

康宁话健康

拿得起放不下 刷短视频成瘾怎么办

■ 本报记者 康宁



刷短视频要控制好时长

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就与您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（电话：3155705。电邮：rbcSDK@163.com）。

本期话题：不少人认为晒背养生可以减重、祛寒湿，事实真是如此吗？带着这个疑问，记者采访了沧州市中心医院中医二科主任李泽钊。

晒背好处多 并非都适合

■ 本报记者 康宁

最近，晒背养生火了。各类社交平台上，许多人分享自己的晒背心得和体验，“瘦身”“祛湿气”“面色红润”等效果引得人们纷纷效仿。那么，晒背真有这么多功能吗？对此，记者采访了沧州市中心医院有关专家。

一把遮阳伞、一块垫子、一片平地，即可开始晒背养生。8月10日早晨，市民张女士带着遮阳伞、水杯、防晒帽、瑜伽垫，去公园晒背。“我湿气重、体寒，想通过晒背驱体内寒气。”张女士说，她看身边不少朋友晒背养生，于是也开始尝试。这几天，她每天8点多开始晒背，晒后感觉浑身舒畅。

晒背真有这么好的效果吗？“‘三伏天’晒背，能够祛除身体内的寒邪、湿邪，达到驱寒保暖、疏通经络、改善体质、缓和情绪的效果。”沧州市中心医院中医二科主任李泽钊说，晒太阳还有助于人体合成维生素D，促进骨骼健康。

李泽钊说，一般而言，平和体质人群适合晒背。手脚冰凉、怕冷畏寒等虚寒体质人群，以及长期待在空调房内、运动少、爱喝冷饮、代谢差的人群，尤其是女性，更适合晒背。

晒背后感觉口干舌燥，是正常反应，注意补充水分和电解质即可。但如果出现烦躁、失眠等情况，说明体内有燥热或水分补充不足，这个时候就要暂停晒背了。

“晒背操作简单，好处也不少，但晒背并不能减重，而且还要看体质，并非人人适合。”李泽钊说，如果是湿热体质，经常大便秘结、烦躁易怒、怕热喜凉、睡眠不佳，晒背无异于“火上加油”，造成体内实热更胜，容易出现上火、睡眠不好等情况。

李泽钊提醒，易上火、易皮肤过敏人群，以及老年人、儿童、孕妇均不推荐晒背；皮肤病患者晒背也需谨慎，最好在专业医生指导下进行，以免出现不良反应。

如果不知道自己是何体质，可以让医生帮忙辨别体质，再决定是否晒背。

李泽钊提醒，即使适合晒背的人群，晒背时也要注意以下几点：上午阳气逐渐生发，是晒背的好时机。10点后紫外线强，易被晒伤，所以晒背尽量“赶早不赶晚”。晒背时长最好不要超过20分钟。

晒背会让血液循环加速，不亚于做了一场“小运动”。如果空腹晒背，易出现低血糖，建议在餐后半小时再去晒。晒背前后要及时补充水分和电解质，比如淡盐水，以免大量流汗引发脱水。

晒背时，最好穿浅色、轻薄的宽松衣服，平躺在垫子上，遮住头部，露出背部。脚底穴位较多，晒背时不妨露出脚底。晒背尽量不要抹防晒霜，否则会影响效果。

要特别注意的是，身体受热后毛孔会张开，易受风邪侵袭。因此，晒背要避免在有风的环境里，晒后也不要马上进入空调房或吹凉风，否则容易伤风感冒。

短视频以其丰富多样的内容、紧张刺激的情节和方便快捷的互动，让越来越多人着迷。日前，《中国网络视听发展研究报告（2024）》数据显示，截至2023年12月，我国网络视听用户规模达10.74亿人，短视频人均单日使用时长超过2.5个小时。记者随机采访了多位市民，超一半受访者认为自己刷短视频过度。专家提醒，过度沉迷短视频，可导致多种问题。

超一半受访者认为自己刷短视频过度

“90后”小李一有空闲时间，就会戴上耳机、打开短视频。乘公交车时刷，走路时刷，甚至骑电动车等红灯时也忍不住刷一会儿。有一次，他一边走路一边看搞笑视频，结果撞上电线杆，额头被撞起一个包，肿了好几天。

