

救救用屏上癮的孩子們

一塊小屏摧殘身心 痴迷手機斷送一生

進入9月，全國迎來開學季。從“史上最長寒假”到“宅家上網課”，過去的大半年，很多孩子長時間面對各種電子屏幕。如今，家長們想要孩子收收心，奪回電子屏幕的掌控權，却成了難題。近日，一項涉及1017人的調查顯示，77.2%的受訪者今年玩電子遊戲的頻率增加；65.5%的受訪者每天玩超過2小時；53.2%的人坦言因遊戲視力下降了。《生命時報》發起的一項調查則顯示，電子屏幕已成為威脅青少年身心健康、人際交往以及家庭矛盾的一大隱患，亟需約束與控制。

半數孩子用屏“失控”

距離開學祇有兩周了，小佳的暑假作業還一字未動。這個暑假的多數時間，小佳都是在打遊戲、刷視頻、追網劇中度過的。眼看就要升六年級了，小佳媽媽很着急：“每天就知道抱着手機看個沒完！”小佳回怼一句：“你不是也一樣嗎？”小佳媽媽奪過手機，猛摔到地上，生氣地說：“還反了你了！”小佳大哭起來：“你賠我手機！”……此後幾天，小佳不吃不喝，抗議示威。家裏人看着心疼，三番五次勸和。最後，小佳媽媽承諾給她買新手機，小佳也答應乖乖完成暑假作業，這場家庭矛盾才算化解。

類似的場景在不同家庭都有發生。《生命時報》對238名家長進行的問卷調查顯示，90%的家長因電子屏幕使用問題與孩子發生過矛盾。受訪家長表示，孩子每天使用電子屏幕主要用來刷短視頻(29%)，其次是打遊戲(24%)、線上學習(24%)，通訊的占14%，還有10%愛看直播。其中，49%的孩子“玩起來沒完”，34%需要家長幫助控制時間，祇有17%可以自己合理控制時間。48%的受訪家長表示，孩子每天使用電子屏幕超過5個小時以上，僅16%在1小時以下。

“這樣的調查結果在意料之中。”中國青少年研究中心少年兒童研究所所長孫宏艷說，我們2015年曾針對全國10個省市少年兒童進行調查，我國少年兒童使用過互聯網的比例超過90%，手機擁有率超過60%。目前來看，兒童青少年使用電子屏幕主要呈三個特點：

一是低齡化。早期調查發現，孩子最早接觸電子屏幕是小學四年級，因為學校通常在四年級開設信息技術課。但近年來發現年齡越來越早，本報調查發現，40%的孩子最早接觸電子屏幕的時間在3歲以下，甚至有的還不到6個月。

二是接觸群體越來越大。在過去，90%以上接觸電子屏幕多的孩子來自城市，如今該現象正快速向農村蔓延，尤其是農村留守兒童，沒有家人看管，過度使用電子屏幕和沉迷、上癮問題更多。

三是負面影響越來越明顯。長時間使用電子屏幕不僅導致視力受損，也給學習、生活、社交方式帶來不良影響。各類驚人的報道屢見不鮮：6歲男孩模仿短視頻特效，把眼球搗到淤血鼓出；10歲小學生打賞短視頻主播，一個月花掉4萬多元……引人入勝的遊戲設定，帶貨主播瘋狂叫賣，美食博主誘人的吃播等，讓青少年面對電子屏幕“根本停不下來”。

一塊小屏摧殘身心

專家們表示，不恰當使用電子屏幕對青少年的傷

害是潛移默化的，等你發現的時候，它的傷害已經不淺了。

視力嚴重下降。北京大學第三醫院眼科主任醫師陳躍國解釋說，孩子剛出生後眼球窄小，屬於高度遠視，視物模糊。隨着年齡增長，直至8歲左右，才逐漸恢復到成人正常的視物大小。但現在發現，很多孩子從五六歲開始，遠視就喪失了，等到上學後就近視了，這與過早過度用眼有很大關係。

影響生長發育。陳躍國表示，電子屏幕還可能導致身體活動減少、脊柱變形、頸椎錯位等嚴重後果。本報調查顯示，27%的家長認為孩子使用電子屏幕會變得不愛運動、更加宅和懶，有的孩子早早的在頸椎後面鼓起了“富貴包”。孩子睡前玩手機，影響褪黑素分泌，還會導致睡眠障礙，影響生長發育。

影響智力發育。渥太華CHEO研究所的一項研究表明，用太多時間玩電子遊戲，上社交網絡和觀看電視節目，會導致大腦發育變差，看電子設備和電視時間長的孩子，認知能力比其他同齡人低約5%；孩子們每天花兩個多小時玩手機或看電視就會損害他們的腦力。另有研究表明，每天大約10小時上網的大學生大腦皮層的灰質，比每天上網2小時以下的學生要少，而灰質是負責大腦思考的部分。

