

特别关注

# 睡前刷手机8分钟 失眠一个钟头？

## 杀伤力远不止于此，还会伤视力，颈椎病也找上门

睡前不刷刷手机就没法睡觉？睡前看了手机更睡不着觉？医生告诉你，睡前看手机不仅容易失眠，还有可能对身体造成其他“内伤”。



不仅失眠

睡眠质量也会变差

睡前刷手机，会刺激机体的肾上腺素和多巴胺的释放，令大脑兴奋。调查显示，睡前玩手机8分钟，会让大脑持续兴奋1小时。在床上使用1个多小时的手机、平板或其他电子产品，会减少生成褪黑激素总数约22%，人的生理周期也将受到影响。

长期在睡前玩手机，不仅会引发睡眠拖延，减少睡眠时间，

还会降低睡眠质量，让人始终处于浅睡眠状态。

研究表明，浅睡期对解除疲劳作用甚微，只有进入深睡眠状态的中睡期、深睡期及快速眼动睡眠期，才对解除疲劳有较大作用。然而这种深度睡眠，只占整个睡眠时间的25%。

人体的生物钟在22时到23时将出现一次低潮，有利于人进入深睡眠状态。所以人的最佳上床睡觉时间是21时到22时。若是由于某种原因在24时以后还未入睡，就很难入睡了。

视力偏差、刺痛畏光

眼睛很受伤

睡前玩手机的危害可不是只有睡不着和睡不好。它还会伤害眼睛，造成左右眼的视力偏差。躺着看手机，眼睛和屏幕之间的距离较近，会使眼睛的肌肉高度紧张，容易产生视疲劳，而视疲劳是产生近视眼和近视度数增高的重要原因。

尤其是青少年时期的孩子，躺着看手机对他们的视力危害

更大。手机的背光采用的是LED光源，其中的蓝光非常高，能量非常大。我们接触其他物体的光都是反射光，但手机屏幕发出的蓝光不同于自然光中的蓝光，手机光线是直接射进眼睛的。近距离、直射、高蓝光这3个特点加在一起对眼睛极具破坏性。

长时间盯着屏幕看还会导致眼干、刺痛和畏光等，长期不改善可能引起更严重的眼病。

皱纹爬上脸

颈椎病也找上门

手机有一定的辐射作用，会对皮肤产生一些损害。长期晚上熬夜看手机会使内分泌失调，皮肤就缺乏营养，变得干燥、长痘、长斑，容易长皱纹。手机荧幕会吸附许多粉尘颗粒，睡前与手机近距离接触，脸上也会沾上这些颗粒，让皮肤变粗糙，起粉刺。

此外，长时间躺着看手机还会影响颈椎，改变颈椎正常的生理结构，对颈椎后的肌肉造成劳损，久而久之会造成颈椎病，还会带来肩颈僵硬，脖子、肩膀被动产拉，容易造成慢性劳损。

据《北京青年报》

非刷手机不可？  
牢记这些小建议

睡前如果实在要刷刷手机，在这里给大家提几点小建议。

◆控制时长 很多人一玩手机就会忘记时间，影响睡眠质量和身体的代谢，因此要尽可能减少玩手机时长，最好控制在20分钟以内。

◆控制时段 把玩手机的时间控制在睡觉前1小时之前。给兴奋的大脑一个冷却的时间，更容易入睡，如果怕超时，可以定一个闹钟或者计时器提醒自己。

◆调低屏幕亮度 晚上玩手机时，尽量把手机亮度调低，很亮的屏幕与漆黑的环境对比度太大，容易使眼睛疲劳。尽量把手机调到夜间模式，或者打开对比度，最好把灯打开，不要关灯玩手机。为了眼睛健康，还是适量接触电子产品吧。

◆避免侧躺 尽量不要侧身躺着玩手机，左右横躺着对左右眼睛的压迫力最大，易造成左右眼睛视力偏差。

关爱女性

## 太“秃”然 年轻女士脱发警惕这种病

随着生活节奏的加快，脱发已经成了不少“压力山大”的年轻人的标配。不过，有一种年轻女士的脱发并不简单，可能与妇科一种内分泌疾病扯上关系。

脱发可分为正常脱发和异常脱发，即生理性脱发和病理性脱发。通常情况下，人每天脱发数量约为60至100根，秋冬季节，掉发略增多是正常生理现象。但若连续一段时间脱发数量超过每天100根，或自觉发量明显减少，就要提高警惕。

