



越来越多老年人上网成瘾 老年网瘾背后是孤独

一大早刚起床就戴上眼镜“戳”手机；半夜不睡觉窝在沙发里刷视频……越来越多的老人成了“手机控”，沉迷网络无法自拔。专家分析认为，沉迷上网是老人内心孤独的一种表现，太过于沉迷手机会成为老人健康的潜在危险源。因此帮助老人摆脱“刷网”，子女的陪伴和社区的引导不可或缺。

子女应给予陪伴 社区引导不可缺

声音

首都医科大学生物医学工程专业教授刘志成认为，手机可能成为老人健康的潜在危险源。首先是对视力的危害，长时间、短距离、固定位置这些看手机的姿势让视力调节功能处于闲置状态，导致视力退化。老年人的生理调节功能正在快速退化，痴迷手机更会加速退化。其次是增加摔跤的风险，走路、上下楼、坐公交看手机，都有可能不慎摔倒导致骨折等。

刘志成建议，老人可以玩手机，但是玩的时间不要太长。老人感觉孤独是很正常的事情，可以多些活动，多些户外，少些宅居，最好是到社区做一些公益活动，用好手机功能，让生活多彩起来。

刘志成还建议，对于老年人而言，家人的关爱和沟通也尤为重要，子女应给予他们更多的理解和陪伴，使他们获得真正的心灵慰藉。

老爸变“宅男” 起早贪黑线上“种树”

在线“种树”、在线游戏……看着父亲每天都紧盯着手机，赵女士别提多担心了。

两年前，赵女士为老爸更换了新款智能手机，并教会他如何使用微信等常用软件。“我爸性格比较内向，平时不太爱和人交流。退休之后，我担心他老闷在家里，别再憋出病来，就买了新款智能手机给他解闷，想着丰富一下老人的退休生活。”没想到，70多岁的老爸挺“好学”，很快就将智能手机如何使用摸得门儿清。

但没多久，赵女士就发现了问题。原本爱读书、爱看报，没事还愿意上公园遛遛弯的老爸，现在变成了标准的“宅男”，每天从早到晚捧着手机不撒手，书报丢到了一旁，连上公园遛弯都不

肯去了。偷偷将父亲的手机拿过来一看，赵女士挺惊讶，只见手机屏幕上，除了自己当初安装的几款常用软件外，老爸还自行“开发”了手机的新功能，不但下载了连连看等网红小游戏，安装了读书软件，还在网上“种树”、“种花”。

“您别老盯着手机了，还不如在阳台上种点儿花。”赵女士担心父亲的视力和颈椎。“你不明白，等我这网上的果树结出果子来，人家会给你寄一箱真正的水果来家呢。”老爸说。

“那您也别费劲种了，我直接给您买一箱水果不得了。”赵女士的提议遭到老爸的反对：“你别管，我就乐意在网上种，有趣。”

从早晨起床，赵女士的父亲就戴上眼镜，斜倚在沙发上开始“戳”手机，整整一个上午，连姿

势都没怎么变过。赵女士和母亲看在眼里，急在心里。每天盯着手机长达十多个小时，老这样下去不行，身体都要垮了。俩人一合计，每天强行将父亲“轰出家门”，要求赵大爷必须户外活动1小时才能回家。

老妈总熬夜 凌晨刷机挣“金币”

不久前的一个周末，周先生参加了一场朋友聚会，到家已是凌晨1点多，老妈原本早就该睡觉了，可当他推开家门，却发现老妈还在客厅的沙发上举着手机。“一开始，我还以为她在等我回家，后来才发现，因为客厅网络信号好，刷机不卡顿。”

周先生发现，60多岁的母亲最近迷上了一款刷机挣钱的APP软件，只要按照页面要求

完成任务，就能获得“金币”，并且有机会兑换成现金。邀请好友加入、每日签到、阅读文章或者视频达到一定时长等等，系统都会奖励数量不等的“金币”。

为了挣现金，周先生母亲的手机就跟长在手上一样。每天早上起床睁开眼睛就玩手机，晚上半夜都关灯了，还能摸着黑玩上好几个小时。扫地的时候，左手握手机，右手挥扫把；炒菜的时候，一手握锅铲，手机放灶台，动不动就要刷两下；吃饭的时候，手机紧挨碗边儿，筷子经常夹不准菜。

“这个软件真是害人，用一点儿小恩小惠就把老人给拴住了。”周先生说，“我妈每天在这个软件上耗时高达七八个小时，怎么劝都拦不住啊。”

据《北京晚报》

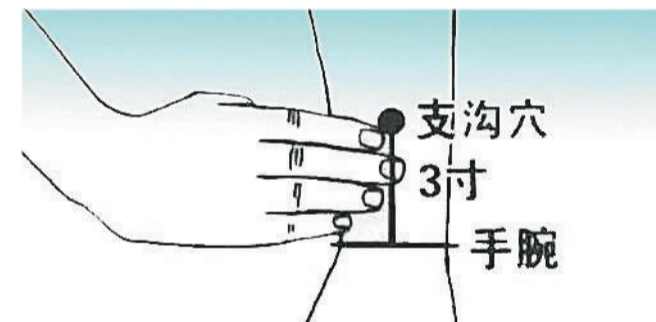
一跑步就岔气儿？试试按这个穴位

爱上跑步的人越来越多，很多初级跑者遇到的一个很大的问题就是“岔气”。岔气又称急性胸肋痛，指在剧烈运动时，特别是跑步过程中，胸部产生的剧烈疼痛。虽然不会造成什么危险，但是，发生“岔气”时会伴随着呼吸而产生钻心的疼痛让人难以忍耐。

