



乐活健康

中老年人玩手机避开4个时间点

一玩手机血压就升高,家住广州的67岁焦启岸前不久在医院体检后被吓到了:因低头玩手机引发颈椎病,进而患上颈源性高血压!

时下,不少中老年人收到晚辈送得智能手机或拿晚辈旧手机继续用,“低头族”在中老年群体中越来越多,而智能手机在带来便利和愉悦的同时,也埋下了健康隐患。

案例:玩手机致病花3万多

焦启岸很时髦,跟儿子学两三天就把智能手机门道摸熟了。1年多来,他用坏了儿子的旧苹果手机,自己又买了部智能手机,他形容自己玩手机的状态是“一头扎进去,挖掘智能手机的各种宝藏”。起床前他要把大小新闻看一遍,然后微信上跟朋友问候,接着玩游戏。他算了算,自己一天有5个小时没离开过手机。

老伴劝焦启岸别做“低头族”,却遭反驳:“玩游戏益智,防脑退化。”然而,去年11月的一天,他正玩着游戏,突然头昏发作,一测量血压值高达160/110毫米汞柱。社区医院医生给开了降压药,可不管用,他头昏发作的次数越来越频繁。后来焦启岸摸出了规律:一低头玩手机血压便升高。

焦启岸只好去大医院。医生得知他有玩手机的习惯

后断定:长时间低头玩手机引起颈源性高血压。焦启岸花3万多元做了手术,“钱是小事,身体却大不如前了”。

分析:低头玩手机加重疾病

跟年轻人玩手机比,中老年朋友长时间低头玩手机带来的危害更快也更明显。

“国外权威研究显示,平均年龄53岁的94名患者在一段时间内高频率接触手机后,血压都增高。”老年医学研究专家谢海宝说。另外,因老人多有慢性病,长时间不停玩手机还易诱发青光眼甚至失明。

长时间玩手机对颈椎伤害也很大。清华大学力学专家实验发现,一个头重8kg者低头角度为45°时,其颈椎承重达29.6kg,低头角度逾60°时颈椎承重34.4kg。颈椎承重激增压迫肋骨,影响心脏、肺脏工作甚至正常呼吸。

建议:玩手机避开4个时间点

玩手机如何在获得愉悦与保持健康间寻求平衡?小编根据多位专家建议整理出一套“四不玩”指南:

1.起床时不玩

清晨血压值出现“晨峰”,此时盯着手机看易造成



眩晕感。

2.上厕所时不玩

上厕所玩手机不仅加重便秘,还易在起身时因视力模糊摔倒。

3.睡觉前不玩

睡觉前玩手机易引起兴奋而失眠。

4.关灯后不玩

因为摸黑玩手机易伤害视力。

老年“低头族”要减少健康弊害与不适,专家建议稍微调高握手机的角度,尽量平视手机。每次玩手机最好别超过20分钟,玩的过程中伴着眨眼300下,促进泪液分泌。事后配合扩胸耸肩动作,缓解酸胀感。

摘编自新浪网

辟谣角

电梯“救命帖”大多不靠谱

10月3日,湖南长沙84岁刘翠英乘电梯从26楼直坠4楼;8日上午,重庆一名4岁小男孩被自动扶梯卷入死角死亡。电梯故障频出,网络上出现了各种“救命帖”,它们是正确的吗?

“救命帖”1:被困电梯,用坚硬的鞋底敲打电梯门求助。保持镇静,可以使被困者在短时间内不会因缺氧而窒息。

电梯在运行过程中,安全检测系统一旦发现电梯存在异常,安全装置会自动启动,使电梯安全地停在井道中。被困电梯不危险,危险的,其实是盲目自救。最危险的自救方式就是强行扒门。此外,电梯轿厢不是封闭空间,不会有窒息危险。

正确做法:第一时间拨打轿厢内维保人员电话,或

者直接按住报警按钮与值班人员通话,等待救援。不要进行拍门、蹦跳、猛按按钮等行为。

“救命帖”2:电梯急坠,赶快按亮所有楼层按键自救。电梯坠地前跳起可保命。

现代电梯中“自由落体”的情况几乎为零。电梯突然降层也是电梯的自救。当电梯运行出现故障时,会进入自动找平层阶段,下滑的速度基本为0.4米/秒,比正常速度还慢。还有,如果电梯真是“自由落体”的话,根本跳不起来,因为需要克服电梯下坠的重力。

