

# 孤独感“作怪” 银发族一“网”情深

## 专家:老年人上网要节制,不能过于放纵

每天四五点钟起床上网,看新闻、刷朋友圈;半夜不睡觉,斗地主、开心消消乐玩不停;每天刷微信,发很多自拍……如今,上网已不再是年轻人的专利,银发族也加入到网络大军中来,有些人甚至沉迷其中难以自拔。专家表示,孤独感导致老人一“网”情深,但上网要节制,不能过于放纵。 □周先荣 白静 记者 马冰璐

### 熬夜“刷手机”,大爷“刷”出熊猫眼

刷微信、发微博、玩抖音……家住合肥庐阳区的吴大爷是一位时髦的“触网”老人。两年前,为了方便联系,定居上海的女儿为他购置了一部智能手机,“起初,手机只是用来打电话、发微信,和女儿视频。”

可1年前,吴大爷发现,身边不少老朋友都整天低着头,捣鼓手机,“于是我开始跟着他们刷朋友圈、发微博、玩抖音……不知不觉,一天时间就过去了,挺有意思的。”

前不久,女儿回合肥看望吴大爷,发现他气色不好,黑眼圈很重,便赶忙询问他是不是身体不舒服,吴大爷赶忙解释说,自己接连好几天熬夜玩手机,“玩着玩着就半夜了。”

女儿劝他不要总窝在家里上网,应该多出去溜达溜达,“女儿担心我会有‘网瘾’,影响身体健康。”在女儿的劝说下,吴大爷承诺以后会少上网,多外出散步。

和吴大爷一样,家住合肥市包河区的李阿姨也喜欢刷手机,“一个人在家也没啥事,一开始玩手机是为了打发时间,可玩着玩着就‘上瘾’了。”她说,手机上能看新闻、聊天,还能购物、追剧,挺方便的,刷着刷着就忘了时间。

“谁能想到玩手机玩出麻烦了。”李阿姨说,自从上个月因为玩手机导致颈椎病发作后,子女们便时常叮嘱她不许再频繁玩手机,“最近,我每天都出门散步,否则又忍不住玩手机。”

### 专家:孤独感导致一“网”情深

国家二级心理咨询师周金妹认为,老年人沉迷于网络,很多时候是缘于退休后空闲时间多,孤独感加剧,精神生活相对单调,而互联网正好提供了一个获取信息的窗口和在线交流的平台,可以帮助他们找到精神寄托,缓解孤独寂寞感,从而导致银发族一“网”情深。不管是视频聊天,还是观看电视,抑或是网络游戏,都反映了他们的内心需求。

老人更多是因为没有安全感、孤独等,其根源并不在于网络或手机,而是现实生活的问题。大多数“手机党”在切断(即禁止玩手机或上网)后,并不会产生过激反应,比如狂躁、打砸东西、打人等。所以她建议,如果当事人同意全面切断,可以在自我调节的同时,由老伴或子女带着他们一起过规律的生活,便可有效缓解“成瘾”的问题。

“为了保证老人的健康心理,我们总是鼓励老人培养各



种兴趣爱好,但也有很多老人‘爱好成瘾’——花费过多的时间从事一类爱好活动,以致影响身体健康,比如棋痴们爱好下棋,一坐就是一下午或是好几个小时,腿麻了也不放弃棋局;钓鱼爱好者为等鱼上钩,顶着烈日拿着钓竿坚守等。”因此,周金妹并不鼓励长时间从事甚至坚守一项活动,虽然这不是心理疾病,但长此以往很有可能影响身体健康。

### 提醒:上网要节制,不能过于放纵

周金妹提醒,培养自己的兴趣爱好无可厚非,但是老年人的身体和生物钟都很脆弱,沉迷网络可致多种疾患,所以一定要节制,不能过于放纵。老年人上网成瘾,最主要的原因是内心的空虚感加剧,所以家人的关爱及良好的家庭关系往往是有效解决网瘾的途径。对于上网成瘾的老年人,子女要多与他们沟通交流,帮助他们建立一些新的兴趣爱好,适当为他们安排一些社会活动,利用节假日带他们出去旅游,让他们的生活丰富起来,把内心的空虚感发泄出来。

网络是一把双刃剑,只有利用好它才有益于老年人的身心健康。老年人上网,丰富晚年生活,是好事,但前提是要保持积极健康的心态。此外,多掌握点健康保健的知识,对上网的老年人也很有必要。劳逸结合,不要一味地沉迷一项兴趣爱好,让自己的老年生活更加丰富多彩,才是健康的生活方式。

### 安全用药

问:如何正确使用防晒化妆品?

答:夏天艳阳高照,紫外线强度较大,皮肤会感到明显的光热,人们往往会自觉防晒,但其他时候的紫外线也不能忽视,同样需要注意合理防晒。例如阳光没那么刺眼的春秋季节、看起来没有阳光的阴雨天等环境下,紫外线还是会有有一定的强度。如果每次都是等夏天来了才想起防晒,那皮肤其实已经受到不少紫外线的伤害了。所以防晒是个持久战,不是只在夏天进行,而是一年四季、晴天阴雨天都需要。

为了全面防护,要选择既能防护UVB又能防护UVA的防晒化妆品,即产品标签标识有SPF值和PA等级或广谱防晒的产品。

那么是不是直接购买SPF值最大,PA“+”最多的防晒化妆品就最好呢?其实不然。虽然SPF值越大、PA“+”越多的产品防晒效果越好,但同时也意味着添加的防晒剂含量越高或者成分越复杂,过度使用会加重皮肤的负担,甚至还可能引起皮肤不良反应,因此应根据环境条件选用防晒化妆品。