不少老年人也是短视频的“重度沉迷用户”。张女士退休后喜欢看关于美食制作的短视频，渐渐地，她喜欢上刷各种短视频，也越来越离不开手机，每天一有空就会刷短视频。后来，张女士经常感觉眼睛疲劳、干涩，到了晚上看不清东西，有时还会流泪。原本喜欢与邻居聊天的她，现在只有买菜时才下楼活动。

记者随机采访了数十名市民，超一半受访者认为自己刷短视频过度，其中一成受访者觉得刷短视频已经影响了自己的日常生活。有近三成受访者表示，长时间刷短视频会产生焦虑感。

此外，过度沉迷短视频还会分散注意力，削弱判断力，影响思考力、社交能力等，进而影响整体生活质量。

当然，刷短视频并非一无是处。韩庆林表示，以传播知识为目的的短视频，信息量大，能在短时间内传递更多信息。因此，人们要理性选择短视频的内容，并控制观看时间。

最后，韩庆林提醒，如果刷短视频成瘾，影响到日常的工作、生活而无法自我调整时，建议到医院寻求专业医生帮助。

“熬夜刷短视频的危害很大，容易造成内分泌失调、记忆力下降等。”韩庆林说，有些人看短视频时会习惯性吃零食，加上久坐不动，容易消化不良，导致脂肪堆积。长期盯着手机屏幕，会让眼睛产生干涩、疼痛等症状，诱发干眼症，并导致视力下降。

此外，过度沉迷短视频还会分散注意力，削弱判断力，影响思考力、社交能力等，进而影响整体生活质量。

当然，刷短视频并非一无是处。韩庆林表示，以传播知识为目的的短视频，信息量大，能在短时间内传递更多信息。因此，人们要理性选择短视频的内容，并控制观看时间。

最后，韩庆林提醒，如果刷短视频成瘾，影响到日常的工作、生活而无法自我调整时，建议到医院寻求专业医生帮助。

“熬夜刷短视频的危害很大，容易造成内分泌失调、记忆力下降等。”韩庆林说，有些人看短视频时会习惯性吃零食，加上久坐不动，容易消化不良，导致脂肪堆积。长期盯着手机屏幕，会让眼睛产生干涩、疼痛等症状，诱发干眼症，并导致视力下降。

此外，过度沉迷短视频还会分散注意力，削弱判断力，影响思考力、社交能力等，进而影响整体生活质量。

升，为人们带来愉悦和满足感。这种即时的反馈和互动如同魔法一般，让人沉迷其中，想不断追求更多的刺激来维持这种愉悦感。”沧州中西医结合医院心理门诊主任韩庆林说。

韩庆林说，前来心理门诊就诊的患者中，因刷短视频给身体和精神带来负面影响的并不少见。有些人刷短视频上瘾，常常

前将手机放在卧室外，刷手机时间最晚不超过23时，早上起床后不刷短视频等。

再次，合理规划闲暇时间，让自己忙起来。优先安排待办事项、做家务、运动等，尽量将手机放在视野之外，以减少被信息打断的频率。另外，可选择运动、画画、园艺、阅读等其他休闲活动，降低对短视频的依赖。老人要多与亲友面对面交流，多参加社区活动或兴趣

小组。

最后，韩庆林提醒，如果刷短视频成瘾，影响到日常的工作、生活而无法自我调整时，建议到医院寻求专业医生帮助。

“熬夜刷短视频的危害很大，容易造成内分泌失调、记忆力下降等。”韩庆林说，有些人看短视频时会习惯性吃零食，加上久坐不动，容易消化不良，导致脂肪堆积。长期盯着手机屏幕，会让眼睛产生干涩、疼痛等症状，诱发干眼症，并导致视力下降。

此外，过度沉迷短视频还会分散注意力，削弱判断力，影响思考力、社交能力等，进而影响整体生活质量。

当然，刷短视频并非一无是处。韩庆林表示，以传播知识为目的的短视频，信息量大，能在短时间内传递更多信息。因此，人们要理性选择短视频的内容，并控制观看时间。

最后，韩庆林提醒，如果刷短视频成瘾，影响到日常的工作、生活而无法自我调整时，建议到医院寻求专业医生帮助。

“熬夜刷短视频的危害很大，容易造成内分泌失调、记忆力下降等。”韩庆林说，有些人看短视频时会习惯性吃零食，加上久坐不动，容易消化不良，导致脂肪堆积。长期盯着手机屏幕，会让眼睛产生干涩、疼痛等症状，诱发干眼症，并导致视力下降。

