排在队伍的前、中、后,以观察他们对整个队伍产生的具体影响。

在日常生活中,当人们行走在马路上,面对迎面而来的行人,会下意识通过观察对方眼神和动作,预测他们的行进方向,自觉调整自己的步伐,确保顺利通行,避免碰撞。这种群体间的默契看似简单,实则大有学问。例如,常能看到鸟类和鱼类以特定队形行进,这既有助于它们跟上队伍,又能有效避免相互碰撞。因此只要专心走路,不分散注意力,交通流畅性和通行效率就能显著提升。实验结果也证明了这一点。当参与者相向而行,没有人玩手机时,他们往往会自发地分成两队,迅速而有序地通过马路。



然而,当参与者队伍中出现了玩手机的人,情况便有了显著变化。研究人员发现,当玩手机的人走在队伍前端时,两队人的行进速度会明显放缓。与此同时,如果对面队伍中有人玩手机,那么即使所在队伍无人玩手机,队伍的行进也会受到影响。因为玩手机的人低着头,旁人无法通过眼神预判其行进方向,导致队伍行进效率下降。

要杜绝走路玩手机,除靠自觉外,还可以请科学技术帮忙。比如韩国推出的一款手机App,可检测用户运动状态,一旦发现用户走路时操作手机,就会将手机锁定。要想解锁手机,用户必须处在静止状态。手机安装了这款App,就可以避免用户在走路、跑步时使用手机。除了在手机上下功夫,也有国家在交通环境上发力。例如,日本部分地区在车站、路口架设摄像头,若监控到有人走路玩手机,就会立即广播提醒。德国科隆市、奥格斯堡等地用路面红绿灯提醒走路玩手机的人注意交通信号变化,避免危险发生。

本报综合报道

本报综合报道



如何帮助小儿快速长个儿

“春三月,此为发陈,天地俱生,万物以荣。”春天是万物复苏、生长萌发的季节,世界卫生组织调查报告表明,3~5月是一年中孩子身高长得最快的时候,其速度是秋天的2~2.5倍。

中医学认为,孩子的生长发育与脾、肾、肝三脏关系最为密切。肾为先天之本,肾藏精、主骨生髓,肾气充足才能促进孩子的骨骼生长和智力发育;脾为气血生化之源,主肌肉四肢,脾胃运化正常,消化吸收功能好,为肾源源不断地输送水谷精微物质,孩子才能食欲好、气血足、筋骨壮;肝藏血,主情志,主疏泄,肝血充盈、气机条达可促进脾胃运化功能,帮助消化吸收,肝气舒畅能使儿童精神愉悦、睡眠好,有利于夜间生长激素的分泌。

那么,如何在春季帮助孩子“培本固元”,抓紧生长的黄金期?专家给出以下建议,家长不妨督促、协助孩子执行。

起居有常。春捂有度,适时给孩子增减衣物;天气好时,家长要多带孩子去户外活动、晒太阳;平时勤开窗通风。

营养均衡。孩子要尽量做到均衡膳食,不挑食、不偏食,多补充牛奶、鸡蛋、牛肉、鱼等优质蛋白质,多吃蔬菜、水果补充维生素和微量元素,多吃豆制品、虾皮、芝麻酱等富含钙的食物。与此同时,少吃蛋糕、巧克力、冰淇淋、油炸食物等。这些食物除了会让孩子发胖,还容易引发代谢性疾病,影响生长发育。另外,家长不要盲目给孩子吃补品,比如蜂王浆等,以免损害助长。

合理运动。跳高、跳绳、篮球、羽毛球等跳跃动作较多的运动,可以促进孩子骨骼纵向生长,改善骨密度,增加骨骼韧性,提升生长速率。游泳、跑步等有氧运动能够改善心肺功能,增强体质。

进孩子骨骼纵向生长,改善骨密度,增加骨骼韧性,提升生长速率。游泳、跑步等有氧运动能够改善心肺功能,增强体质。

睡眠充足。在睡眠状态下,生长激素分泌最旺盛,约是醒时的3倍。优质睡眠可以使身体和大脑得到充分休息,保证充沛体力。并且睡眠时肌肉得到充分放松,有利于关节和骨骼伸展。孩子生长激素分泌的两个高峰分别在晚上11点至次日凌晨1点、早晨5~7点,因此,这两个时间段一定要睡好。需要特别提醒的是,2岁以上的孩子,睡前2小时不应进食。

