



# 医生：不仅变胖还会变“笨”

## 刷手机真的会变傻？

“别再刷手机了，越刷越傻”“再这么玩手机，你就要废了”……在人手一部智能手机的时代，手机上瘾现象特别普遍，这样的“提醒”不绝于耳。

刷手机，真的会让人变傻吗？宁波大学附属康宁医院儿童青少年心理科副主任医师李广学给出了明确答案：刷手机，不仅会让人变胖还会让人变“笨”。

### 刷手机真的会让人变胖

每天手机使用超过5小时会发生什么？李广学指出，长时间使用手机，会导致久坐时间延长、运动时间减少，进而大大增加肥胖风险。长此以往，糖尿病、心脏病、骨关节病等风险都会随之攀升。

一项针对6~7岁儿童的研究显示，使用手机者肥胖风险增加74%，且使用时间越长，肥胖风险越高。“玩手机的快乐容易上瘾。别以为自己能站着或边运动边玩手机，最后你都会坐下或躺下。”李广学表示。

### 刷手机真的会让人变“笨”

手机不仅影响身体，更在慢慢侵蚀我们的大脑。

李广学介绍，对成瘾人群的脑功能成像研究发现，手机成瘾者前额叶、颞叶、边缘叶的葡萄糖代谢显著减弱，反映了局部脑组织功能受损。其生理特点与烟酒成瘾者相似，表现为工作效率和执行力下降。

一项追踪8~13岁青少年两年的

的大规模研究发现：手机刷得越多，大脑功能越差。李广学解释，首先，手机的使用挤占了阅读、深度思考、面对面交流等有益认知活动，而这些活动恰恰能强化言语记忆和逻辑能力。其次，信息的快速切换带来碎片化干扰，破坏记忆的编码和巩固。更重要的是，10~14岁是大脑发育的敏感期，前额叶、海马体等功能快速重塑，高刺激、高干扰的使用方式会严重影响正常发育。

“看手机、看电视并非主动思考，而是一种被动注意。”李广学解释，“主动思考是明明知道很难，还能集中注意力。”

门诊中，他曾遇到一个十几岁的女孩，讨厌社会和现实，沉迷手机后不愿出门，手机成瘾完全占据了她的生活，破坏了她所有的社会功能。

### 手机到底该怎么用 医生给出明确建议

面对刷手机给健康带来的诸多风险，该怎么办呢？

李广学建议，家长给孩子配手机的时间点需慎重考虑。一项美国研究显示，多数孩子在11岁拥有自己的智能手机，但12岁拥有手机者出现抑郁、肥胖、睡眠不足等问题的风险更高，且首次获得手机的年龄越小，风险越大，肥胖和睡眠问题尤其突出。

他建议，虽不能完全禁止青少年使用电子产品，但必须控制时长、筛选内容；低龄儿童不使用手机。

对于手机成瘾者，管控依然有效。研究发现，戒断72小时后再看手机图像，大脑兴奋度会有所降低——虽仍会惦记，但使用时已没那么兴奋。因此，不必过度恐慌，大脑功能层面可逐渐恢复，关键在于有意识地进行干预和管理。

(本报综合)

