

一日三餐离不开“电子榨菜”，健康吗？

专家提醒：“好吃”没营养

吃饭的时候，20岁出头的吴先生宁可没有什么下饭的菜，但是不能没有“下饭”的剧。前不久，他的手机出了故障，顿饭都要刷刷的他隐隐感到失魂落魄。对此，无锡市精神卫生中心临床心理科主治医师邓思宇认为他是“电子榨菜”上了瘾。而“2022年度流行语”中，“电子榨菜”悄然上榜，超过9成网民都曾在吃饭的时候点开过“电子榨菜”。

“电子榨菜”让人上瘾

“电子榨菜”指的是吃饭时用来“下饭”的视频，形式和内容不拘一格，可以是经典老剧，可以是搞笑综艺，可以是游戏比赛，甚至是一些影视剧解说。它的时长一般在一二十分钟，恰好是一顿饭的工夫，吃完饭视频也差不多播完了。

吴先生平时工作很忙，可以说连大段的休闲娱乐时间也没有，而在吃饭的时候刷刷，可谓吃饭娱乐两不误。邓思宇介绍，这些视频的出现恰好顺应了目前社会的快节奏，连休闲娱乐也呈现一种“加速”状态。为了保持竞争力，人们一方面会压榨自己的休闲娱乐时间，尽量将之转变为工作时间；另一方面，在碎片化的时间里，“30分钟知道一本书”“5分钟带你看一部电影”就显得格外吸引人。更何况，大数据算法能个性化推送市民所喜爱的视频。

邓思宇介绍，有的人“吃”“电子榨菜”不仅仅限于一日三餐，只要有一点空闲的碎片时间，就忍不住要

“吃”。“吃”“电子榨菜”让大脑经历脱敏反应、敏化反应和大脑前额叶功能退化三个阶段。第一阶段，当人受到短视频刺激时，多巴胺会急剧增加，直到通过不停地看视频满足这一刺激，多巴胺又急剧下降。第二阶段，让人“上瘾”的相关事物更敏感，一旦习惯了刷刷，对其他的事物，如看书、学习、思考，可能很难再提起兴趣。第三阶段，在不断的刺激、脱敏和敏化过程中，大脑的前额叶功能退化，最终无法控制自己的行为。

“电子榨菜”“好吃”没营养

邓思宇介绍，“电子榨菜”“好吃”但没营养，如果偶尔看看，调节一下心情，不失为一种放松的选择。但是，如果沉迷于其中，让大脑在本该放松的用餐时间持续处于兴奋状态，压缩人们的休息时间，长此以往将导致过度疲劳、消化不良等健康问题的出现。

“电子榨菜”大多是很多视频主精心剪辑过、带有自身理解的短视频，这种形式受超短时间的限制，其表达的内容或是偏于表象，很难在深度上有所突破；或是会直接给出答案，而弱化其中的思考过程，长期观看会减弱深度思考的能力，难以集中精力进行学习、工作。此外，这些短视频内容良莠不齐，难免会出现价值观、人生观导向

不正确的视频，部分年轻人判断能力不足，如果偶然点击浏览了某些不良信息，可能会进行模仿、跟风，对其健康成长造成持续的负面影响。因此，即便是偶尔享用“电子榨菜”，也应保持清醒意识，将有声读物、纪录片等知识型“食材”作为首选。

(卫文)



近日，市妇幼保健院专家来到羊尖镇卫生院，为广大女性开展义诊活动。

(孙燕芳 摄)

守护宫颈，谨防“女性杀手”

3月4日是第六个国际HPV知晓日，在女性恶性肿瘤中，宫颈癌的发病率仅次于乳腺癌，而大多数宫颈癌是由HPV感染所致。那感染HPV就一定会得宫颈癌吗？如何预防宫颈癌？近日，无锡名医团·名医大讲堂专家走进新吴区联心大地幼儿园，为教师们讲解相关知识。

“只有高危型HPV持续感染，部分患者才会进一步发展为宫颈癌。”当天，无锡市妇幼保健院妇科主任助理、主任医师陈瑜介绍，宫颈癌的致病元凶——人乳头瘤病毒（HPV）是一种无包膜的双链DNA病毒，目前发现有200多种亚型，根据致癌性的不同分为高危型和低危型。低危病毒感染后可引起生殖器尖锐湿疣等；高危病毒持续感染则会引发阴道、宫颈上皮内病变，最终进展为宫颈癌。

“17至24岁”和“40至44岁”是我国女性HPV感染的两个高峰年龄。”陈瑜解释，这要从性行为及免疫力两个方面来看。一方面，年轻女性性行为相对频繁，感染HPV的可能性较高，但同时年轻女性免疫力强，多数

