

专家问诊

过度使用社交媒体会危害重重

该如何走出互联网之“网”？

■记者程雪



王奕權 主任醫師，博士研究生，浙江大學醫學院附屬精神衛生中心（杭州市第七人民醫院）門診部主任，杭州市兒童青少年心理健診中心（杭州市兒童青少年心理促進中心）執行主任，杭州市醫學重點學科精神病學后备带头人。從事精神科臨床工作20年，擅長青少年情緒及行為問題的心理早期干預和重性精神障礙的早期評估診斷及藥物聯合心理治療。

提高社交效率，降低社交能力

“社交和媒體應該分開來看。”王奕權分析說，社交是人們的一種心理需求，為成就個人目標、提高能力，加強社會行為，獲得社會認同而進行。因為有互聯網的發展，微信、微博等各類社交媒体的涌現，讓人们的社交模式更加便利，社交頻次逐漸增加。社交其實是一種社會性行為，互聯網提高了社交的效率。

高效率社交就一定是好的社交么？其實從某些程度上看，互聯網和社交媒体甚至起反作用。從

前，社交是人們面對面交流，當換成冰冷的屏幕，人們從網絡聊天或朋友圈中獲知親友消息，這樣的形式缺乏情感交流，人與人之間的關係越來越陌生，情感得不到溫度的反饋，對人的社交能力其實是一種削弱。

網絡和社交媒体對生活的“侵蝕”也越來越嚴重。你一定有這樣的經驗：刷刷短视频，看看直播，不知不覺幾個小時就過去了。這些以娛樂、放鬆為主要目的行為，吞噬着人們的時間和精力。

王奕權說，互聯網上這些內容主要是鎖定人們的專注力。也許有人一开始只是打算利用碎片化時間學習或了解某些知識技能，當大數據可以迅速分析你的喜好並推送到終端，獲得注意力並不斷吸引、抓住，增長上網時間。社交媒体則是通過一些細節設計，引導、鼓勵用戶不斷使用，最終養成穩定的使用習慣。如收到点赞時，人的大腦會分泌“快樂激素”多巴胺，刺激人們發布或瀏覽更多內容。

被“网”住的青少年群体

“直播的時候，好多人打賞我呢。我特別注意自己的粉丝量，掉

粉會覺得特別焦慮。”你一定想象不到，這番話出自一位青少年之口。

國外有研究表明，網絡短視頻對兒童（低於12歲）群體的滲透率近50%，在青少年群體這一數據甚至更大。王奕權說，青少年對世界認知不足，但探索欲強，對互聯網和社交媒体的認識不到位，被“網”在其中，無法動彈。

孩子們渴望得到關注，當繁忙的父母無法給予的時候，他們只能把目光投到觸手可及的互聯網世界。這也是為什麼那麼多孩子關注成年人世界事物，注重自己社交媒体的粉絲量，希望得到點贊或“打賞”。

青少年的法律意識淡薄，年紀小易冲动，一旦碰到網絡暴力或網絡關注過載，他們往往不會第一時間想到用法律維護自己的權益，而是選擇傷人又傷己的方式。

不過，國家和社會各界都注意到網絡和社交媒体對青少年的危害。新修訂的《中華人民共和國未成年人保護法》明确提出，網絡產品和服務提供者不得向未成年人提供誘導其沉迷的產品和服務；網絡遊戲服務提供者不得在每日二十二時至次日八時向未成年人提供遊戲服務。

供网络游戏服务等内容，预防未成年人沉迷网络。

学会拥抱真实世界

“網絡確實給人們生活帶來極大的便利，重塑生活世界，我們不能否認網絡的正面意義，也要注意不要過度沉迷其中。”王奕權指出，減少社交媒体帶來的负面影响，要適時地從網絡中抽離，无论是成年人還是孩子學會自律，把學習、工作、娛樂時間安排得井井有條，有計劃地推進每一件事。

要培養興趣愛好，擴大社交圈，多走出去，少宅在家，讓自己生活更充實。也可以組織一些家庭亲子活動，如爬山、郊遊，增進父母和孩子之間的溝通。

在家庭教育方面，父母要選擇適合孩子年齡段的讀物和產品，幫助孩子成長，不要扔給孩子手機讓孩子“野蠻生長”。家長要告訴孩子一旦碰到網絡暴力或網絡關注過載，及時向師長父母求助，用法律維權。王奕權提醒，合理玩网络游戏讓孩子放鬆解壓，注意控制好時間，家長要學會尊重孩子，不要搞“一刀切”。要警惕網絡詐騙陷阱，防止釣魚軟件。

“甬”往直前

浙江醫院135人核酸采樣應急隊
馳援宁波北仑

2022年新年伊始，當所有人在愉快享受元旦假期的時候，疫情形勢再起變化。繼1月1日派出10名队员組成的核酸檢測機動隊馳援宁波北仑后，1月2日凌晨5点，浙江医院再次派出135人核酸采样应急队，星夜馳騁，“甬”往直前。