## 夏天吃“苦”要当心 发苦的瓜果可能是“毒药”

夏天来了，很多人觉得“苦”能清热下火，专爱买些苦味的蔬菜瓜果吃。但注意了！不是所有“苦味”蔬菜瓜果都能吃。

### 夫妻上吐下泻进医院 只因吃了几口“苦”

近日，杭州一对70多岁的夫妻，在家炒了盘葫芦瓜。吃了几口觉得发苦，他俩没太在意，觉得带点苦味能败火。

结果，几口下肚后，夫妻俩先后出现恶心、呕吐、腹痛、水样腹泻等症状，赶紧到社区医院就诊。经过紧急补液、护胃、纠正电解质紊乱等治疗，两人过了好几天才缓过来。

医生事后判断：他们吃的苦葫芦瓜，让他们中毒了。

医生提醒：如果葫芦瓜、丝瓜、黄瓜等发苦，一口都别吃！

### 为啥葫芦瓜会变成“毒瓜”

葫芦瓜，又名瓠子，是夏季餐桌上的常客。正常葫芦瓜经长期选育，基本不产致苦物质，口感清甜。

但少数葫芦瓜因基因变异、高温干旱、光照异常、土壤胁迫等，会大量合成葫芦素-碱糖苷毒素，味道越苦，毒素含量往往越高。

这种毒素有3个致命特点：耐高温：翻炒、炖煮、100℃煮沸都无法破坏，煮熟照样中毒；毒性强：可强烈刺激胃肠道，损伤肝肾功能，严重可致消化道出血、休克、多器官损害；无解药：目前没有特效解毒剂，只能靠催吐、补液、对症支持治疗。

### 这5种“苦味食物”煮熟也有毒

- 1. 发苦的丝瓜。**解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞提醒，正常丝瓜是无毒的，但如果丝瓜发苦，可能是因为含有剧毒——碱糖苷生物碱，即使通过高温也难以破坏溶解。在食用后，可能会出现中毒症状，轻则口干、头昏、恶心、乏力、嗜睡，重则呕吐、腹痛、腹泻、脱水、便带脓血，甚至威胁生命。
- 2. 发苦的土豆。**土豆中含有龙葵碱这类毒性物质，正常的土豆中含量较低，可以安全食用。但是发芽变绿的土豆中，龙葵碱含量迅速升高，吃起来发麻发苦，如果大量食用，可能引起恶心、呕吐、腹泻甚至呼吸困难等中毒症状。
- 3. 发苦的银杏果。**银杏果中含有白果酸、氯化白果酸等多种毒性成分，且部分毒素热稳定性强，普通烹饪难以完全去除，中毒风险偏高。如果要吃银杏果，一定要从正规渠道购买炮制好的成品。另外，绝对不能生吃。
- 4. 发苦的坚果。**储存不当或长时间存放，会使坚果中的不饱和脂肪酸发生酸败，出现哈喇味或苦味。尤其是霉变的坚果，易产生黄曲霉毒素。黄曲霉毒素是一类致癌物，毒性远胜砒霜，且耐高温，280℃以下很难被破坏。
- 5. 发苦的杏仁。**如果是苦杏仁，毒就更加“立竿见影”。苦杏仁中的氢苷会在体内分解产生氢氰酸，吃上20~60粒就会中毒。

在傍晚至凌晨叮咬。尽量避免前往草丛、树林、河边等蚊虫密集区域。

### 被蚊子咬了别乱抓 这样处理最快止痒

被蚊子叮咬后，皮肤红肿、瘙痒，其实是蚊子唾液中的蛋白质引发的人体过敏反应。抓挠易导致皮肤破损、感染，甚至留疤。

#### ●正确止痒方法

**冷敷：**用冰袋或冷毛巾敷在叮咬处，每次5~10分钟，可收缩血管，减轻红肿瘙痒。

**外涂：**炉甘石洗剂、清凉油、风油精等可缓解不适。瘙痒严重时，可在医生指导下短期使用弱效糖皮质激素软膏。

**轻拍：**用轻拍代替抓挠，也能缓解痒感。

#### ●这些情况必须就医

叮咬处严重红肿、疼痛、化脓，或出现发热、淋巴结肿大等症状，可能是继发了细菌感染（如蜂窝织炎）。

(本报综合)

## 蚊子为何总咬你 科学防蚊记住这几点



(图片由湖南省疾病预防控制中心提供)

