

熬夜玩手机只是伤眼、掉发？没那么简单！ 养成健康作息，莫做“修仙党”

本报记者 梅杰 综合报道

“熬最晚的夜，敷最贵的面膜”，这句话较好地描述了当代大多数年轻人的生活状态。熬夜做什么？大多都是玩手机！人人都知道熬夜玩手机对身体危害很大，但大部分认为最多只是掉头发、伤眼睛，实际上远没有这么简单。

前阵子在武汉发生了一件事，一对夫妻身高均在中等偏上，但让人不解的是，夫妇俩14岁的大女儿身高只有1米5，远低于14岁女童正常的身高标准。8岁的小儿子也不例外，身高只有1米2，与同龄人相差甚远。诊断后发现，这对姐弟均患上了矮小症！夫妻俩对此百思不得其解，毕竟二人身高都处于正常水平，为什么儿女却会患上矮小症呢？

经过询问，医生找到了“罪魁祸首”。原来，姐弟俩喜欢长期熬夜玩手机，从而抑制了生长激素的分泌。不良的作息习惯加上饮食习惯，最终成为了长高路上的“拦路虎”。

除了影响身高发育，经常熬夜玩手机还会危害大脑功能。浙江一位13岁的小学生，因为每天熬夜玩手机，未料有一天突然在校用头撞墙，甚至智力退化成婴儿。住院诊

断后发现，竟是手机惹的祸！

原来，自从有了手机后，这位小学生只要有时间就拿起手机玩。结果日前，学校紧急通知他的父母到校，表示他突然像发疯一样一直拿头去撞墙，甚至严重到颜面抽搐、全身瘫软，喊他的名字没有反应，家人立刻将他送医治疗。

然而住院28天后，他的情况愈发严重，变得如婴儿一般不会说话、不会走路，生活无法自理，从儿科看到神经内科再看到风湿科，仍然没有好转，几经调查才终于找到病因。原来，他是因为自身免疫性脑炎引起智力受损，才会出现各种精神症状和身体症状。

除此之外，熬夜玩手机还会伤眼，严重可导致眼睛失明；长期利用不当姿势，易造成颈椎病；影响生物钟与内分泌代谢；剥夺胃肠道休息的时间，导致一系列消化问题；诱发心脑血管疾病、导致记忆变差，甚至提高患癌风险。

对于喜欢熬夜玩手机的“修仙党”，医生建议，每天给自己制定一个健康的作息计划，强制自己按照计划执行，在临睡前减少接触电子产品的频率，如果初期难以入睡，可



以听一些轻缓的音乐，帮助睡眠。“熬夜习惯可能短期之内难以改正，必要时可以寻求医生的帮助。”

此外，若夜间由于工作等必要原因，必须使用电子产品，建议不要在昏暗的情况下进行，可以开一盏小灯。同时，电子产品的亮度适当降低，减轻对眼睛的危害。若因为长期熬夜玩手机身体已经出现不适，切记及时就医。

健康小贴士

热天受凉 巧用生姜有奇效

本报综合报道

大热天也会受凉？近日，杭城各大医院就接诊了几十位此类患者。患者大多数因出汗后猛吹电扇或空调，贪吃棒冰冷饮等等，出现感冒、流涕、腹痛、腹泻等不适。这时候，除了医院治疗外，还可以试试生姜。

生姜是厨房中十分常用的一味调料，但它亦是一味实用的中药，具有解表散寒，温中止呕，温肺止咳，解鱼蟹毒等作用，常可用于治疗风寒感冒，胃寒呕吐，肺寒咳嗽等。

最简单的莫过于泡脚生姜茶。可取生姜3至5片，用沸水沏开即可，对预防和治疗“空调病”十分有效，但一定要趁热喝，从而驱散体内的寒气。

还可以用生姜泡脚。取生姜100克、食盐50克，放入锅中，加入清水2000毫升，煮沸10分钟，将药汁倒入洗脚盆，待其自然冷却至适宜温度时，加入陈醋100毫升，然后泡脚30分钟。此法对治疗脚气有一定的疗效。