正确做法:不要靠着电梯门站着,最好紧贴内墙。如果电梯内有把手,可以握住把手,防止摔倒。如果没有扶手,双手抱颈,膝盖呈弯曲姿势。

“救命帖”3:自动扶梯上下处盖板分成三部分,中间那里属于盲区,下面是空的,不能踩。

国家特种设备安全技术委员会电梯分委会委员黄文和说,其实三块踏板下面都是空的,只是空间大小不同而已。而安装好的电梯,这三块踏板都是固定好的,不会出现踩空的情况。

正确做法:遇到电梯故障,迅速按下急停按钮(通常安装在扶梯出入口、扶手带下方的裙板)。站在电梯上的人,要注意保护头部。双手抱住后脑和颈部,两肘向前,护住双侧太阳穴。

摘编自金羊网

不仅是麻辣这么简单

白云机场陈华谈葡萄酒与川菜的搭配(上)



记者:上一期您巧妙地用“相看两不厌”来形容川菜搭配葡萄酒,一些粉丝在微信上说,他们不仅喜欢川菜,也经常去吃川菜,听说您对川菜很有研究,您能谈谈葡萄酒应该如何搭配川菜吗?

陈华:川菜历史悠久,在唐宋时期已名

扬四方。葡萄酒在盛唐时期已广受推崇,并有“葡萄美酒夜光杯”的名句传颂至今。

川菜用料广泛,山里的、水里的、土里的、天上的,加上花椒、红油全都变得麻辣鲜香了,而葡萄酒只有一种原材料——晶莹剔透的葡萄。但是葡萄品种却有成千上

万种,酿出来的葡萄酒有红的,也有白的;有甜的,也有干的;还有气泡和微气泡,两者是门当户对。川菜麻辣鲜香,味道浓郁、奔放、豪迈。葡萄酒,优雅细腻,温柔水灵,两者看起来不搭,实则是相互补充,相得益彰。

夫妻肺片搭配法国普罗旺斯粉红葡萄酒:香糯交融 情深意切

记者:那今天您会如何开启我们的味蕾之旅呢?

陈华:不管是中餐还是西餐都讲究开胃菜,我们中餐的开胃菜自然就是凉菜了。川菜里的凉菜最能刺激人的味觉,激发人的食欲。

以夫妻肺片为例,这是川菜中妇孺皆知的一道凉菜。肺片片大而薄,鲜红发亮的红油给人以感官的刺激,让人食欲大增。

配这道菜,当用色泽浪漫、清新爽口的粉红葡萄酒,尤其推荐用法国普罗旺斯出产的玫瑰天露

粉红葡萄酒(Commanderie de Peyrassol Rose)来搭配。这款酒用的是歌海娜葡萄品种,香气奔放宜人,散发着诱人的水果气息;入口圆润,优雅的酸度让人口齿生津,柔和的口感使得肺片更加爽滑、多汁。恰如夫妻好合,天长地久,情深意浓。

水煮牛肉配勃艮第白葡萄酒:使牛肉更加柔嫩 帮助消化

记者:要是遇到浓郁重口味的川菜,像水煮牛肉之类的,是不是要用一款红葡萄酒来搭配呢?

陈华:按常理来说是这样的,水煮牛肉搭配一些香气外放,清新平衡的红葡萄酒是不错的。当然,餐酒搭配并不是一成不变的,有时候我们还要创新和探索一些新的配法。

富塞堡泰特园干白(Chateau Fuisse Tete de Cru)

带有成熟的柑橘、柠檬香气,入口感觉酒体厚重圆润,回味中隐约有一丝烘烤的味道。用这款浓郁厚重的干白来搭配水煮牛肉,葡萄酒本身成熟的醇香恰似水煮牛肉的嫁衣,牛肉的香嫩带出酒中的果味。当舌尖被麻辣刺激得略感麻木之时,轻饮一口,舌根留下柔和、甘甜的酒香,瞬间将味蕾的敏感度刷新,再品菜肴,牛肉的香嫩与葡萄酒的清醇浑然一体,令人回味无穷。

陈华

广州白云国际机场旅客公司总经理
白云机场国际葡萄酒博览城总策划人
广东省葡萄酒协会副会长
广州地区饮食行业协会副会长
广东酒业功勋人物
凤凰网“凤鸣天下”年度创新营销人物