夏天最崩溃的瞬间是什么？不是高温，不是暴雨，而是——明明一群人坐在那里，蚊子偏偏只咬你。

O型血真的更招蚊吗？大蒜、维生素B1泡水到底有没有用？驱蚊手环是黑科技还是智商税？

这份科学防蚊指南，为你答疑解惑。

### 蚊子为何总咬你

很多人被蚊子叮咬后，将原因归结于血型，以为自己已是“招蚊体质”。但从目前的研究来看，尚不能简单认为血型是决定蚊虫叮咬偏好的主要因素。

其实，蚊子寻找吸血目标，靠的是一套精准的“多感官导航系统”：

**二氧化碳：**蚊子可通过人体呼出的二氧化碳远距离感知和定位目标。新陈代谢快、排放量高的人群更易招蚊，如孕妇、运动后或呼吸量较大的人等。

**汗液气味：**汗液中的乳酸、氨等物质对蚊子有吸引力。人体体温越高、出汗越多，气味信号越明显。

**皮肤菌群：**每个人的皮肤菌群不同，微生物分解分泌物后会产生不同的挥发性物质，这是有些人没出汗照样招蚊子的原因之一。

**衣物颜色：**黑色、深蓝色、红色等深色或高对比度的衣物，更容易吸引蚊子。

因此，真正的“招蚊体质”是二氧化碳排放量、体温和出汗情况、皮肤气味、皮肤菌群、衣物颜色等多种因素共同作用的结果。

### 网传防蚊方法大求真

这些坑别踩！

网上流传的“防蚊土方法”和网红产品层出不穷，到底哪些真有用，哪些是“智商税”，专家一一为你解答。

**效果缺乏可靠依据：**大蒜驱蚊、维生素B1泡水喷等方法，目前缺乏可靠科学证据支持，不建议用来替代正规驱蚊产品；超声波驱蚊器或

App，现有证据不支持其作为有效防蚊手段。

**效果有限且有风险：**驱蚊手环或驱蚊贴，部分添加天然驱蚊植物精油，防护覆盖面不足，效果有限。劣质产品若违规添加高浓度杀虫剂，易刺激皮肤，婴幼儿应谨慎使用，尤其要避免贴近口鼻。

### 什么是真正科学有效的防蚊方法

专家建议，根据不同场景采取“物理防护为主、化学防护为辅”的综合防蚊策略。

#### ●居家防蚊

**清除滋生地：**蚊子的幼虫（孑孓）必须在水中发育。要定期清理花盆托盘、空调冷凝水盘、闲置水桶等易积水容器；水养植物每周换水一次，并冲洗容器内壁和植物根部；有用的积水要加盖密封。

**物理防护：**安装纱窗、纱门，破损的要及时修补；睡觉时使用蚊帐；用电蚊拍灭杀室内成蚊。物理防护无化学刺激，安全性高，是婴幼儿、孕

妇、老年人及呼吸道疾病患者的首选防护方式。

**合理使用化学灭蚊产品：**选用含拟除虫菊酯类成分的电热蚊香液或蚊香片，严格按说明书使用。盘式蚊香燃烧时有烟雾，不建议密闭空间长时间使用。气雾剂、灭蚊片等能快速杀灭成蚊，但使用时人和宠物应离开房间，充分通风后再进入。

**调低室温：**蚊子喜暖，可适当调低室温，降低其活动能力和吸血欲望。

#### ●户外防蚊

**使用驱蚊剂：**选择含避蚊胺（DEET）、派卡瑞丁（Picaridin）、驱蚊酯（IR3535）、柠檬桉叶油（PMD）等成分的产品。仅涂抹于裸露皮肤和衣物表面，避开眼睛、嘴巴、伤口或发炎的皮肤处；回家后及时清洗涂抹部位。

**穿浅色衣物：**白色、浅黄色等浅色衣物不易招蚊，同时可减少皮肤暴露。

**避开蚊虫活动高峰：**白纹伊蚊（俗称“花蚊子”）白天活跃，常见叮咬高峰为上午和傍晚前后；致倦库蚊、三带喙库蚊、中华按蚊等，主要

在傍晚至凌晨叮咬。尽量避免前往草丛、树林、河边等蚊虫密集区域。

## 夏天不出汗，就不用洗澡了吗？ 皮肤会悄悄排掉一瓶水的汗

夏天到了，又到了中午出去取个外卖就一身汗的时候，浑身黏糊糊的感觉简直不要太难受。