使用防晒化妆品时要注意涂抹用量。防晒产品标识的SPF值和PA等级是根据《化妆品安全技术规范》要求,按照2mg/cm<sup>2</sup>的用量测试得到的结果,因此我们在日常使用防晒化妆品时,用量达到2mg/cm<sup>2</sup>,才能起到防晒产品标签标注的保护作用。例如面部,一般的防晒化妆品大概需要取约一元硬币大小的量才能满足要求;如果防晒产品质地比较稀薄,取的量还要多于一元硬币大小。但实际上按照大多数人的使用习惯,可能只能达到标准用量的四分之一到二分之一,影响了防晒化妆品的防晒效果。这就是涂了防晒化妆品还是被晒黑甚至晒伤的一个重要原因。

使用防晒化妆品时,要注意使用顺序,在基础护肤程序后使用防晒产品,然后再使用彩妆;并且为使防晒剂能够充分接触皮肤产生作用,需注意应在出门前15~30分钟涂抹。如果长时间在日光下暴露的话,建议每隔2~3小时进行一次补涂,保证持续的防晒效果。 □石跃新 记者 王伟伟

### 心理门诊

读者:孩子两岁半了,最近几个月突然变得十分“叛逆”,我们该怎么办?

心理专家:人有两个叛逆期,其中,2~3岁时出现的叛逆行为是人生第一个叛逆期的表现,称“宝宝叛逆期”。作为家长,首先要理解孩子做某件事的动机及愿望,适当采取“不理睬”的态度;同时,要注意培养孩子的爱心、同情心。 □记者 马冰璐

## 抽筋10分钟后仍未恢复应尽快就医

星报讯(记者 马冰璐) 运动时,我们经常会小腿抽筋,手臂也会出现抽筋现象。那么为什么会抽筋?一起来看看吧!

**突然剧烈运动:**肌肉组织在静止时,会在某种状态下保持着,突然变成运动状态,肌肉的形态也会改变,当肌肉收缩运动跟不上大脑的动作指令时,就会产生抽筋现象。

**肌肉疲劳:**在长时间的反复剧烈运动下,反复运动时使用的肌肉超负荷的折磨,再加上过度出汗,导致肌肉的盐量缺陷。

**遭遇冷刺激:**在寒冷的环境中进行体育活动时,如果没有充分的准备活动,肌肉受到寒冷刺激的时候,常引起肌肉痉挛。

**大量饮水:**短时间内大量水分的摄入稀释了血液中钠的浓度,从而导致肌肉抽筋。所以,应该根据出汗量来决定饮水量,不可一时贪快多饮。

通常来说,抽筋发生后,如果10分钟后依然是没有恢复肌肉在静止状态下的原状,很有可能其他的更严重的潜在病症,需要及时去医院做检查。

## 9旬老人找回“失踪”的二拇趾

### 专家提醒:警惕“拇外翻”

星报讯(李欢 记者 马冰璐) 肥东的袁爷爷今年90岁,平时身体硬朗,最近,袁爷爷发现自己走路没以前那么稳当了,并且还疼得厉害,仔细查看才发现自己右脚的二拇趾悄悄地“失踪”了。情急之下,袁爷爷家人把他送到了合肥市第二人民医院骨科。

经检查诊断袁爷爷患有重度拇外翻,需要进行手术治疗。据该院足踝外科叶猛医生介绍,袁爷爷右足大拇趾外翻过重,完全骑跨在二拇趾上面,并将二拇

趾完全遮挡住,因此看上去就像二拇趾“失踪”了。又因大拇趾长期受到挤压,二拇趾趾腹被压出了厚厚的老茧,造成了一走路就疼痛。术后,“失踪”多时的二拇趾也重新回归足趾大家庭。两周后,袁爷爷伤口拆线后穿上了前足减压鞋并开始正常行走。

叶猛提醒,拇趾外翻畸形原因众多,严重程度不等,需要专业医师判断畸形程度,制定合理的个体化治疗方案,才能减轻疾病副反应,减少术后并发症。

## MAZDA CX-30解锁精致拥车生活

现代都市生活中,用一台座驾体验多种场景出行并不难,难点在于如何保证多个场景的出行品质。定位「新生代跑旅SUV」,MAZDA CX-30首次将极致美学和空间实用性实现了融合统一,以媲美轿跑车的优雅动感造型和旅行车的实用空间,辅以SUV车型独有的高通过性、高驾驶视野和高安全性,树立了全新的市场标杆,从基础的日常通勤到前往各种场合。相信上市后,MAZDA CX-30能够陪伴更多新生代人群探索更多元,更精致的拥车生活。

## 工银瑞信推出首批彭博巴克莱国开债指数基金

在国内资本市场长线资金增多、资管净值化转型背景下,债市对外开放的趋势进一步推升债券指数基金的配置需求。工银瑞信敏锐洞察先机,加快债券指数基金布局步伐,近日与彭博携手推出国内首批跟踪彭博巴克莱国开债指数的产品——工银瑞信彭博巴克莱国开债1-3年指数基金,该基金5月15日起正式发行,为投资者在当前不确定性的市场背景下进行穿透管理、政金债配置提供了又一高效便捷、流动性良好的工具。

健康提醒

医疗新闻