此外，过度沉迷短视频还会分散注意力，削弱判断力，影响思考力、社交能力等，进而影响整体生活质量。

市毽球协会举办 大白毽表演赛

本报讯（记者尹超）8月8日是我国第16个“全民健身日”。当天晚上，在运河区南环桥游园广场，沧州市毽球协会举办了“全民健身日”大白毽表演赛，17支代表队的180余人参加了此次比赛。

活动现场，热闹非凡。“鱼跃龙门”“腾空旋打”“翻江倒海”……选手们一个个高难度花样技巧，引来观看群众阵阵喝彩声。沧州市毽球协会工作人员还通过有奖问答的形式，向观看表演的市民宣传普及毽球知识，也有市民在选手的指导下，学习起大白毽的踢法和技巧。

大白毽是传统毽子的一种，拥有深厚的群众基础。沧州市毽球协会将持续组织开展一系列毽球赛事活动，促进我市大白毽运动蓬勃发展。



表演赛现场

正确认识乳腺癌 早发现早治疗

乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤之一，是乳腺上皮细胞在多种致癌因子的作用下，发生增殖失控的现象。乳腺癌的主要发病原因与遗传和雌激素暴露有关，例如初潮早、绝经晚、不孕以及儿孕期胸部受放射线照射等。因此，发育晚、哺乳期长、生育早有助于降低乳腺癌发病的机会。乳腺癌的类型分非浸润癌、浸润癌以及其他罕见癌。发病年龄从20岁以后开始逐年上升，45至50岁达最高值，中国乳腺癌病例占全世界的30%，近年呈逐年增长趋势。

早期乳腺癌症状多不明显，表现为乳房肿块、乳头溢液、腋窝淋巴结肿大等病症，部分患者可有食欲不振、消瘦、乏力等全身病症，晚期可因癌细胞发生远处转移，出现全身多器官病变，威胁生命。

乳腺癌的临床表现根据病程的早晚和不同病理类型而有所不同。除了肿块外，绝大多数患者在乳腺癌早期没有乳房疼痛和外观的变化。乳腺癌最初发展为单一或多个小病变，并逐渐增加。当乳腺癌发展到一定程度时，就会出现以下临床症状：

肿块：乳房肿块是乳腺癌早期的主要症状。大多数乳腺癌肿块为无痛性，少数伴有不同程度的疼痛或刺痛。肿块多为不规则的球形或椭圆形，边界不清楚。早期肿块可以被推动，晚期不可以被推动。

肿块表面皮肤：乳腺癌发展到一定程度可侵犯皮肤。皮肤凹陷，称为酒窝征；皮肤增厚水肿；形成橘皮样水肿；晚期肿块表面皮肤溃烂，容易出血，有异味。

乳头溢出液体：少数患者乳头出血或溢出液体，这是导管内癌的早期表现。

乳头变化：肿块增大可使乳房变形，乳头收缩、内陷，较对侧抬高。

疼痛：乳腺癌一般不疼痛，约三分之一患者伴有不同程度的疼痛或刺痛。

转移：乳腺癌可转移到肺、肝、骨、脑等器官。

乳腺癌可通过超声检查、钼靶检查、磁共振检查发现。治疗手段有手术治疗、化学治疗、内分泌治疗、靶向治疗等。沧州市中西医结合医院 刘家斌

市民突发脑梗 医生一针溶栓

本报讯（记者康宁）日前，我市一位61岁市民脑梗发病2小时后，被注射静脉溶栓剂，1小时后症状明显缓解。专家提醒，脑梗患者发病4.5小时内，如果没有脑出血等情况，可使用静脉溶栓，能有效溶解血栓，缓解症状。

日前，61岁的张先生因突然说话口齿不清、左腿不灵活，来

到沧州市中心医院就诊，经医生初步问诊查体，怀疑是急性脑梗。医生立刻为张先生开通绿色通道，安排相关检查。

经过系统检查，张先生脑梗发作时间为2个小时左右，且各项指征符合静脉溶栓的要求。医生立即为患者实施静脉溶栓。

静脉溶栓1小时后，张先生症状逐渐减轻，左腿力量明显增强。

“治疗脑梗的关键在于尽早打通闭塞血管。”沧州市中心医院神经内科二科主任李阔说。

静脉溶栓，顾名思义，即通过静脉输入溶栓药物，打通被堵塞的血管，是目前治疗脑梗的重要手段。

“静脉溶栓的时间窗为4.5小时，超出这个时间窗，出血风险会增加，患者的预后效果也会下