出汗了要洗澡，清爽又舒服，这是大家都知道的常识。那如果今天没有出汗，还要不要洗澡呢？

答案是：即使没有明显出汗，也建议夏天每天洗一次澡。

### 为什么不出汗也建议洗澡

我们的皮肤表面几乎布满了汗腺，多达200万~400万个。以手掌和脚掌为例，每平方厘米皮肤（大约成人小指甲盖大小）都有250~550个汗腺。

当我们在运动时、高温环境中或情绪激动时，皮肤的汗腺就会分泌汗水，然后通过蒸发、散热调节体温，避免身体过热。这时候的汗，大家能明显地感觉出来。

但其实，即使感觉不出来，我们也无时无刻不在出汗。这种主观上没有感觉出来的出汗，就是“不显性出汗”。

汗水中有很多的微量成分，比如钠离子、氯离子、钾、维生素、矿物质，以及其他的一些代谢产物等。

在腋窝、私密处等部位，还有特殊的汗腺，我们称之为大汗腺。它产生的汗水黏稠、油分重，还有蛋白质、糖和氨，再加上细菌的“催化”，更容易产生汗臭味。如果这种汗臭味更严重一些，就是我们说的狐臭、腋臭了。

以正常成年男性为例，体表面积大概是1.75平方米，研究发现，在环境温度分别为22℃、27℃和30℃的时候，休息状态下，每天不显性出汗的总量分别是381毫升、526毫升和695毫升。

也就是说，即使什么都没做，每天皮肤也会悄悄地排掉差不多一瓶饮料这么多的汗水。

此外，要注意的是，皮肤会接触到环境中的灰尘、污垢和空气中的污染物。

除了外界环境，皮肤还会自然分泌油脂和死皮细胞，这些都可以在身体表面堆积。

所以，即使没有明显出汗，仍建议夏天每天洗一次澡，保持身体清洁。

### 从健康的角度 每天洗几次澡最好

对于个体而言，洗澡频率其实没有定论。南方和北方各有自己的洗澡习惯，甚至有的南方人觉得一天不洗澡都很不可思议。这种文化上的观念差异，没必要纠正。

但从健康角度来说，还是更推荐夏天勤洗澡，最好每天洗一次澡。洗澡时需要注意避免烫洗，洗完后建议加强皮肤保湿，涂抹润肤霜。

曾经有学者调查了617名人士，分成2组，一组是每周洗澡7次或以上，另一组是每周洗澡不足7次。结果发现，每天（或更频繁地）用浴缸洗澡的话，对健康状况的自我感觉更好，并且睡眠质量也更高。

类似的研究还有不少，基本都认为洗澡不仅有清洁作用，还能够改善睡眠、舒缓压力，这或许也能解释为什么我们在洗澡放松后会时不时迸发出灵感。

对老年人来说，勤洗澡还可以减少失能的风险，能够较好地预防抑郁或认知功能下降。用浴缸洗澡的话，这些好处似乎更加明显。泡澡也要注意控制水温，不能烫洗，在泡澡之后要注意加强皮肤保湿。

具体到机制，也有学者提出了一些假说。例如，洗澡时，身体会被加热，这可以激活与情感功能相关的热敏神经通路，进而产生抗抑郁作用和积极的心理作用。

再例如，身体被动加热后，会产生更多一类叫作热休克蛋白的物质，它们有细胞保护、抗凋亡和抗炎作用，或许有助于改善或维持人体的多种健康状况。

综上所述，没有出汗并不代表身体是清洁的、是不需要洗澡的，不要被非理性的那个自我给忽悠了。不管有没有出汗，夏天都建议大家最好每天洗一次澡。如果有皮肤病的患者，建议根据自己的情况咨询专业的皮肤科医生。

(本报综合)

#### ★遗失启事★

温岭市城西街道吴岙村狮子口庙遗失开户许可证一本，开户核准号：J3454005819301，开户银行：浙江温岭农村商业银行股份有限公司城西支行，开户账号：201000188671029，开户日期：2018年1月18日，声明作废。