

老年“电视依赖症患者”越来越多—— 电视，老人的朋友 更是健康的杀手



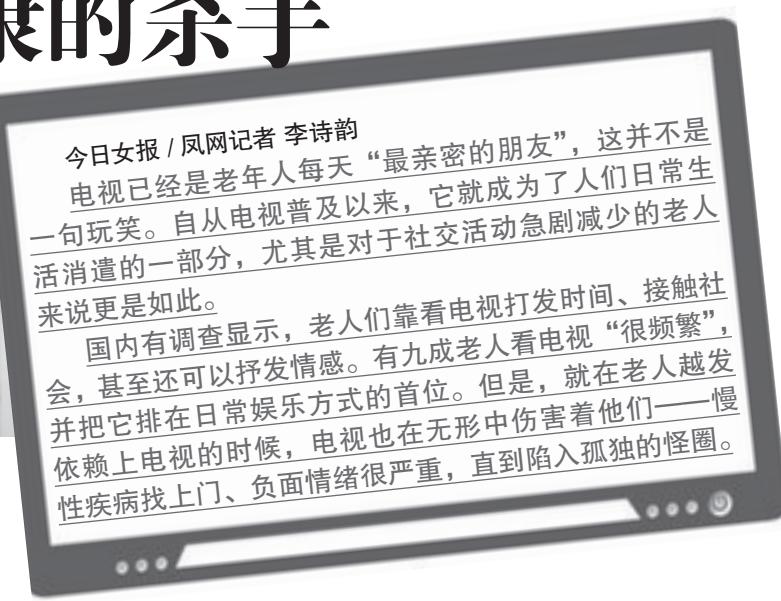
■故事

边看电视边打瞌睡
老太太健康
亮起“红灯”

四肢无力、头晕眼花……病床上的老太太是湖南省人民医院住院楼里典型的“电视依赖症患者”。三年前，老太太退休赋闲在家，为了打发闲暇晚年，全天候的观看电视成了生活的常态。

今年年初，老太太偶感头痛、眩晕，过了几天症状仍然持续，且增添了耳鸣、视物模糊症状。未敢怠慢，她来到医院就诊。医生发现，老太太患有严重的颈椎病，加上每天长达10小时的久坐时间，导致了她出现头痛、眩晕、耳鸣、视物模糊等并发症。

医生提醒老太太，颈椎病是增生性颈椎炎、颈椎间盘突出以及颈椎间关节、韧带等组织的退行性改变刺激和压迫颈神经根、脊髓、椎动脉等综合症。同时，颈椎病也可诱发高血压、心脏病、脑梗等多种病症。因此，在生活中，中老年人不要成为居家一族，应多到户外参加一些适合自己身体情况的锻炼活动。



■专家

别掉入“电视陪伴”的健康陷阱

都说电视是老年人“最亲密的陪伴”，在湖南省脑科医院精神卫生研究中心心理科专家周旭辉看来，这种老年陪伴是一种必要的心理慰藉，不过，从健康的角度来说，这种“陪伴”也需要“若即若离”，最好控制在4小时内。

“老人随着年龄的增长，动得越来越少。”周旭辉认为，长时间坐着看电视，活动得少，骨骼长时间不受力，心肺功能、肌肉得不到锻炼，容易出现腰腿酸痛、颈椎不适等症状，可能导致肥胖、骨质疏松和肌肉退化。另外，看电视属于被动接受信息，缺乏主动参与，时间久了，老人会不爱动脑子，反应也就越来越慢，记忆力减退。还有很多老人吃完饭就坐下看电视，减少了胃肠蠕动，时间久了伤肠胃。长时间盯着闪烁的电视荧光屏，还会使人感到眼睛干燥不适等。

另外，很多老年人因“电视陪伴”打乱了生活规律。很多电视剧5集连播，老人守在电视前一看就是几个钟头，生活规律常常被打乱，该睡午觉的时候没能睡午觉，该吃药的时候忘了吃药，这对健康十分不利。还有很多老人边看电视边睡觉，

