


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”?



王奕權 主任医师, 博士研究生, 浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)门诊部主任, 杭州市儿童青少年心理健康诊疗中心(杭州市儿童青少年心理健康促进中心)执行主任, 杭州市医学重点学科精神病学后备带头人。从事精神科临床工作20年, 擅长青少年情绪及行为问题的心理早期干预和重症精神障碍的早期评估诊断及药物联合心理治疗。

■记者程雪

家人、同事、客户时不时“微信”你;逛一圈朋友圈便知晓朋友近况;微博上追踪新闻热点;短视频平台上看主播秀才艺;直播购物点点手指商品送到家……互联网和社交媒体形成一张无形而巨大的网,让无数人身隔千里却能近距离交流、便利地生活。本期邀请浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)门诊部主任王奕權谈谈互联网和社交媒体对人们的影响,以及如何走出互联网之“网”。

提高社交效率,降低社交能力

“社交和媒体应该分开来看。”王奕權分析说,社交是人们的一种心理需求,为成就个人目标、提高能力,加强社会行为,获得社会认同而进行。因为有互联网的发展,微信、微博等各类社交媒体的涌现,让人们的社交模式更加便利,社交频次逐渐增加。社交其实是一种社会性行为,互联网提高了社交的效率。

高效率社交就一定好的社交么?其实从某些程度上看,互联网和社交媒体甚至起反作用。从

前,社交是人们面对面交流,当换成冰冷的屏幕,人们从网络聊天或朋友圈中获知亲友消息,这样的形式缺乏情感交流,人与人之间的关系越来越陌生,情感得不到有温度的反馈,对人的社交能力其实是一种削弱。

网络和社交媒体对生活的“侵蚀”也越来越严重。你一定有这样的经验:刷刷短视频,看看直播,不知不觉几个小时就过去了。这些以娱乐、放松为主要目的的行为,吞噬着人们的时间和精力。

王奕權说,互联网上这些内容主要是锁定人们的专注力。也许有人一开始只是打算利用碎片化时间学习或了解某些知识技能,当大数据可以迅速分析你的喜好并推送到终端,获得注意力并不断吸引、抓住,增长上网时间。社交媒体则是通过一些细节设计,引导、鼓励用户不断使用,微信、微博等各类社交媒体的涌现,最终养成稳定的使用习惯。如收到点赞时,人的大脑会分泌“快乐激素”多巴胺,刺激人们发布或浏览更多内容。

被“网”住的青少年群体

“直播的时候,好多人打赏我呢。我特别注意自己的粉丝量,掉

粉会觉得特别焦虑。”你一定想不到,这番话出自一位青少年之口。

国外有研究表明,网络短视频对儿童(低于12岁)群体的渗透率近50%,在青少年群体这一数据甚至更大。王奕權说,青少年对世界认知不足,但探索欲强,对互联网和社交媒体的认识不到位,被“网”在其中,无法动弹。

孩子们渴望得到关注,当繁忙的父母无法给予的时候,他们只能把目光投到触手可及的互联网世界。这也是为什么那么多孩子关注成年人世界事物,注重自己社交媒体的粉丝量,希望得到点赞或“打赏”。

青少年的法律意识淡薄,年纪小易冲动,一旦碰到网络暴力或网络关注过载,他们往往不会第一时间想到用法律维护自己的权益,而是选择伤人又伤己的方式。

不过,国家和社会各界都注意到网络和社交媒体对青少年的危害。新修订的《中华人民共和国未成年人保护法》明确提出,网络产品和服务提供者不得向未成年人提供诱导其沉迷的产品和服务;网络游戏服务提供者不得在每日二十二时至次日八时向未成年人提

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

“网络确实给人们生活带来极大的便利,重塑生活世界,我们不能否认网络的正面意义,也要注意不要过度沉迷其中。”王奕權指出,减少社交媒体带来的负面影响,要适时地从网络中抽离,无论是成年人还是孩子学会自律,把学习、工作、娱乐时间安排得井井有条,有计划地推进每一件事。

要培养兴趣爱好,扩大社交圈,多走出去,少宅在家,让自己生活更充实。也可以组织一些家庭亲子活动,如爬山、郊游,增进父母和孩子之间的沟通。

在家庭教育方面,父母要选择适合孩子年龄段的读物和产品,帮助孩子成长,不要扔给孩子手机让孩子“野蛮生长”。家长要告诉孩子一旦碰到网络暴力或网络关注过载,及时向师长父母求助,用法律维权。王奕權提醒,合理玩网络游戏让孩子放松解压,注意控制好时间,家长要学会尊重孩子,不要搞“一刀切”。要警惕网络诈骗陷阱,防止钓鱼软件。