预防跑步出现岔气的情况，要注意以下几点：跑步前两个小时内避免进食大量的食物和水，减少胃肠道的负担；跑步前做好充分的热身。开跑时，可以先慢跑一段，使身体各个器官适应并进入状态。

采用正确的呼吸节奏和呼吸深度，把呼吸节奏与跑步频率配合起来，做到二步一呼一吸或三步一呼一吸。

那么，当我们出现岔气时，应该怎么处理呢？首先要降速，用手按压疼痛部位并且做深呼吸一到两分钟，一般情况下疼痛就会减轻，然后我们可以用力点按一个快速缓解岔气的穴位，这个穴位就是支沟穴。



支沟穴很好找，就在我们手背腕横纹向上四横指处，两骨之间。左右上肢各一个穴。两个穴点按哪一个呢？

我们取对侧的穴位，也就是如果疼痛在身体左侧，就取右侧

的支沟穴，如果疼痛在右侧就取左侧的支沟穴。找到穴位后用大拇指用力掐住，同时深呼吸，很快岔气就会缓解。

支沟穴为什么会有这么神奇的效果呢？首先这个穴是手少阳三焦经的输穴。手少阳三焦经在人体内循行的路线就是从锁骨上窝（缺盆）进入胸腔，分布在膻中（两乳之间），脉气散布

联络心包，向下贯穿膈肌。岔气的部位正是在肋间及膈肌，为手少阳三焦经所经过主管。而支沟穴为三焦经的“输穴”，“输主体重节痛”，正是掌管本经所过之处各种疼痛的穴位，所以岔气正是其“岗位职责”。

其次，胸廓属阳维脉主管，阳维脉过胸廓后侧，主管胸廓开合。岔气症状正是肋间肌及膈肌开合不利，出现疼痛，所以也是阳维脉的管辖范围，而阳维脉的调节枢纽就是手少阳三焦经的外关穴，而外关穴与支沟穴只相隔一寸，穴位相邻，功效相似，因此支沟穴就更加当仁不让成为拯救“岔气”的特效穴位。

针灸经典《标幽赋》中有“肋疼肋痛针飞虎”的名句，而这里的“飞虎穴”就是支沟穴的别称。这更能说明在古代支沟穴就被广泛用于治疗岔气等造成的疼痛。据《北京青年报》

服用后会产生抗药性、依赖性 我国停售停用 酚酞片和酚酞含片

据新华社电 国家药监局14日发布关于注销酚酞片和酚酞含片药品注册证书的公告，自即日起停止酚酞片和酚酞含片在我国的生产、销售和使用，并注销药品注册证书（药品批准文号）。

公告指出，国家药监局组织对酚酞片和酚酞含片进行了上市后评价，评价认为酚酞片和酚酞含片存在严重不良反应，在我国使用风险大于获益，决定所有生产该药品的企业立即召回所有产品，并交由所在地药品监督管理部门进行监督销毁处理。

酚酞片与酚酞含片，作为2021年最新公布的常用药退市案例，属于存在严重不良反应的品种，经评估后而启动退市。值得注意的是，目前我国获得该药品批准文号的企业约60家。

据相关药品说明显示，酚酞片也常被称作“果导片”，主要用于治疗习惯性、顽固性便秘，是一种刺激性泻药。包装上的不良反应包括引起皮炎、药疹、瘙痒、灼痛及肠炎、出血倾向等。据患者反馈，服用该药会产生抗药性、依赖性，一旦停用会加重便秘，易造成肠道紊乱。患者如需用药，还有很多替代品可以使用，但刺激性泻药都不适合长期服用，建议谨遵医嘱。

冬季皮肤干痒？做好这三招可预防

最近天气干燥，很多人出现皮肤干燥皴裂的情况。如何有效预防和缓解皮肤干燥引起的各种不适呢？日常要注意以下三点。

减少洗澡次数 不用太热的水

在寒冷的冬天，要适当地减少洗澡次数。冬季，人体内的新陈代谢能力变慢，此时皮肤分泌出的油脂减少，保护皮肤的作用就会减弱。此时，不宜用过热的水洗澡，用过热的水洗澡会破坏

皮肤皮脂膜，还会把皮肤烫得又红又痒，进而用手去抓，又会损伤皮肤。

洗浴时少用或避免使用肥皂、硫磺皂等碱性过强的清洁产品，洗浴产品在清洁皮肤表面污垢的同时，化学成分也在刺激脆弱的皮肤，如果冲洗得不彻底，残留下来的洗浴品化学成分就会使得皮肤更加干燥。

洗澡后3分钟内 全身涂抹身体乳

冬季皮肤干燥缺水，选用

保湿润肤的护肤品必不可少，洗完澡后3分钟内全身涂抹身体乳。

脸部不要过度清洁，皮肤敏感者建议单纯用清水洗脸，洗脸后不要急着把脸上的水分擦干，留住些许水分，使脸部微微湿润，再涂抹一些面霜。

对于脚部皴裂的人群，洗脚后涂抹润肤露，特别是脚后跟皴裂严重的部位，好转不明显时可尝试外用多磺酸粘多糖乳膏，在涂抹软膏的同时适当按摩，促进软膏的吸收。

冬天很多人感觉自己手非

常粗糙，摸一下毛衣都能刮下一把毛，尽量避免用冰水和过热的水洗手，温水洗手后涂抹护手霜可以缓解手部皮肤的干裂。

每天最少要喝 2000毫升水

皮肤也需要喝水，这里的给皮肤喝水指的不单是使用各种保湿精华，补水精华，而是平时就要多喝水，每天最少要保证喝2000毫升的水，更有助于保持一个水嫩嫩的皮肤。

据《广州日报》