女性在感染后通过免疫系统清除了病毒，因此年轻女性感染率高，但宫颈癌发病率不高；另一方面，40岁以上女性免疫功能下降，对病毒的清除能力不足，更容易出现HPV持续感染，带来较高的宫颈癌发病率。

“世界卫生组织针对宫颈癌防治，根据年龄段采取三级干预法。”陈瑜介绍，初级预防针对9至14岁女孩，接种HPV疫苗、适当的性教育、为有性行为的人提供避孕套等；二级预防针对30岁以上女性，采用等同或优于HPV检测的高性能检测筛查，立即或尽快治疗癌前病变等；三级预防针对任一年龄段的浸润性癌症治疗，采取外科手术、放射治疗、化疗等。

“应尽早接种HPV疫苗。”陈瑜介绍，HPV疫苗只能预防新的感染，不能清除已感染的病毒，所以疫苗接种越早预防效果越好。国家卫健委根据我国国情建议重点推荐人群是13至15岁的女孩。2021年起，我市在市区范围内为初二学段女生启动了HPV疫苗免费接种项目。我市使用的HPV疫苗包括二价、四价和九价疫苗。“九价疫

苗目前适用人群拓展至9至45周岁适龄女性，但较难预约，二价、四价疫苗对宫颈癌的保护有效率已达70%以上，因此大家应尽早接种，不要盲目等待高价疫苗。”陈瑜提醒说。

“接种HPV疫苗后仍需定期做宫颈癌筛查。”陈瑜提醒，接种HPV疫苗可以使宫颈癌的概率降低，但并不能完全预防宫颈癌。我国推荐从25岁起开始筛查，64岁终止。25至29岁：每3年进行宫颈细胞学检查；30至64岁：每5年进行宫颈细胞学+HPV检测联合筛查或每3年进行宫颈细胞学检查；65岁以上：过去10年筛查结果阴性，可不再进行筛查。

陈瑜表示，只要有性生活，女性一生中80%以上的机会要感染一次HPV。但是，这种感染大多是一过性的，绝大多数在一到两年内依靠自身抵抗力就能转阴。所以，HPV感染其实没那么可怕。健康的生活方式很重要！注意生殖道健康与卫生；避免不洁性生活，减少性伴侣；保持开朗乐观的心态，养成良好的生活习惯，戒烟、运动，增强抵抗病毒感染的力量。(王菁)

低温等离子消融术 治好患者“腰腿痛”

“来医院只是想缓解疼痛，你们却根治了我的病。早知道我应该再早点来。”黄先生(化名)激动地对无锡市人民医院疼痛科医务人员说道。近日，该院疼痛科使用低温等离子射频消融术为黄先生治好了“腰腿痛”。

黄先生腰腿痛有一段时间了，最近因为疼痛加重，来到无锡市人民医院疼痛科就诊。疼痛科主任顾正峰仔细询问病史并为黄先生进行了体格检查，发现他不只是腰腿痛那么简单，还存在走路步态不稳、一瘸一拐的情况。

顾主任怀疑黄先生不仅有腰椎间盘突出，还可能存在颈椎疾病。于是，他为患者申请颈椎和腰椎检查，检查结果显示患者颈椎和腰椎均有椎间盘突出。

在安排黄先生住院后，疼痛科团队为他进一步完善了相关检查和充分的术前准备。术中，在局部麻醉下，团队为黄先生进行腰椎间盘和颈椎间盘低温等离子射频消融术，皮肤没有创口，只有约1毫米粗的针眼。

术后第2天，黄先生即可下床活动，腰腿痛缓解约90%，走路步态基本接近正常。3天后，黄先生出院休养。“之前总以为自己的病治不好，实在疼得无法忍受了，想来人民医院开点止痛药缓解一下疼痛。没想到来对了。”黄先生激动地说。

据悉，颈椎间盘突出症是临床较为常见的脊柱疾病之一，发病率仅次于腰椎间盘突出症，常见于低头工作时间长的青壮年男性和老年人群体，好发于30~50岁男性。颈椎间盘突出压迫神经，可能导致上肢疼痛麻木，也有上肢乏力感。也可能出现颈部不适，胸前区疼痛、心悸心慌、头痛头晕。晚期患者出现步态笨拙、活动不灵、行走不稳、容易跌倒，严重者影响大小便，甚至截瘫。因此，当反复出现颈部疼痛及上肢放射性疼痛症状时，需及时到医院就诊。

专家介绍，患者平常要注意颈部保暖，避免空调直吹颈部。保持良好的生活方式及功能锻炼有助于颈椎间盘突出症的预防。日常使用电子产品时，注意视线与屏幕持平，每30分钟到1小时做肩部放松活动。另外，长期伏案的工作者要定时休息，端正坐姿，保持脊柱直挺，多做颈肩部肌肉的锻炼并防止过度锻炼。而对于老年患者来说，尤其要注意运动损伤的预防。

(王威)