除了头皮毛囊炎、甲减、外伤等病理性脱发，以及由于激素水平变化导致的产后和更年期



脱发，年纪轻轻就大量脱发的女性，若同时伴有月经失调、肥胖、体毛较多、痤疮等症状，还要警

惕多囊卵巢综合征。

多囊卵巢综合征患者脱发主要是由于体内雄性激素分泌过多。因为皮脂腺主要受雄激素控制，当雄激素分泌旺盛时，人体的背部、胸部，特别是面部、头顶部就会分泌出过多的油脂，导致头顶皮肤毛孔被油脂堵塞，头发的营养供应发生障碍，最终导致脱发。

此外，多囊卵巢综合征还可能导致不孕，并大大增加脂代谢异常、糖尿病、心血管疾病的患病风险。因此，一旦确诊患有多囊卵巢综合征，一定要及时治疗。 □陈素文

医生提醒

## 吃某些食物可防过敏、涂花椒水可治过敏…… 这些抗过敏小妙招都是“坑”

不论是盛夏时节，还是入秋以后，不少“过敏星人”的日子都不太好过。有些人选择上网“求医问药”，但信息五花八门、真伪难辨。

→过敏遗传，家人的药自己也能涂？

治疗过敏性皮肤病并非“同病一方”。同样都是患特应性皮炎，有的表现为急性湿疹，有的则表现为慢性苔藓化、肥厚的皮疹。在选择外用药物时，医生会根据皮疹的形态、严重程度、所在部位，选择不同外用药物。因此出现过敏性皮肤病需到正规医院对症治疗。

→吃某些食物可防过敏？

网传多吃胡萝卜、洋葱、金针菇、红枣、西蓝花等食物可预防过敏。不过，尚无任何一种食物吃了能预防过敏。维生素C、维生素D、花青素等可能对预防过敏有一定帮助，但有效证据非常有限。

→涂花椒水可治过敏性皮炎？

花椒提取物——花椒素有止痛和杀虫的作用，但花椒水不等于经过提纯的花椒素，目前尚无任何科学证据表明花椒水可治疗过敏性皮炎。自己煮的花椒水，浓度无法掌握，杂质也无法去除，很可能具有很强的刺激性，涂于有渗出的皮肤上或会加重病情。尤其在皮肤病



急性发展期，用热花椒水去烫患处，会使炎症反应更剧烈。

→炉甘石洗剂能治皮肤过敏？

炉甘石洗剂可起到止痒、抗炎、消肿、隔离过敏原的作用，但更多是起物理防护作用，主要是改善症状，可治标但未必能治本。

→皮肤过敏后先用盐水湿敷？

的确可起到一定镇定作用，但效果因人而异。应选用浓度0.9%的医用生理盐水，若盐水浓度过高，会把细胞内的水分带走，加重过敏症状；如果盐水浓度过低，会引起低渗，频繁湿敷会出现皮肤过度水合，加重对皮肤屏障的破坏。盐水湿敷每天不能超过两次，每次不超过20分钟。 据《科技日报》

健康生活

## 那些长期不吃晚饭的人，他们都瘦了吗？

有人为了减肥不吃晚餐，长期不吃晚餐会怎么样？

身体至少10至15个小时空腹，会认为是在闹“饥荒”，主动进入饥饿状态，这时饮食摄入的热量更容易被转化为脂肪。不吃晚饭，体重确实稍有下降，但这是肌肉大量流失造成的，会使基础代谢消耗降低，阻碍减肥。长期不吃晚餐的人，最后怎样了？

1.胃饿坏了 晚上不吃饭，胃酸不停腐蚀胃黏膜，刺激肠胃，时间长了会患上慢性胃炎、胃溃疡，出现消化不良、胃痛的情况。

2.睡眠质量变差 十几个小时不进食，影响睡眠质量。万

忍不住吃宵夜，又会发胖。

3.抵抗力变差加速衰老 一天三餐变两餐，提供的能量和糖分大大减少，时间长了会导致血糖偏低，大脑缺氧，记忆力、思维能力、想象力变差，工作无法集中，经常头晕目眩，甚至跌倒。当没有足够营养，身体会自动吸收大肠中的营养成分，长此以往，抵抗力会下降，加速衰老。

4.增加心脑血管病风险 有研究发现，晚餐进食不规律组（即不进食或者进食时间不规律），患出血性中风、冠心病和心血管疾病的风险更大。

5.体重反弹 身体长期空



腹，会加强对早餐中餐的吸收率，降低基础代谢率，使更多能量转化为脂肪。 据《健康时报》