



一大早刚起床就戴上眼镜戳手机；半夜不睡觉窝在沙发里刷视频……越来越多的老人成了“手机控”，沉迷网络无法自拔。

专家分析认为，沉迷上网是老人内心孤独的一种表现，太过于沉迷手机会成为老人健康的潜在危险源。因此帮助老人摆脱“刷网”，子女的陪伴和社区的引导不可或缺。

老爸变“宅男”

起早贪黑线上“种树”

在线“种树”、在线游戏……看着父亲每天都紧盯着手机，赵女士别提多担心了。

两年前，赵女士为老爸更换了新款智能手机，并教会他如何使用微信等常用软件。“我爸性格比较内向，平时不太爱和人交流。退休之后，我担心他老闷在家里，别再憋出病来，就买了新款智能手机给他解闷，想着丰富一下老人的退休生活。”没想到，70多岁的老爸挺“好学”，很快就将智能手机如何使用摸得门儿清。

但没多久，赵女士就发现了问题。原本爱读书、爱看报，没事还愿意上公园遛遛弯的老爸，现在变成了标准的“宅男”，每天从早到晚捧着手机不撒手，书报丢到了一旁，连上公园遛弯都不肯去了。

偷偷将父亲的手机拿过来一看，赵女士挺惊讶，只见手机屏幕上，除了自己当初安装的几款常用软件外，老爸还自行“开发”了手机的新功能，

不但下载了连连看等网红小游戏，安装了读书软件，还在网上“种树”“种花”。

“您别老盯着手机了，还不如在阳台上种点儿花。”赵女士担心父亲的视力和颈椎。“你不明白，等我这网上的果树结出果子来，人家会给你寄一箱真正的水果来家呢。”老爸说。

“那您也别费劲种了，我直接给您买一箱水果不得了。”赵女士的提议遭到老爸的反对：“你别管，我就乐意在网上种，有乐趣。”

从早晨起床，赵女士的父亲就戴上眼镜，斜倚在沙发上开始“戳”手机，整整一个上午，连姿势都没怎么变过。

赵女士和母亲看在眼里，急在心里。每天盯着手机长达十多个小时，老这样下去不行，身体都要垮了。俩人一合计，每天强行将父亲“轰出家门”，要求赵大爷必须户外活动一小时才能回家。

越来越多老年人上网成瘾

老年网瘾背后是孤独

老妈总熬夜

凌晨刷机挣“金币”

上个周末，周先生参加了一场朋友聚会，到家已是凌晨1点多，老妈原本早就该睡觉了，可当他推开家门，却发现老妈还在客厅的沙发上举着手机。“一开始，我还以为她在等我回家，后来才发现，因为客厅网络信号好，刷机不卡顿。”

周先生发现，60多岁的母亲最近迷上了一款刷机挣钱的APP软件，只要按照页面要求完成任务，就能获得“金币”，并且有机会兑换成现金。邀请好友加入、每日签到、阅读文章或者视频达到一定时长等等，系统都会奖励数量不等的“金币”。

为了挣现金，周先生母亲的手机就跟长在手上一样。每天早上起床睁开眼睛就玩手机，晚上半夜都关灯了，还能摸着黑玩上好几个小时。扫地的时候，左手握手机，右手挥扫把；炒菜的时候，一手握锅铲，手机放灶台，动不动就要刷两下；吃饭的时候，手机紧挨碗边儿，筷子经常夹不准菜。

“这个软件真是害人，用一点儿小恩小惠就把老人给拴住了。”周先生说，“我妈每天在这个软件上耗时高达七八个小时，怎么劝都拦不住啊。”

声音——

子女应给予陪伴 社区引导不可缺

“太愁人了，小孩的手机可以设置‘青少年模式’，老人的手机能不能也推出个可以定时强制禁用的‘老年人模式’啊。”不少家庭的老爸老妈自打用上了智能手机，都患上了“手机依赖症”。

对此，首都医科大学生物医学工程专业教授刘志成认为，手机可能成为老人健康的潜在危险源。首先是对视力的危害，长时间、短距离、固定位置这些看手机的姿势让视力调节功能处于闲置状态，导致视力退化。老年人的生理调节功能正在快速退化，痴迷手机更会加速退化。其次是增加摔跤的风险，走路、上下楼、坐公交

看手机，都有可能不慎摔倒导致骨折等。

刘志成建议，老人可以玩手机，但是玩的时间不要太长。老人感觉孤独是很正常的事情，可以多些活动，多些户外，少些宅居，最好是到社区做一些公益活动，用好手机功能，让生活多彩起来。