除了新鲜生姜，生姜皮和干姜也有不少好处。生姜皮，即为生姜根茎切下的外表皮，也是味中药，能和脾行水消肿，常用于治疗水肿，小便不利等。干姜则为姜的干燥根茎，其作用与生姜相似，但又有所不同，具有温中散寒，回阳通脉，温肺化饮等作用，可用于治疗腹痛，呕吐，泄泻，亡阳证，寒饮喘咳等。但其性辛热燥烈，阴虚内热及血热妄行者忌用。还有炮姜，是由干姜砂烫或炒炭而得的炮制品，具有温经止血，温中止痛，止泻的功效，可用于治疗出血证，腹痛，腹泻等。

不过，生姜虽好，也有禁忌。因生姜辛温，属热性食物，故阴虚火旺者，暑热感冒或风热感冒者，以及出现口干、烦渴、咽痛、汗多等热证者不宜食用。另外，生姜腐烂后会产生黄樟素，可以使肝细胞变性，诱发癌症。故一旦发现生姜烂了，一定不能再吃，要果断扔掉。



健康百科

“以热制热”要慎重，不然过犹不及

本报综合报道

日前，朋友圈热传一则养生帖“一碗羊肉汤，不用神医开药方”，称吃羊肉、喝羊汤可以“以热制热、发汗排毒”引发热议。上周，中国医促会亚健康专业委员会营养健康专家熊苗在社交媒体中发表了关于以热制热的文章。

熊苗指出，喝羊肉汤进补，只适合阳虚之人，大多数人在夏秋之际

呈阳盛状态，喝多了羊肉汤或吃多了羊肉，反而会导致大便干燥、上火。就算是阳虚体质者，当季进补也需适可而止，不要大补。

专家建议，夏秋之际要注意补充一些营养素：首先要适当增加蛋白质摄入，其中优质蛋白质应占一半以上。含优质蛋白质丰富的食物包括瘦肉、鱼、蛋、牛奶、黄豆及豆制品等。

其次要多吃含钾、钙、镁、铁等丰富的食物。还要及时补充水分和盐分。按出汗量多少饮水，不能等口渴才喝水，要定时喝水，少量多次。可选用白开水、茶水、柠檬水、绿豆汤等。如果出汗较多，应补充盐分，可选择一些运动功能饮料，或者在白开水和茶水中适量加点盐（0.1%含盐量）。

秋季养生需防燥，喝粥有助滋阴润肺

秋季天气干燥，容易损耗人体的津液和肺液，令人口鼻干燥、咽干口渴、干咳少痰等。稍不注意，人体就易被秋燥侵袭，伤肺伤阴，引发多种疾病。因此，秋季养生，防燥润肺是关键。

秋天喝粥，能和胃健脾、养阴清燥。防燥润肺粥制作简单，味道可口，功效颇佳。下面介绍几款滋阴润肺粥，可供参考选用。

百合杏仁赤豆粥——百合10克，杏仁6克，赤小豆40克，粳米60克，冰糖20克。将百合剥片后洗净，赤小豆、粳米分别淘洗干净。锅内加水，先将杏仁放进锅中浸泡10分钟，然后开火加热，待水沸后捞出备

用。另起一锅水，放进赤小豆和粳米，大火煮沸后，改小火再煮20分钟，放入百合、杏仁，继续煮约10分钟后，调入冰糖即可食用。

百合有养阴润肺、清心安神的功效，杏仁可降气止咳平喘、润肠通便，赤小豆有清热祛湿、健脾止泻、解毒排脓、利水消肿的作用。

银耳荸荠大米粥——荸荠100克，水发银耳100克，大米100克，白砂糖20克。将荸荠去皮，洗净切成小丁；大米淘洗干净。砂锅置火上，注入适量清水，下入大米，大火煮沸，再改小火煮20分钟，放入银耳、荸荠，继续熬煮至烂熟，调入白砂糖即可食用。

银耳可滋阴润肺、益气生津，是

肺脏的滋养药；荸荠有生津润肺、化痰利肠、凉血化湿的功效。

沙参麦冬扁豆粥——沙参15克，麦冬12克，白扁豆20克，粳米60克，冰糖适量。先将沙参、麦冬放入砂锅内，加适量水，煎2次，合并药液，置于锅内；再加入洗净的白扁豆、粳米，慢火煮熟后加入冰糖，稍煮成为稀薄粥即可。早晚温热服食，连用3~5天。

沙参有养阴清肺、祛痰止咳的作用，麦冬可滋阴生津、润肺清心、健脾养胃，白扁豆能健脾化湿、养阴润燥、生津止渴，粳米有益脾胃、除烦渴、滋阴清肺的功效。

（通讯员 王思露）