

### 健康海南行动

## 中国传统饮食可减三成肥胖

■ 宁蔚夏

肥胖被称为万病之源,对健康会带来诸多隐患和损害,在我国有蔓延之势,与饮食西化和不良生活方式有关。近期,美国纽约城市大学布鲁克林学院、中国西南交通大学附属医院、成都市第三人民医院等联合研究小组在《营养学》杂志共同发表的一项研究表明,中国传统饮食模式可明显降低肥胖风险。

研究小组利用计算机技术,检索相关数据库,从22年来发表的2556篇文献中,提取符合纳入标准的23篇研究论文,就中国人口饮食模式与肥胖的关系,予以系统综述和荟萃分析。

结果显示,以蔬菜、米饭和肉类为特征的中国传统饮食模式,与较低的肥胖风险相关,可显著降低31%的超重和肥胖风险,而西方饮食模式则与较高的肥胖风险相关,可增加34%的超重和肥胖风险。

研究人员指出,在中国经济快速增长的过程中,伴随营养结构的急剧转型,肥胖的患病率一直在上升。本研究提示,采用中国传统饮食能有效降低和抑制肥胖风险,为国人健康和疾病预防保驾护航。

## 备好小药箱 解决“药紧事”



■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

新年里,管好家庭小药箱,也是管理好家人的健康。家中小药箱如何备药?备多少剂量?海口市人民医院药学部医生崔维恒为大家讲述家庭药箱需遵循的九大备药原则。

**备药原则一:**根据家庭成员个体化备药。如果家里有老人,需要常备高血压、糖尿病、冠心病、哮喘、脑血管病等慢性疾病的药物治疗。除了慢性药物之外,还要准备一些针对性的急救药品。比如哮喘患者,要准备急性发作所需的沙丁氨醇气雾剂,冠心病患者要准备硝酸甘油片等。如果家里有儿童,要常备如解热镇痛、腹泻、鼻塞流涕、呕吐等儿童常用药物。退热药物如对乙酰氨基酚、布洛芬,或者治疗腹泻的蒙脱石散等,还要常备一些外伤用的消毒药具等。

**备药原则二:**选择安全性高,既往使用过的疗效确切的药品。优先选择上市时间长、疗效确切的老药。因上市时间长的药品,不良反应得到充分的临床验证,说明书上都有详细的说明,便于预防和处理。

**备药原则三:**选择用法简单的药品。因此,口服药物和外用药物是家庭药箱中常备的剂型。

**备药原则四:**选择一些针对感冒、发热、消化不良等状况的药品,以及一些外伤用的消毒剂 and 止痛药品。简单地说就是根据家庭中常见的疾病和症状选择常备药品。

**备药原则五:**家庭药箱的药品要简单、适量,满足日常生活中的应急和方便即可。配备种类和数量不要太多,除一些慢性病用药以外,其他药物一般够3至5日剂量即可。

**备药原则六:**配备一些消毒过的一次性使用药具和简单家用医疗器械。

推荐配备的一次性使用材料有:纱布、绷带、胶布、创可贴、医用棉签等。

量具、药具药械有:电子体温计、电子血压计、血糖仪、血糖试纸等(现在一般推荐用电子的体温计和电子的血压计)。

上述不需要照单全收,根据居民家庭成员的情况适当选择即可。

**备药原则七:**药品分类存放。将内服药与外用药、处方药与非处方药、药品与保健品分开放置。药品的类别可以通过药品外包装上的标志进行判断。

**备药原则八:**使用药品原包装存放。药品保持外包装,便于辨别外形相似药品以及确保药品的用法用量和有效期等信息。如果原包装破损,一定要重新标注药名、适应症、用法用量及有效期,避免吃错药。

**备药原则九:**家庭药箱中的药品要定期检查 and 更换。

每3至6个月清查一次药箱,凡是超过有效期、变质、标签脱落的药品,应废弃不用,按有毒有害垃圾处理,必要时及时更新。

## 近视防控六问

户外活动多长时间对预防近视有效?

户外活动是最有效、最经济的近视防控方法。建议儿童青少年每天的户外活动不少于2小时,每周累计不少于14小时。户外活动可间歇进行,增加户外活动的次数,保障户外活动的时长。

天冷不出门,室内运动可以预防近视吗?