心情愉悦。心理受挫、情绪压抑等,可能导致生长激素、胰岛素样生长因子分泌障碍,进而影响长个。因此,家长一定要照顾好孩子的情绪,不要轻易打骂责罚,学习上也不要给予过大压力。

在做好上述几点的基础上,可每天配合使用一些中医外治法,推荐5招小儿推拿:1.揉腹。用手掌紧贴孩子腹部,以肚脐为中心,顺时针按揉1分钟,逆时针1分钟。2.按揉足三里。足三里位于小腿前外侧,外膝眼下4横指处,用拇指指端按揉100次。3.按揉涌泉穴。涌泉穴位于足底前1/3脚掌处,用拇指指端按揉100次。4.捏脊。用两手的拇指、食指、中指,从尾椎开始,将脊柱两侧皮肤捏起,沿脊柱向上一边提捏一边推进,重复10次。5.推三关。用拇指侧缘或食指、中指面,自腕推向肘。

本报综合报道

中医养生

养好“天地二筋”百病不侵



《黄帝内经》提到:“骨正筋柔,气血以流。”民谚也有“筋长一寸,寿延十年”的说法,说明筋对人体健康非常重要。“筋”连接关节、肌肉,主司运动,现代医学中的软组织(包括筋膜、肌肉、肌腱、韧带、关节囊等)就类似于中医里的“筋”。道宗秘诀中有这样一句话:“天筋藏于目,地筋隐于足。天地二筋柔,百病不得侵。”那么,如何练好天地二筋呢?

天筋位于眼球正后方,包括上直肌、下直肌、内直肌、外直肌、上斜肌、下斜肌,眼球能灵活运动、眼观四方,靠的就是这6块眼外肌(属中医“筋”的范畴)的协同作用。地筋位于脚底中心部位,正身端坐,将一脚放于另一腿上,脚底面向自己,把脚趾向脚背翻起,就会发现一条硬筋,即“地筋”。定位了“天地二筋”所在之处,就可以通过有针对性的保健来达到防治疾病的目的。

养“天筋”的具体做法是:1.平躺闭目,全身放松,用拇指指腹沿着眼眶做环形按摩,先从眼眶内侧开始,向外侧按,再从眼眶外侧向内侧按,每次按揉5分钟左右。2.头不动,双眼由向上仰视,变为向下俯视,再由向左斜视,变为向右斜视,以上为一组动作,反复做10组。

养“地筋”的具体做法是:1.脚趾向上翻起,用拇指指腹揉搓脚底的硬筋,左右两脚交替,各10分钟左右,将这处筋揉得越软越好。2.将筋膜球、按摩滚轴或粗细适当的木棒,踩在地筋部位,缓慢前后滚动,每只脚做20~30下。

本报综合报道

健康新知

睡不够,感觉老10岁

我们无法控制生理年龄,但可以让心理保持年轻。瑞典斯德哥尔摩大学的一项新研究显示,睡眠不足会让人感觉自己比实际年龄老5~10岁。所以,心态年轻的前提是要有个高质量睡眠。该研究已发表在最新一期《英国皇家学会学报B》上。

过往研究表明,感觉自己比实际年龄年轻(即“主观年龄”年轻)与更长寿命有关,甚至还有人支持用主观年龄来预测实际的大脑年龄,因为感觉自己年轻的人,大脑状态相对更好。为了解睡眠与主观年龄的关系,斯德哥尔摩大学科研团队进行了两项研究。第一项是通过主观报告调查,了解429名年龄18~70岁参与者在一个月内的自我认知年龄变化,以及是否存在睡眠不足等问题。结果发现,睡眠不足每增加一天,主观年龄就会增加约0.23岁。相对而言,每天睡眠不佳者平均觉得自己老了3个月;每天都睡得很好的人,感觉自己比实际年龄平均年轻近6岁。

第二项研究中,团队招募了186名18~46岁的参与者,将其分成两组。一组参与者连续两周限制睡眠,每晚只睡4个小时;另一组连续两周保证充足睡眠,每晚睡9个小时。与睡眠充足的参与者相比,睡眠不足者感觉自己比实际年龄老了4.4岁。进一步分析发现,睡眠对主观年龄的影响似乎与他们的困倦程度有关。极度清醒者会感觉自己比实际年龄年轻4岁,极度困倦者会感觉自己比实际年龄老6岁。这意味着,从精神状态极度清醒到昏昏欲睡,一个人的主观年龄惊人地增加了10岁。

本报综合报道

疾病与调养

高血压最可怕的症状是哪种?