疫情就是命令。1月1日下午，接到省衛健委緊急通知，短短1小時內，浙江醫院組建了核酸檢測機動隊，火速

集结，全力驰援。

星光不問赶路人。1月2日凌晨1点，浙江医院再次接到緊急命令，要求立即组建核酸采样应急队。凌晨4点半，135名“浙医人”集结完毕，由浙江医院副院长陈新宇带队，于当天凌晨5点出发紧急驰援宁波北仑。

新年伊始，英雄们再度集结，愿疫情早日完结，“浙”里有我，“甬”往直前！

通讯员郭俊 摄



孕期甲状腺异常原来影响这么大

■沈燕华

甲状腺，是一個重要的內分泌器官。它分泌的甲状腺激素可以影響身體的很多代謝活動，比如產生熱量、興奮神經、調節心跳、參與營養物質的合成和分解等。

因此，一旦甲狀腺功能出現異常，我們整個身體的健康都會受到影響。尤其是處於孕期的女性，如果体检時發現甲狀腺問題，或平時有特殊症狀表現出來，一定要及時去醫院檢查。

甲状腺在受精的24天開始形

成，胎兒的甲狀腺最早在10周以後具有了攝碘能力，12周後可以分泌甲狀腺素。但在孕早期，甲狀腺功能尚未完全成熟，母體中的甲狀腺激素對寶寶神經系統發育非常重。

孕期甲狀腺異常怎麼辦？當準媽媽被診斷為甲狀腺功能異常後，一定要引起足夠的重視。如果不重視、也沒有接受必要的治療，不僅會對自己的身體造成不良影響，也會對寶寶的健康造成威脅。

對於甲狀腺功能異常，需要治

療的準媽媽，通常醫生會根據不同的病情進行藥物治療，遵醫囑後定期複查就好。

此外，為了保障寶寶的健康，患有甲狀腺功能異常的準媽媽所生的新born，出生後也要檢查甲狀腺功能，如有問題及時干預。

那麼，孕期到底應該摄入多少碘？碘是合成甲狀腺激素的原材料。

因此，碘摄入的多少直接影響了甲狀腺激素的分泌。

當碘摄入不足時可能會導致甲減、甲狀腺代償性增生腫大，就是出現了我們常

說的地方性甲狀腺肿，俗稱“大脖子病”；而當碘摄入過量時，則可能誘發甲亢。

世界衛生組織（WHO）建議，健康成人（非孕婦）每天需摄入碘150~200微克，妊娠期和哺乳期婦女每天至少保證250微克的碘攝入量。

做菜時，選擇加碘食鹽，是最簡便、安全、有效地預防碘缺乏的方式。同時，孕期也可以食用含碘量豐富的海產食物，如海帶、紫菜等，也是不錯的選擇。

胃、肾“外逃”30多年

终于“搬”回腹腔

查，CT顯示結果讓醫生也大吃一驚，原來石先生的胃和左側部分結腸都跑到了胸腔里。

由於医保報銷的差異，石先生堅持要回老家醫院去看看，他在當地醫院做了檢查後，醫生告訴他大概率是膈疝，但當地無法手術，建議他去省城大醫院治療。於是，石先生又回到了义乌，找到了浙大四院疝和腹壁外科楊曉暉專家。楊先生仔細詢問了病史，發現石先生早在8年前就出現了進食後腹脹的症狀，只是最近一年症狀更明顯了。通過影像學檢查可以發現，石先生的左側膈肌有一個很大的洞，80%的胃，左側結腸脾曲，左腎以及大部分大網膜均通過這個洞，跑到了胸腔裏面。這個洞佔

比較小，隨着年齡的增長不斷擴大，腹腔里的器官就“跑”到了胸腔裏，結果還挤压了左側肺部，導致左肺發育不良。

楊曉暉專家介紹，我們正常人胸腔和腹腔之間由一層肌肉結構分割，成為膈肌。石先生患的是一種先天性膈疝，在新生兒中，先天性膈疝(CDH)的發病率為3000

例活產中的1例，在成人中非常罕見。據悉，膈肌上後外側是最常見的類型(70%-75%)，也叫做Bochdalek疝，大多數(85%)發生在左側，石先生的缺損位置就是典型的Bochdalek疝。先天性膈疝的患者膈肌上有孔洞，所以某些腹內器官可經此洞進入胸腔，並壓迫肺，妨礙其正常生長，輕者無明顯症狀，重者可危及生命。大多數病例在新生兒期均有症狀，而在許多成年人中，它症狀隱匿，在因腹部或呼吸系統問題的就診中，只有約5%的病例被偶然診斷出。

先天性膈疝在出生前是無症狀的，可以通過孕期超聲檢查發現。醫生推測，石先生从小就存在這個疾病，因為症狀不明顯，同時受制於當時的醫療水平，沒有進行

全面的產檢，從而導致了漏診。出生時無症狀的膈疝，隨著年齡增長，直到出現肺部疾病、生長發育異常、消化疾患等才來就診。

楊曉暉和梁麗兩位專家介紹說，成年人的先天性膈疝處理原則相對棘手，原因有三：1.由於疝入胸腔的器官較多，無法完全利用微創技術進行修補。2.腹腔容積有限，無法容納之前在胸腔內發育的器官，手術中甚至可能需要切除部分腸管或者大網膜。3.膈肌缺損很大，單純縫合困難，需要利用補片進行修補。