室内活动视野不开阔,光照强度不够,而光照充足才是户外活动能够预防近视的关键。即使室外温度较低,在做好防寒保暖的情况下,也要经常到户外活动。

阴天在户外活动,近视防控有效果吗?

即使是阴天,户外的光照强度也比室内大得多,因此阴天进行户外活动,对近视防控也有一定的效果。

视屏最好选择什么样的电子产品?

视屏使用的电子产品,建议使用次序为投影仪、电视、电脑、平板,不建议用手机。总体原则是屏幕越大,分辨率越高越好,根据环境调整亮度。周围环境较暗时,要打开房间灯光照明,避免在过暗的环境下使用电子产品。

电子产品的“护眼模式”能保护眼睛吗?

电子产品的“护眼模式”是通过屏蔽蓝光,调整对比度和亮度来护眼的。但长时间、近距离使用电子产品,仍然会引起视疲劳,加深近视程度。

感觉眼睛干涩、疲劳时该怎么办?

持续过长时间使用电子产品容易产生眼睛干涩、视疲劳等不适。儿童青少年可通过闭目、远眺、正确做眼保健操等方式,让眼睛得到充分的休息,也可以用热毛巾敷眼睛10-15分钟,或者用人工泪液等眼药水缓解症状,必要时到医院就诊。

观看电子产品时,要有意识地多眨眼。注意保持合适的室内温度和湿度。(侯赛 辑)

会出现眼睛干涩疼痛、腰背酸胀不适等状况;更有人出现情绪暴躁,上班时也极易与人发生争执。

林明栓表示,假日期间运动减少,上班后,可以进行一些适度的运动,可以分散一些看手机的时间和精力,减缓眼睛疲劳。慢跑、瑜伽等运动都可以帮助身体消耗一些能量,重新获得元气。

如果睡眠不好,可以睡前泡脚或者泡个热水澡,按摩脚心足趾可以疏通经络、调整脏腑、促进血液循环,增强新陈代谢,或者泡个热水澡,放松全身肌肉,加速血液循环,使人体在精神、肌肉都放松的状态下,把体内各种能量代谢物,尽快排出,使身体得到恢复,消除疲劳状态。

## 适度合理运动 重获满满元气



电子产品的过多接触,带来的还不只是视力的伤害。三亚市人民医院神经内科副主任医师、精神心理科副主任周辉表示,青少年儿童如果过多地使用电子产品,容易产生依赖感并且难以自拔,影响他们的身心健康,不利于学习和生活。

“短视频等网络内容不利于青少年专注力的培养,在学习的过程中容易分散注意力,使学习效率下降,成绩下降,而且青少年的自我控制能力不强,很容易被手机上各种新奇的事物吸引,沉迷于网络中的虚拟世界。”周辉说。

另外,孩子过度沉迷手机后与家人、同学的互动减少,不利于感情的交流,接触到的东西都是距离自己遥远的东西,而更容易滋生自卑感。“青少年因为长时间玩手机,情绪问题也会突出,被别人打断玩游戏时更显得焦虑不安,被阻止时心情沮丧,跟父母发脾气。手机成瘾的儿童青少年患抑郁的风险要比一般孩子高。”周辉说。

他建议,家长要尽量减少在孩子面前使用手机的时间,给孩子树立好榜样,给予孩子更多的关注,不要将手机当成“哄娃”的工具。在孩子刚开始接触手机、平板这类电子产品时,家长应打好“预防针”,与孩子进行沟通,制定好玩手机的时间,培养孩子时间管理能力。

病毒,在陆续康复后,感觉离“正常工作”的记忆更远了。林明栓表示,节假日期间,睡到自然醒当然无可厚非,但为了不返岗后出现不必要的身体不适,建议尽快有意识地调整睡眠和觉醒时间。

调整作息不必非得一蹴而就,林明栓建议,每天可以比前一天早睡1小时。由于春节期间,很多人看电视或上网太多,也

“远视储备”对于很多家长来说是一个陌生名词,但对孩子近视的防控有着重要作用。“儿童的眼部发展有三个阶段,分别是生理性远视,正视和近视。婴儿刚出生时,因为眼部发育尚不健全,眼球小,眼轴短,一开始会有300度左右的远视,也就是‘生理性远视储备值’。之后经过身体发育,他们的眼部会趋于成熟,视力会到达常人标准,也即正视状态。”陈雪芳说。