5月17日是世界高血压日,高血压被称为危害居民健康和生命的“无声杀手”。目前,我国高血压患病率高达25.2%,每四个成年人就有一人患高血压。不过不要怕,国内外经验表明,高血压是可防可控的疾病,关键在于有没有及时监测和控制。

◎没有症状的高血压,最可怕!

血压增高实际上是一个生命指标,一个生命体征数据。患了高血压,很多人会有症状,但有一些人偏偏没有感觉,这种人反而最危险。如果能感觉到血压高了、不舒服了,说明这是你的身体在自我保护。如果你感觉不到,很可能任由高血压损伤器官。

◎两个时间易犯晕,要警惕!

头晕是高血压最常见的症状,而一天当中,高血压引起的头晕其实也有集中出没的时间。因为高血压有两个峰值,分别是早上6~10点和下午的16~18点,在这两个时间段内,血压会升高,因此在这期间发生头晕的几率也会大大增加,高血压患者在这两个时间段内要特别注意。

◎心率超80,要当心!

2016年欧洲高血压学会发表的高血压伴心率增快患者管理共识指出,心率应当作为高血压患者综合评估的重要指标,但是目前我国高血压患者重视心率的很少,往往医生和患者都会忽视心率问题。

心数是交感神经激活的预测因子,心率上升意味着交感神经的过度激活,对引发高血压、动脉粥样硬化、心力衰竭等有促进作用,所以心率上升是心血管事件的独立预测因素。普通高血压患者,当其心率超过每分钟80次时就需要进行心率管理。而高血压合并冠心病或心力衰竭的患者心率超过每分钟70次就必须进行心率干预。

◎吃降压药不会形成依赖,放心吃!

不少高血压患者害怕吃降压药就会形成依赖,以后只能靠吃药来降压。其实这种认知是错误的。与吸毒形成的药物成瘾和依赖不同,降压药的只是帮助有效地降低血压。好比天气很热,打开空调后人体就感觉很舒服,到了晚上,气温没有那么高了,就可以不用开空调了。同样的道理,血压升高需要使用降压药,服药后血压降了下来,服用一段时间后,如果血压继续维持在正常水平,并且在试着停用降压药后血压仍可以维持在正常水平,也完全可以停药。但如果降压药在停用后血压再次升高,说明不可以脱离药物,需要长期服用降压药,使血压长期维持在正常状态。

本报综合报道



不同人群 不同走法

有句老话叫:一起吃饭,不如一起出汗。走路这种最实惠的养生法,已经成了健康生活的象征。世界卫生组织也早已认定,走路是世界上最好的运动!不过,虽然每个人都会走路,但是要想达到锻炼的效果,不同的人应采取不同的走路方式。究竟怎样“走”才最健康?

●体弱者:甩开胳膊,大步跨

体弱者要达到锻炼的目的,走得慢达不到强身健体的目的,只有步子大,胳膊甩开,全身活动,才能调节全身各器官的功能,促进新陈代谢。最好每日2~3次,每次半小时以上。

●肥胖者:长距离健步走

肥胖者要每日走两次,每次达到1小时,而且步行速度要快些。这样可以使脂肪燃烧,从而减轻体重。

●高血压患者:中速为宜挺起胸

高血压患者走路,步速以中速为

宜,行走时上身要挺直,否则会压迫胸部,影响心脏功能。走路时要充分利用足弓的缓冲作用,否则会使大脑处于不停的振动,容易引起头晕。

●冠心病患者:缓步慢行

冠心病患者走路速度不宜过快,以免诱发心绞痛。应在餐后1小时后再缓慢行走,每日2~3次,每次半小时,长期坚持可促进冠状动脉侧支循环形成,有助于改善心肌代谢,并减轻血管硬化。

●糖尿病患者:摆臂甩腿挺起胸

糖尿病患者行走时步伐尽量加大,挺胸摆臂。用力甩腿,最好在餐后1小时进行,以减轻餐后血糖升高。每次行走半小时或1小时为宜。但对正在用胰岛素治疗的患者,应该避开胰岛素作用的时间,以免发生低血糖反应。

●失眠者:晚上睡前缓行半小时

晚上睡前缓行半小时,可以放松心情,收到较好的镇静助眠效果,有



利于提高睡眠质量。

●其他健康人群:健步走

普通人,如果觉得跑步承受不住,不如选择健步走,既能强身健体,又可减轻对关节的损伤。长期

坚持下去,其效果会优于跑步。

本报在此提醒:走路是一种性价比很高的运动,几乎每个人都可以运动起来,不过走路步数并不能一味追求过多,市民要根据自己的身体情况进行调整。

本报综合报道