这样大脑无法进入深度睡眠，不能保证充足的睡眠。

而除此之外，老年人还要谨防被负面情绪包围。现在的荧屏上充斥着家庭纠纷类节目，多是婆媳大战、财产纠纷、子女不赡养老人等内容。很多老年人看这类节目时会对号入座，看后郁闷、生气，甚至会长时间被负面消极情绪包围，认为每个家庭都是如此，自己家庭中的问题也很难解决，最终放弃改变，对生活丧失热情，更加恐惧死亡，产生焦虑与不安。

所以，周旭辉提醒老人，一定要控制好时间，每天不要超过4小时，每40分钟左右趁广告时间起来活动一下。最好边看电视边活动手指，比如挑绿豆、择菜或者转动保健球；选择观看快乐积极、对老人生活方式和生活质量有所提高的节目，看后心情不愉快就换台；如果客观条件允许，子女尽量把老人的生活安排得丰富多彩一些，鼓励老人多走出家门、结交朋友、锻炼身体，并参加一些有益身心的活动，以此分散对电视的过度依赖，找到更多排解烦恼和打发时间的方法，让老人学会放松休闲，生活张弛有度。

【养生堂·小科普】

长“蚊子包”的宝宝为何高烧不退

文 / 肖嫔 (湖南省儿童医院血液内科)

3岁的琳琳近日手上、脚心等处都长了很多烦人的“蚊子包”。奶奶说没事，就是被蚊子咬了，可“蚊子包”多日不消，孩子反倒出现厌食、无力、发烧等症状。爸爸妈妈紧急将她送入医院，琳琳在发热门诊被确诊为重型手足口病，被送进了医院重症监护室治疗。

手足口病是由肠道病毒引起的急性传染病，主要发生在5岁以下的儿童，一般潜伏期多为2~10天，平均3~5天。病人和隐性感染者均为传染源，主要通过消化道、呼吸道和密切接触等途径传播，容易与蚊虫叮咬后的症状相混淆——手足口病的“包包”多见于手心、脚心，而且这种包包为疱疹形状；而蚊子叮咬的“包包”一般



宝宝喝水防止呛到的小窍门

文 / 刘超宇 (湖南省儿童医院)

宝宝在喝水的过程中经常会被呛到，怎样预防宝宝喝水呛水呢？今天给大家分享几点小窍门。

1、给宝宝选择合适的奶嘴。奶嘴太大容易进空气，太小的话宝宝吸不出来，也容易造成呛水，所以，一定要给宝宝选择合适的奶嘴，最好是比母亲的乳头小一点；2、在给宝宝喝水之前，妈妈们要把奶瓶向下倾斜30度，让水进入奶嘴，注意观察奶嘴的瓶颈处不要有气泡，如

果有气泡的话，适当的抖动一下，让气泡出去；3、水温要控制在25度左右。宝宝的口腔黏膜比较脆弱，给宝宝喝的水比大人喝的水要稍微凉一点，往奶瓶里倒水倒满后来回搅动均匀。不然，奶瓶里的水温差大，也会引起宝宝呛水；4、喂水姿势要正确。让宝宝的头紧靠大人的手肘处，把宝宝的身体倾斜45度，头部和身体成直线，一定不能向后仰。这样，喂进去的水才会顺着食道慢慢往下流，就不会造成呛水。

OTC 国药准字 Z45022017



葛洪桂龙药膏 调五脏 治病补身

急病用猛药，慢病用补药，补药之中属膏方

葛洪牌桂龙药膏，精选28味野生中药，久熬成膏分入五脏，药材好药力强，入口即容易吸收，方中三爪龙、狮子尾等入心经，青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经，老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经，五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经，黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经，祛风湿止疼痛，活经络补气血，温肾阳调五脏，用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴
这里有医生一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条治大病
扫描二维码 关注五脏健康道



桂药广审(文)第2016030030号

体验热线 400-750-8800

销售地址：岳麓区咸嘉湖路656号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）

请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用
广西邦琪药业集团有限公司

[禁忌]孕妇及小儿忌用；[注意事项]忌辛辣、生冷、油腻食物；其余内容详见说明书。