

# “低头族” 请为健康抬起头

本报记者 王治 通讯员 李雅琼 黄玉成 陈燕

不知什么时候，“低头族”这个名词的热度已经远超过了曾经的“网瘾”、“电脑终端综合征”，成为了新的“流行病”。由“低头”引起的并发症更是五花八门，如眼病、手指病、心理疾病等。

等地铁时刷微博，坐公交时玩游戏，在商场、公园、咖啡厅等地方常见到一些年轻人作“低头”状，有的看手机，有的掏出平板电脑上网、玩游戏、看视频……这些电子产品在方便人们的同时，也带来了一些危害和问题，甚至有传言称，长期低头会变丑。记者采访中发现，大多数市民对“低头族”会变丑一事都抱有怀疑的态度。事实真的如此吗？记者带着疑问采访了相关专家。

## “低头族”如何变丑

**长期低头又长皱纹又显肉：**长时间低头是否真的会变丑呢？为辨别“传言”的真伪，记者采访了相关专家。

“我们在低头时，颈部承受的压力是平常的三倍，而颈部的肌肉又是垂直生长，一旦胶原蛋白受压迫断裂而长出皱纹，就如同对折的白纸回不去了，而低头挤压的造山运动，让脂肪溢出下颚，久而久之定型出双下巴。”郑州人民医院皮肤科主任黄玉成告诉记者。本身比较肥胖，下颌脂肪偏多者，重力和低头压力会对脂肪有一个牵引，造成颈部皮肤松弛，出现双下巴。

调查显示，65%的人因常低头而有双下巴，这道理就像久坐屁股会变大一样。

**低头加速衰老：**专家表示，下巴到颈部这段确实是“低头族”的“一级灾区”，颈部皮肤本身就处于对抗重力的过程中，受地心引力的作用，皮肤出现松弛下垂，在此基础上，经常保持“低头”这个动作，无疑是在施加了一个

向下的压力，可能使颈部的皱纹加深。

正常情况下，颈部的一些皮肤问题要到35岁以后才会出现，发生结缔组织的萎缩，其中最重要的胶原蛋白减少，表皮细胞自然衰老，变得没有活力。然而，“低头族”的错误姿势，可能将这一时间提早至30岁，或者更早。

**夜晚玩手机间接产生黑眼圈：**“晚上睡觉前不看看手机不踏实，有时还会失眠。”市民兰先生说。记者在采访中发现，大多数人都有睡前玩手机的习惯，其中年轻人占了绝大多数。睡前玩手机很容易使头脑兴奋，从而延误睡眠时间，有可能引发失眠，这样就间接导致了黑眼圈的产生。

## 你是否是“低头族”

如何知道自己已经中了“低头大魔咒”呢？专家向记者介绍了4大“法门”。

**低头：**镜子与脸平行，压下巴，颈部出现明显皱纹，肌肉堆积，那就是肌肤松弛下垂，有了“火鸡颈”先兆。  
**怪捏：**低头时用大拇指和食指捏

下巴，如果能够轻易捏出赘肉，那很不幸，“双下巴”已经找上门。

**指推：**用食指按压颧骨上方，将肌肤轻轻往上推，如果眼周浮现细纹，挤出眼袋，“布袋眼”离你不太远。

**微笑：**微笑确认苹果肌的位置，看苹果肌是否还保持在鼻头的上方，不然苹果肌就变成了“嘴边肉”。

## 如何解除“低头魔咒”

专家提醒，如果发现不幸“中招”，也不要惊慌，有3种方法可以尽快解除“魔咒”。

1.平时尽量减少低头看手机的时间，采用正确的看手机方式，腰背挺直，将手机抬高与眼睛平行。

2.多抬头伸脖子，按摩下巴肌肉来减轻脂肪堆积。每天做好颈部的清洁和保养，记住涂抹护肤品的时候要由下往上按摩。

3.条件允许的可利用先进的美容技术，如光子嫩肤、射频、保妥士注射、透明质酸注射，均可以改善皮肤松弛、双下巴、皱纹等皮肤问题。

## 健康提醒

### 儿童慎戴太阳镜

本报讯（记者 汪辉 王治 通讯员 尹歌）夏季烈日炎炎，有的家长会给孩子买太阳镜，但是太阳镜是否适合儿童佩戴呢？专家提醒，儿童需慎戴太阳镜。

“少年儿童还是尽量少戴太阳镜。”市第二人民医院眼科二病区主任袁军表示，儿童的视觉功能发育未达到成人水平，并且需要更多的明亮光线及清晰物象刺激，而太阳镜具有滤光作用，降低了光线的强度，也在一定程度上降低了视野的清晰度。对于处于成长发育中的孩子来说，更需要高清晰的视网膜，如果在这个时期内过多地戴太阳镜，会导致视网膜成像不清，甚至还会影响视力发育，导致近视、视力差等。特别是市场上儿童太阳镜的质量无法保证，假冒伪劣产品不但不能防紫外线，更有反作用。

袁军提醒，如果仅仅是为了美观，完全没有必要让孩子佩戴太阳眼镜。如果在紫外线非常强烈的情况下，建议家长带孩子到户外活动一两个小时，回室内休息，避免孩子在太阳下暴晒，减轻对眼睛的伤害。

### 男子肚大莫忽视

本报讯（记者 汪辉 王治 通讯员 郭晓阳）46岁的王先生自十年前开始，得了一种怪病，双腿浮肿，肚子也大如孕妇。近期，王先生检查后得知，其患了布加氏综合征。

据郑医颐和医院心外科二病区主任周宏介绍，布加氏综合征是一种罕见而复杂的血管疾病。该病由人体肝静脉或下腔静脉阻塞引发，在静脉血管变窄后，就会出现血管暴突，导致部分血浆渗出血管进入脏器，造成脏器损伤。而脏器受损后，会产生大量腹水，这就是王先生肚子变大的原因。

