

曾吐槽孙辈痴迷网络 老年人如今被“手机脖”盯上

75岁的李阿姨痴迷手机，每天都要玩上至少三四个小时。一周前，李阿姨的右手突然抬不起来，经过诊断，她患上了重度颈椎病。

李阿姨的情况并不鲜见，记者从浙江省多家医院了解到，近年来，因为沉迷网络出现健康问题的老年人呈明显上升趋势，“手机脖”、干眼症、代谢紊乱等都找上了“网瘾老人”，沉迷网络还容易诱发易怒、焦躁、空虚等心理疾病。



新华社资料图

“年轻病”找上老年人

长时间保持低头、颈部前倾的姿势玩手机，往往会造成颈部不适，引发颈椎病，这被形象地称为“手机脖”。“手机脖”原本在年轻人中多发，如今，这种疾病也找上了老年人。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院全科医学科副主任医师陈建华说，相对来说，老年人的身体机能不如年轻人，一些人本来就有颈椎骨质增生、颈椎曲度改变等退行性改变，经常低头玩手机，前倾的姿势使得颈椎负担加

重。同时，长时间使用手机，导致肩颈部过度紧绷，出现肩颈部肌肉酸痛，会进一步加重颈椎病。长此以往，容易导致头晕、眼花、颈痛、四肢麻木乏力甚至瘫痪等严重后果。

长时间上网，坐的时间过长，缺乏运动，会使身体能量消耗减少，过多的能量会转化成脂肪储存起来，从而出现多种代谢紊乱，比如血脂、血糖等指标出现异常，引发代谢综合征。陈建华提醒，代谢紊乱是糖尿病及心

脑血管病变的病理基础，它提高了高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中等疾病的发病风险。

下肢活动减少，容易造成血液循环不畅，引发下肢静脉曲张。严重的话，会出现肺栓塞等致死性疾病。

“严格控制上网时间是老年人健康上网的关键。”陈建华说，建议每半小时起身活动10-15分钟，比如走走路、跳跳健身操，也可按摩肩颈、活动四肢，做到动静结合。

老年“养生大军”队伍壮大 这种“装备”有望成新宠

第七次人口普查数据显示，我国人口老龄化程度进一步加深，65岁及以上人口已达到总人口的13.5%。而老龄人口也推动着“养生大军”的队伍日益壮大。

来自研究机构的《老龄人口健康养生市场洞察》显示，身体老化等自然状况是78%的老龄人口关注健康养生最主要的原因，其次是生活环境和空气改变对健康的影响。与此同时，生活方式不规律、缺少运动、非健康的饮食习惯等都促使老龄人口进入“养生大军”。

调查显示，改善预防三高、心血管疾病和提高免疫力是老年人最关注的三个健康养生方向。目前，血压计、体温计和血糖仪是老年家庭最常置备的医疗设备，今后，按摩仪器有望成为“新宠”。调查显示，有36%的受访老龄家庭计划在未来1到2年内购置按摩仪器，占比位居第一。

目前，市场上最受老年人关注的按摩产品包括脚部按摩器、腿部按摩器、颈椎按摩器、腰部按摩垫等等，像按摩椅这样可以按摩全身的“大件儿”也在受欢迎的名单之列。一款可以恒温按摩脚部的泡脚盆虽然并不区分老少使用者，但贴上了“送父母”的标签，被稳稳送上了足浴盆热卖榜。到达小腿的高度让暖气传遍全身，多组电动按摩盘覆盖整个脚掌，模拟人手顶、揉、捏、扣的按摩手法，感受真人般的舒适按摩。

据调查，过去一年，受访老年人用于健康养生相关的平均花费是8351元，44%的人年花费在1001至5000元之间，28%的人为5001至10000元之间。未来一年，72%的人预期会增加在健康养生方面的开销。
(北京青年报)

不玩手机浑身难受

每天上网8小时，手机一旦不在身边就感觉浑身难受，为了“网络自由”没少和子女起争执，赵大伯的经历在老年人中不是个例。

“网络的适度陪伴能够排解孤独感，但如果沉迷其中，反而会降低老年人的情绪调节能力，产生易怒、焦

躁、空虚等心理问题。”浙江大学医学院附属精神卫生中心精神三科副主任、浙江省神经科学学会心理与行为分会委员孙继军说。

孙继军表示，在网络世界，老年人往往会长时间关注自己感兴趣的某个方面，长此以往，人际关系协调能

力和反应力会持续下降。手机刷多了，圈子反而变小，容易产生孤独感，引发恶性循环。

“网络世界不能代替现实的社交，合理分配上网时间，多与家人、朋友互动，维持平和的心态是保持心理健康的诀窍。”孙继军说。

三个护眼技巧学起来

63岁的蒋女士退休后，整天上网追剧。前不久追起了电视剧《人世间》，一天七八个小时还不过瘾。逐渐地，她发现眼睛干涩、酸胀，到后来，睁都睁不开了，整天流泪，就算在室内也得戴着墨镜才行。

“我是不是要瞎了？”蒋女士害怕极了，辗转来到浙江省眼科医院杭州院区干眼专科找到了傅亚娜副主任医师。

“你的角膜上皮都脱落了，要重视并积极治疗。”傅亚娜告诉蒋女士，面对电子产品时间较长、睡眠不足，都是导致患上重度干眼症的“元凶”，其次还有糖尿病等

基础疾病影响。

傅亚娜解释，泪膜是在角膜前面的一层水膜，如果患者有干眼症，泪膜不稳定，会影响眼睛的视觉质量。她的门诊中很大一部分是老年人，占四成左右，其中以女性居多。其中，看书较多或是经常打麻将的老年人，得慢性干眼症的较多，还有一些类风湿性关节炎患者，睡眠不好的人也容易得干眼症。干眼症致病原因复杂，除长期使用电子产品外，精神心理因素、环境污染、全身性疾病等都有可能引发。有的老年朋友看电视后觉得眼睛像着了火似的，又热又疼，睁不开，这种情况就属于典型的

干眼症症状。

诊断中，准确区分干眼类型，对症下药非常重要。结合蒋女士的用眼习惯和眼部情况的评估，傅亚娜建议其使用眼药配合柔润干眼SPA治疗，过程有“四部曲”：雾化熏蒸、热敷、睑板腺按摩、冷敷。该种疗法针对各类型干眼及视疲劳人群设计，能有效地缓解干眼症状。

随着年龄增长，人的睑板腺功能及水液分泌都会下降，引起干眼。据文献统计，60岁以上亚洲人中，70%-80%会得干眼症。系统的干眼治疗包括长期坚持用药，睑板腺SPA，脉冲光治疗以及家庭热敷理疗等治疗。

傅亚娜分享了3条日常护眼小贴士——

防止室内空气过于干燥，设置合适的温度和湿度。注意多开窗，加强空气循环流通。

注意用眼强度，在电脑屏幕前的用眼时间不宜过长。休息时，可以远眺让眼

睛放松，亦可使用人工泪液替代泪液湿润角膜，缓解眼部干涩症状。

保证充足睡眠时间，尽量不熬夜。合理调节饮食，多补充维生素。

如果出现干涩、异物感、

畏光、见风流泪、灼热感、眼红、眼痛、视物模糊、眼睑沉重感、眨眼频繁等一系列干眼症状，请及时前往正规医院进行全面检查，明确病因，对症治疗。

(浙江老年报)



新华社资料图