育儿大百科

宝宝睡觉爱出汗是缺钙吗

■主持人许瑞英

小女儿睡觉经常爱出汗,有时候睡一觉头发就跟刚洗过一样,把枕头都打湿了的感觉。家里老人总说是缺钙的原因,催着我们给她买钙片补钙。

那么孩子睡觉出汗真的是缺钙的表现吗?儿童保健科医生表示,当人体体温超出正常范围,也就是大于37℃时,大脑会激活汗腺,分泌汗水,帮助身体保持正常温度。出汗时,体内的水分、盐分、糖分和极少量的代谢废物会流失。

人体的温度是恒定的,多余热量散发不出来,妥妥的发烧。汗腺在温度过高时分泌汗水,汗液中的水分蒸发后,身体的温度就会下降到正常水平。

孩子处于生长发育期,新陈代谢比成人旺盛,而代谢就会产热,产热多就得散热多,而散热最主要的方式就是出汗。

如果孩子睡觉爱出汗,还是需要自查一下孩子衣服是否穿厚了?环境温度是否过高?适当地减少衣物或者换一些轻薄的被褥,再观察一下。

当然,日常生活中家长要注

意观察,当孩子不仅出汗多,还出现其他异常表现时,就要考虑是否为病理状态下的出汗啦!

比如孩子消瘦、干咳或者痰液里面有血丝,同时又总说没劲或表现得没劲儿,还伴有体温高于正常值,则要考虑有没有结核。如果孩子吃得多但不长肉还易怒甚至眼球凸出,则要考虑是否存在甲亢等等。

如果孩子除了出汗以外,吃、喝、拉、撒、睡都不受影响,且没有反复呼吸道感染,通常属于正常现象,只需要及时把汗湿的枕头和衣被换掉即可。

那么,平常我们要如何保证孩子钙的充足呢?正常情况下,宝宝每天保证500ml的奶量或相当量的奶制品,基本可保证钙的摄入充足。另外,大豆及其制品、绿叶蔬菜也是钙的较好来源。

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,那么所需要补充的维生素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

从热空调房里出来,你人还好吗?浙大一院中医科副主任吴国琳主任医师表示,如今保暖的方法越来越多,比如用电热毯、开空调、开壁挂暖气片等,要特别提醒大家的是,这个过程中一定要注意预防空调病。

夏季的空调病我们倒是听过,冬天怎么还有空调病?“基本上每年冬天,都会有很多中招‘空调病’的患者前来就诊。”吴国琳副主任介绍,冬季本身就以寒、燥为特点,而热空调“制造”的热、燥的空气,更容易加重这种情况,导致燥邪伤阴,影响津液代谢,很多人会出现眼干、口鼻干、皮肤干燥甚至疲劳乏力等症状,而大多数人只要离开所处环境,症状就会有所缓解。

中医专家强调,这种情况下要区分干眼症、干燥综合征等其他病症引起的身体不适,对同时伴有关节疼痛等表现的患者,建议及时排除风湿免疫性疾病。

如何预防冬季空调病?吴国琳副主任也给出了意见。

对症状较轻的空调病患者,最简单的方法就是在房间内放一盆水或者开加湿器,提高环境湿度,除此之外,冲泡麦冬、枸杞、菊花饮用,可起到养阴生津明目的功效,但胃寒的人要慎用,这里建议使用白菊(如杭白菊),因为白菊花的功效主要为养肝明目,还需要通过增加平缓的户外活动、多吃滋阴水果等生活习惯的改变进行改善。

而对症状较重的空调病患者,在排除了干燥综合征等其他病理性原因后,可以找中医师根据患者个人体质辨证用药进行调理。

这里,吴国琳副主任还想教大家一招非常有用的“穴位”按压,我们第四、第五手指之间,靠近无名指内侧有一个穴位叫“液门”穴,有清头目、利三焦等功效,每天按压2~3次,每次持续3~5分钟,可缓解干燥症状,调节人体内的水液代谢。

中医认为“秋冬养阴”,《黄帝内经》记载冬季起居养生宜“早睡晚起,必待日光”,因此从养阴的角度出发,中医专家建议,冬季的周末或休息日可以睡个懒觉以固阴精。

在运动方面,冬季运动不宜过度,尽量安排在白天,做到“无泄皮肤”,也就是说不能大汗淋漓,尤其在夜晚或清晨气温低,出汗后腠理(汗孔)开泄,更易感受风寒邪气引起感冒,因此冬季不宜过度或大量运动。

“甬”往直前 浙江医院135人核酸采样应急队驰援宁波北仑

2022年新年伊始,当所有人还在愉快享受元旦假期的时候,疫情形势再起变化。继1月1日派出10名队员组成的核酸检测机动队驰援宁波北仑后,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,星夜驰聘,“甬”往直前。

疫情就是命令。1月1日下午,接到省卫健委紧急通知,短短1小时内,浙江医院组建了核酸检测机动队,火速集结,全力驰援。

星光不问赶路人。1月2日凌晨1点,浙江医院再次接到紧急命令,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,是一个重要的内分泌器官。它分泌的甲状腺激素可以影响身体的很多代谢活动,比如产生热量、兴奋神经、调节心跳、参与营养物质的合成和分解等。