專家特別提醒，現在醫療條件好，一定要重視孕期的各項檢查，一旦產檢發現孩子有先天性膈疝，及時諮詢專業的專科醫生，及時就診治療。

2022年1月4日 周二 责任编辑：许瑞英 电话：81916093 E-mail：zjgrxw@163.com

浙江工人日報

育儿大百科

宝宝睡觉爱出汗是缺钙吗

■主持人许瑞英

意觀察，當孩子不僅出汗多，還出現其他異常表現時，就要考慮是否為病理狀態下的出汗啦！

比如孩子消瘦、干咳或者疲倦，液里面有血絲，同時又總說沒勁或表現得沒勁兒，還伴有體溫高於正常值，則要考慮是否有結核。如果孩子吃得多但不長肉還易怒甚至眼珠凸出，則要考慮是否存在甲亢等。

如果孩子除了出汗以外，吃、喝、拉、撒、睡都不受影響，且沒有反復呼吸道感染，通常屬於正常現象，只需要及時把汗濕的枕頭和衣被換掉即可。

那麼，平常我們要如何保證孩子鈣的充足呢？正常情況下，寶寶每天保證500ml的奶量或相當量的奶制品，基本可保證鈣的攝入充足。另外，大豆及其制品、綠葉蔬菜也是鈣的較好來源。

适量补充维生素D促进钙吸收，一般预防缺乏的剂量为400~800单位/天。如果宝宝处于维生素D缺乏状态，那么需要补充的维生素D剂量就不止400单位了，具体要补充多少，则需要看维生素D缺乏处于何种程度。可以去医院给宝宝做检测，在医生建议下适当补充。

健康提醒

暖空调吹得身体干干的 “按”这个穴很有用

■雷小蒙

冬、枸杞、菊花飲用，可起到養陰生津明目的功效，但胃寒的人要慎用，這裡建議使用白菊花（如杭白菊），因為白菊花的功效主要為養肝明目，還需要通過增加平緩的戶外活動、多吃滋陰水果等生活方式的改變進行改善。

而對症較重的空調病患者，在排除了干燥綜合症等其他病理性原因後，可以找中醫師根據患者個人体质辨證用藥進行調理。

這裡，吳國琳副主任還想教大家一招非常有用的“穴位”按壓，我們第四、第五手指之間，靠近無名指內側有一個穴位叫“液門”穴，有清頭目、利三焦等功效，每天按壓2~3次，每次持續3~5分鐘，可緩解乾燥症狀，調節人體內的水液代謝。

中醫認為“秋冬養陰”，《黃帝內經》記載冬季起居養生宜“早睡晚起，必待日光”，因此從養陰的角度出發，中醫專家建議，冬季的周末或休息日可以睡個懶覺以固陽精。

在運動方面，冬季運動不宜過度，盡量安排在白天，做到“無泄皮膚”，也就是說不能大汗淋漓，尤其在夜晚或清晨氣溫低，出汗後腠理（汗孔）開泄，更易感受風寒邪氣引起感冒，因此冬季不宜過度或大量運動。

如何預防冬季空調病？吳國琳副主任也給出了意見。

對症較輕的空調病患者，最簡單的方法就是在房間內放一盆水或者開加濕器，提高環境濕度，除此之外，沖泡麥

“救”在身邊

“红十字”教你急救技能



如果異物卡住氣管，應拨打120求救，並立即採用“海姆立克急救法”施救。你听说过“海姆立克急救法”吗？近日，衢州市红十字会的志愿者们来到衢州市有礼馆，手把手地教市民学用“海姆立克急救法”，这样做让你感到难受想呕吐？这就对啦！就是要你呕吐，把异物吐出来！”

“海姆立克急救法”，是一種專門搶救急性呼吸道被異物阻塞而引起呼吸困難的方法，是目前世界上公认有效的搶救方法之一，也是最实用的急救技能。

通讯员胡江丰 摄

■王芳

对于正常人来说，胃、肾脏、结肠等器官都在腹腔里，可近期浙大医学院附属第四医院（浙大四院）接诊了一位奇怪的患者，该患者的膈肌上有个大“漏洞”，80%的胃，左肾以及大部分大网膜都通过这个洞，跑到了胸腔里面，到底是怎么回事呢？

患者石先生30多岁，安徽人，平时在义乌工作。三个月前，他突然感到左侧腹部胀痛，原本以为是一般的胃痛，熬一熬就过去了，结果半天过去仍不见好转，于是他来到浙大四院急诊科就诊。石先生一直说自己胃痛，请医生配点胃药吃吃，接诊的医生察觉患者情况不对劲，给他做了体查后开了CT检