周宏提醒，布加氏综合征多见于中青年，男性高于女性。由于病因复杂、发病率低，患病隐匿，因此误诊误治率在85%以上，死亡率极高。该病最有效的检查是下腔静脉造影，既能明确诊断，又能分清类型，且能为设计治疗方案提供良好依据。一旦明确诊断后，就要及早就医，以免延误治疗时机。



## 图片新闻

近日，郑州市人民医院门诊护士向武警官兵们介绍如何办理及使用医卡通。  
丁友明 摄



↑市疾控中心日前对警民共建单位——武警郑州市支队机动大队和武警消防支队中原中队官兵进行慰问。  
丁友明 摄

→近日，市中医院召开“八一”复转军人及家属座谈会。  
丁友明 摄



## 健康资讯

### 优惠

郑医四大诊疗主题周惠及市民

本报讯（记者 汪辉 王治 通讯员 潘黎黎）近日，记者从郑州市人民医院获悉，该院皮肤科、口腔科、肛肠外科、眼科等科室将相继在8月的每周开展一个诊疗主题优惠活动，惠及市民。

据介绍，该院诊疗主题活动共分为皮肤科诊疗专题周、口腔科诊疗专题周、肛肠外科诊疗专题周、眼科诊疗专题周等四大诊疗主题，主题优惠活动将从8月4日持续至本月底。

据了解，凡活动期间关注郑州市人民医院微信平台，转发并集赞与健康好礼相送。集够20个赞赠送血糖测定一次；集够30个赞赠送心电图检查一次；集够40个赞赠送血脂四项检查一次；集够50个赞赠送腹部彩超（肝胆脾胰）一次；集够100个赞赠送价值500元体检1次。每个微信账号限兑一次，不可重复参与，单项检查限定前50名，价值500元体检限定前10名。

### 揭牌

辅仁药业集团揭牌仪式举行

本报讯 近日，辅仁药业集团实业股份有限公司揭牌仪式暨辅仁药业集团改革发展座谈会在鹿邑工业园区举行。仪式由鹿邑县委副书记、县长朱良才主持，各级领导参加揭牌仪式，并与辅仁集团董事长朱文臣就辅仁改革发展举行座谈。

辅仁药业集团实业股份有限公司前身是上海辅仁实业(集团)股份有限公司。据朱文臣介绍，根据集团发展战略需要，上海辅仁实业(集团)股份有限公司由上海迁址鹿邑，并更名为辅仁药业集团实业股份有限公司，股票简称由上海辅仁变更为辅仁药业。

与会领导寄语辅仁，希望辅仁结合企业发展理念做好国内市场，抓住机遇开展国际化合作，打造出最诚信、最规范、最优质、最有活力的上市公司。保持企业不断创新，无论是管理还是研发，为其他企业当好排头兵，带动地区经济发展，成为中原地区发展的中坚力量。（王琼心）

### 培训

危重新生儿理论技术培训班开班

本报讯（记者 汪辉 王治 通讯员 郭晓敏）为提高危重新生儿的诊治与护理水平，近日，“2014年国家危重新生儿理论技术培训班”在市儿童医院开班。

本次学习班为新生儿医务人员搭建了与知名专家近距离交流的平台，探讨了危重新生儿诊疗的实用临床知识和最新诊疗理念，将有效提升危重症新生儿的救治水平。

据了解，市儿童医院新生儿科是省重点培育学科、市医学重点学科。作为全省成立最早、规模最大、救治病人例数最多的新生儿科，该科年救治病人数5000余例，抢救成功率达98.6%，在多项技术方面达国内先进水平，填补多项省内空白。近年来，该科与国际继续教育组织、瑞典哥德堡大学建立长期合作关系，是国际儿科高级生命支持培训基地、全省新生儿窒息复苏培训基地。

### 落户

母婴教育基地落户市妇幼保健院

本报讯（记者 汪辉 王治 通讯员 卜春梅）近日，由中国妇女发展基金会白衣天使基金发起的“关爱母婴骨骼与牙齿健康”公益行动在市妇幼保健院正式启动。

据介绍，“关爱母婴骨骼与牙齿健康”公益行动是中国妇女发展基金会开展的系列惠及母亲及家庭的公益项目之一，2014年将在全国10个重点省市开展10场关爱母婴课堂。以孕妇学校为主渠道，强化白衣天使和母婴家庭互动，为母婴家庭传授健康孕育、养育、教育的新知识、新理念、新技能。

启动仪式上，市妇幼保健院被中国妇女发展基金会授予首批关爱母婴科普教育基地，中国妇女发展基金会霍海云主任将“关爱母婴科普教育基地”牌匾授予该院，并为该院的孕妇学校教育基地捐赠了《母婴骨骼与牙齿健康科普》读本及教具模型，希望该院孕妇学校在原有的基础上开展形式多样的健康教育传播活动，帮助更多的母婴家庭学习科学实用的健康新知识。

### 切除

省最小年龄动脉瘤切除手术成功

本报讯（记者 汪辉 王治 通讯员 王凯）近日，郑大五附院血管外科成功为一名1岁8个月的幼儿实施腋窝动脉瘤切除手术，这是目前我省成功实施该类手术的最小年龄患者。

据了解，为挽救患儿生命，血管外科主任王兵积极组织术前检查、会诊。王兵在手术中发现瘤体体积较大，管壁较薄，与周围神经、血管及肌腱关系密切，黏连重，切除风险高、难度大。经过仔细剥离、分离，历时近两个小时，终于成功完成手术。此次手术的成功，为我省上肢动脉瘤切除手术积累了新的经验。