因此,一旦甲状腺功能出现异常,我们整个身体的健康都会受到影响。尤其是处于孕期的女性,如果体检时发现甲状腺问题,或平时有特殊症状表现出来,一定要及时去医院检查。

甲状腺异常会引起身体的很多变化,情绪异常:当甲状腺激素过少时,会导致情绪低落或抑郁。体重异常:很多因素会导致体重增加或者减轻,倘若饮食和运动习惯都没有改变,而体重却骤增或者骤减,很有可能是甲状腺出了问题。

脖子增粗:甲状腺位于脖子正前方,当出现问题时可能会出现甲状腺肿大,建议他去看城大医院治疗。于是,石先生又回到了义乌,找到了浙大四院疝和腹壁外科杨晓晖专家。杨医生仔细询问了病史,发现石先生早在8年前就出现了进食后腹胀的症状,只是最近一年症状更明显了。通过影像学检查可以发现,石先生的左侧膈肌有一个很大的洞,80%的胃,左侧结肠脾曲,左肾以及大部分大网膜均通过这个洞,跑到了胸腔里面。这个洞估计从石先生出生时就存在,起初洞

成,胎儿的甲状腺最早在10周以后具有了摄碘能力,12周后可以分泌甲状腺素。但在孕早期,甲状腺功能尚未完全成熟,母体中的甲状腺激素对宝宝神经系统发育非常重要。

孕期甲状腺异常怎么办?准妈妈被诊断为甲状腺功能异常后,一定要引起足够的重视。如果不重视,也没有接受必要的治疗,不仅会对自己的身体造成不良影响,也会对宝宝的健康造成威胁。

对于甲状腺功能异常,需要治

说的地方性甲状腺肿,俗称“大脖子病”;而当碘摄入量过多时,则可能诱发甲亢。

世界卫生组织(WHO)建议,健康成人(非孕妇)每天需摄入碘150~200微克,妊娠期和哺乳期妇女每天至少保证250微克的碘摄入量。

做菜时,选择加碘食盐,是最简便、安全、有效地预防碘缺乏的方式。同时,孕期也可以食用含碘量丰富的海产食物,如海带、紫菜等,也是不错的选择。

胃、肾“外逃”30多年 终于“搬”回腹腔

■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,给他做了查体后开了CT检

查,CT显示结果让医生也大吃一惊,原来石先生的胃和左侧部分结肠都跑到了胸腔里。

由于医保报销的差异,石先生坚持要回老家医院去看看,他在当地医院做了检查后,医生告诉他大概率是膈疝,但当地无法手术,建议他去看城大医院治疗。于是,石先生又回到了义乌,找到了浙大四院疝和腹壁外科杨晓晖专家。杨医生仔细询问了病史,发现石先生早在8年前就出现了进食后腹胀的症状,只是最近一年症状更明显了。通过影像学检查可以发现,石先生的左侧膈肌有一个很大的洞,80%的胃,左侧结肠脾曲,左肾以及大部分大网膜均通过这个洞,跑到了胸腔里面。这个洞估计从石先生出生时就存在,起初洞

比较小,随着年龄的增长不断扩大,腹腔里的器官就“跑”到了胸腔里,结果还挤压了左侧肺部,导致左肺发育不良。

杨晓晖专家向石先生全面又详细地介绍了他腹腔及胸腔的情况,并经过全面的手术前准备,普外科杨晓晖和心胸外科梁靓两位专家一起为石先生施行了膈疝修补术,把他胸腔里的器官“搬”回了腹腔内,并用剩下的少量膈肌和一张人工补片,填补了膈肌上的大洞。手术后石先生恢复很顺利,三天就出院了。

杨晓晖专家介绍,我们正常人胸腔和腹腔之间由一层肌肉结构分割,成为膈肌。石先生患的是一种先天性膈疝,在新生儿中,先天性膈疝(CDH)的发病率为3000

例活产中的1例,在成人中非常罕见。据悉,膈肌上后外侧是最常见的类型(70%~75%),也叫做Bochdalek疝,大多数(85%)发生在左侧,石先生的缺损位置就是典型的Bochdalek疝。先天性膈疝的患者膈肌上有孔洞,所以某些腹内器官可经此洞进入胸腔,并压迫肺,妨碍其正常生长,轻者无明显症状,重者可危及生命。大多数病例在新生儿期均有症状,而在许多成年人中,它症状隐匿,在因腹部或呼吸系统问题的就诊中,只有约5%的病例被偶然诊断出。

先天性膈疝在出生前是无症状的,可以通过孕期超声检查发现。医生推测,石先生从小就存在这个疾病,因为症状不明显,同时受制于当时的医疗水平,没有进行

“救”在身边 “红十字”教你急救技能



“如果异物卡住气管,应拨打120求救,并立即采用‘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”,是一种专门抢救急性呼吸道被异物阻塞从而引起呼吸困难的方法,是目前世界上公认有效的抢救方法之一,也是项实用的急救技能。

通讯员胡江丰 摄