“如果儿童的远视储备量低于相应年龄段的数值,则意味着其远视储备量消耗过多,有可能较早出现近视。一定程度的远视储备是合理的,但远视储备并不是越多越好,过多的远视储备更可能发展为弱视,从而影响孩子视功能正常发育。”陈雪芳说。

“从孩子视觉发育的角度考虑,在3岁之前,应尽量不接触或少接触电子产品。在3岁之后,如果有需要可以适当接触,但手机、平板电脑等还是应尽量减少接触,每天观看时间不应超过20分钟。”陈雪芳说。

科学用眼,可遵循“20-20-20”法则,使眼睛得到适度的放松。即观看电子屏幕20分钟后,抬头远眺20英尺(6米)以外的草地、绿树或其他物体,眺望时长不少于20秒。同时让孩子更多地参与到户外活动中来,接受更多自然光线的照射,预防近视发生。

“青少年儿童使用电子产品建议次序为投影仪、电视、电脑、平板,手机少使用或不使用。总体原则是屏幕越大,分辨率越高越好,同时根据环境调整亮度。当周围环境较暗时,要打开房间灯光照明,避免在过暗的环境下使用电子产品。”陈雪芳说。

数据来源:《中国青少年用眼行为大数据报告》

## 列好任务清单 克服「工作恐惧症」

林明栓介绍,由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时,人们的生理和心理平衡被打破,进而会产生一系列问题,这就是我们所说的“节后综合征”,它可能表现为精神不振、失眠、心烦、焦虑等,更严重的,可能在生理上出现疲惫、头晕、恶心、食欲不振、腹泻等症状。

林明栓补充道,2023年的春节假期显得特别一些:节前的一个月内,不少人陆续感染新冠



■ 本报记者 李艳玫

一二线城市学生比其他城市学生用眼距离更近、用眼时间更长,而阅读环境光照比其他城市学生更讲究。其他城市学生不如一二线城市学生的户外有效暴露时间长。

## 视疲劳引起假性近视

“孩子虽然才5岁,但玩手机很熟练,哪里可以看视频,哪里可以玩游戏,他都找得到。我们本来想控制他玩手机的时间,但一玩手机拿走,他就哭闹,无奈又把手机给他,一天下来玩上四五个小时。”王先生说。

“电子保姆”伤身,首先是对眼睛的伤害。三亚市人民医院眼科副主任医师陈雪芳提醒,过早、过频地使用电子产品,将会给孩子视力发育造成不良影响。

“在日常接诊中,我们时常接触因为长时间近距离用眼,近视度数短时间内猛涨的未成年人,但进行散瞳验光后发现,这是由于短期内频繁看近物、用眼过度引起的眼睛调节功能异常,从而使近视度数增加,俗称‘假性近视’。”陈雪芳说,假性近视,可通过合理用眼,让眼部肌肉放松,使视力恢复到正常状态。

“儿童出现了假性近视,一般表现为裸眼视力下降,对于这种情况,建议首先要到正规医院进行散瞳验光检查,如果是假性近视,要及时干预治疗。”陈雪芳说。

## 关注

今年春节假期,在海口工作的王先生将5岁的儿子带回老家过年,孩子对陌生的环境不太适应,经常闹腾,王先生想从带娃的忙碌中抽身出来,为了能让自己喘口气,经常把孩子扔给平板电脑、手机这些“电子保姆”。一块小小的屏幕,很快就能让孩子安静下来。

然而,家长每次喘一口气,很有可能让孩子不知不觉就对电子设备产生依赖。这种依赖,不仅影响孩子的视力发育,还有可能影响孩子认知、社交和情感发育,须引起足够重视。

# 别拿手机当「保姆」

电子产品依赖不仅危害孩子视力健康,还影响社交、情感发育

# 心还没回来? 人回来了!

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

春节长假结束,相信很多人都在与假期恋恋不舍中重返工作岗位。对工作缺乏热情、早起上班难以适应、间歇性失忆、突发性走神……针对“人回来了,心还没回来”的状态,海口市人民医院临床心理科负责人林明栓为大家带来几招“收心”法,让你尽快从“节后综合征”中恢复过来。