“我也是一名老年人，平常就经常参加街道举办的老年人精神慰藉服务活动，跟同龄人常交流，心情舒畅了很多，社区的正向引导不可或缺。”刘志成还建议，对于老年人而言，家人的关爱和沟通也尤为重要，子女应给予他们更多的理解和陪伴，使他们获得真正的心灵慰藉。

关注——

长时间看手机会导致黄斑变性？

最近，网上流传一种说法，即长时间特别是夜晚玩手机会造成眼部黄斑疾病，导致黄斑变性，如同患上了“眼癌”，完全无药可治，严重的甚至会导致失明。

其实，黄斑变性的病理机制主要为眼部黄斑区结构的衰老性改变，通常是高龄退化的自然结果，随着年龄增加，视网膜组织退化、变薄，引起黄斑功能下降。诱发黄斑变性的原因有很多种，包括遗传、年龄、眼部炎症、高血糖、高血脂、高血压、吸烟、长期从事户外工作、眼睛暴露在强

光下等，这些因素与在黑暗中玩手机，以及长时间看手机并无直接关系。

此外，将黄斑变性称为“眼癌”也不准确。所谓“眼癌”，是指生长在眼部的恶性肿瘤，一般为遗传或由于自身基因突变引发。“黑暗中玩手机会得眼癌”的说法有些耸人听闻，容易对人造成误导。不过，虽然这一说法并不科学，但沉迷于玩手机确实是个坏习惯，容易损害人体健康。因此，大家还是要学会合理使用手机，切莫沦为“手机控”。（北晚·科学辟谣平台）

魏江磊谈脑病

魏江磊，上海曙光医院神经内科原主任、无锡易可中医医院创始人之一、受邀出版《魏江磊学术集萃》，倡导的“帕金森病FIX立体定向干预治疗体系”为无锡市中医药管理局2021年度科技项目。



偏头痛反复发作 虫药通络解脑病疑难杂症

王女士：偏头痛12年，左侧头痛，发作时眼冒金星，恶心呕吐，要躺下休息，不能上班，开了很多药片，现在都不管用了，我该怎么办？

名医解读：目前西药暂无特异性药物，中医对头痛的认识有两千年的历史，魏江磊认为偏头痛的关键病机在“瘀”，

是血黏度增高、血流缓慢等，血液处于“浓、黏、聚、凝”的高凝状态，从而使全身或局部血液循环发生障碍而产生的。

魏江磊治疗偏头痛以“活血化瘀、通络止痛”为主要治法，其中多味“虫类药”通络止痛力较强，常协同用于顽固性、反复发作的偏头痛。（江南）

养生保健班，健康守护在身边

随着2021年元旦钟声的敲响，我这位82岁的洛社老年大学中医养生保健班的“大学生”正式结业了。回想七年来的老年大学学习生活，一幕幕情境让我魂牵梦萦、颇有感慨。

养生保健班赵峰老师是个具有丰富教学经验的行家。我自知年岁已大，记忆力衰减，于是上课专心听讲，认真笔记。师傅领进门，修行靠自身，回家及时复习，反复翻书消化，使之变为自己的知识。同时在自己身上找准穴位，及时实践掌握使用，每天分二次按摩。对一些相关医理知识在弄懂的基础上

整理归纳，用图表方式化为自己能理解和记忆的知识体系，整理成相关知识笔记27页。要全部记住周身穴位是困难的，我基本了解了适合自己的几十个重要穴位。

通过七年学习，我从不知五脏六腑的医盲到学会自我保健的明白人，懂得了好多医理常识，掌握了一套利用穴位养生保健的手段和方法，使我的体质有了明显好转，基本治愈了多个老年慢性性疾病。

关于阴虚、阳虚、气虚、血虚的知识在中医学中有很重要的位置，比较难掌握。中医认为：“阴”

是指人体的血液及各种津液等物质，“阳”是指各脏腑的功能情况。以人体内血液循环为例，“血”为阴，“心脏功能”为阳，血在人体内循环，血流是主体，心脏是血流的搏动器，通过搏动将含有氧气和营养的血液传送到全身，血液、心脏两者合而为一维持人的生命。只有血没有动力送是一腔静止的血；反之若光有心脏搏动，没有血液可送，血循环就无法运转。所以两者缺一不可，叫做阴阳平衡共存。我边学边用，大有“学而时习之，不亦说乎”的乐趣。（杨仲华）