出現社交障礙。有研究證實，經常玩手機的孩子患抑鬱癥的比例遠高於一般孩子。本報調查發現，長時間使用電子屏幕後，31%的家長發現孩子出現急躁不安的情緒，甚至有社交障礙、沉默少言。

影響一生發展。沉迷於電子屏幕的孩子，容易喪失求知欲，產生厭學情緒。美國一位心理學家追蹤調查了50名沉迷於手機和50名接觸不到手機的孩子，10年後，50名沉迷手機的孩子祇有2人考上大學，另外50名孩子幾乎全部考入大學。

最讓孫宏艷擔心的是，電子屏幕搭載的不良內容，正腐蝕着未成年人的心智和思想。在一些短視頻平臺，惡俗、早戀、炫富、虐待動物，甚至有些打涉黃擦邊球的内容，(上接1版)都會讓孩子的價值觀和世界觀受到不良影響。尤其一些“00後”“10後”小“網紅”異軍突起，加上一些帶貨主播、網紅明星的賣力推銷等，讓孩子們對“一夜成名”“一夜暴富”極度渴望，嚴重誤導他們的價值觀。2016年北京多所小學抽樣調查顯示，有八成小學生希望成為“網紅”。



全社會要為下一代“控屏”

專家們表示，現代生活離不開電子屏幕，尤其是電子支付時代的到來，讓其便捷性更加凸顯，它給社會帶來的巨大改變是無法抹殺的。所以，我們也不能完全將青少年依賴電子屏幕的問題都歸咎於它，從而盲目把電子屏幕妖魔化。孫宏艷分析道，兒童青少年之所以對電子屏幕欲罷不能，主要與三方面因素有關：第一，青少年處於好奇心和思維意識形成階段，對於新鮮、有趣、形象化的傳播內容非常感興趣，視頻的可視化、直播的現場感、遊戲的犒賞機制等，都符合其生理和心理發展特點。第二，家庭的錯誤示範效應。父母和長輩沒有教給孩子如何正確使用電子媒介。本報調查發現，47%的父母會在孩子面前玩手機、23%的父母會和孩子一起看電子屏幕，耳濡目染下，孩子很難不學着做。第三，互聯網企業監管不夠。為避免青少年沉迷網絡，很多平臺推出“青少年模式”，但47%的受訪家長認為形同虛設，換個登錄方法就又上去了，祇有14%的家長認為有用，還有9%的家長發現“孩子自己偷偷關了”。

辯證看問題，才能找到解決問題的辦法。家長應該引導孩子正確使用電子屏幕，而不是一味打壓和排斥。1.多花時間陪陪孩子。家長不妨放下手機，陪孩子多玩遊戲、讀新書、做手工、做家務、做運動等，培養孩子健康的興趣愛好。2.形成約定使用時間的習慣。家長應合理管控孩子的用眼情況，與孩子約定使用電子產品的時間，每次最好不超過30分鐘，同時也可以設置手機，觀看多久後自動關閉程序以限制孩子的使用時間。3.關閉所有不必要的推送通知，降低屏幕色彩飽和度，在主屏幕上祇留下日常工具，卸載容易使孩子上癮的遊戲、視頻軟件。4.不要讓孩子自己設置登錄賬號，更不要讓他們綁定銀行卡等。

孫宏艷建議，各類平臺應生產綠色健康的內容，尤其是在覆蓋兒童青少年群體的產品開發上，應區分年齡層，利用現有技術讓“青少年模式”真正發揮作用，除了限時使用，還要重視過濾不良信息。像英國還從法律層面出臺規定，18歲以下未成年人不能在“Facebook”“Instagram”等社交平臺上給喜歡的帖子點贊。

在法國，3~15歲學生在校期間嚴禁使用手機。陳躍國認為，一般不建議幼兒園課堂上使用電子屏幕，即便是閱讀，也要少看密密麻麻的小字，選擇大字的畫冊。上課40分鐘後，老師應鼓勵學生去室外走走，最好每天在陽光下參加2個小時左右的戶外活動。孫宏艷則表示，學校應提升媒介素養教育，幫助青少年正確使用網絡和電子設備，樹立科學的成才觀；應重視設立豐富的興趣愛好社團，為青少年提供社交和學習平臺。

最後，陳躍國提醒，一旦孩子在使用電子屏幕時有流淚揉眼睛、湊近觀看、擠眼睛等情況，家長要盡快帶孩子就醫，查看是否有視力異常，盡早解決和配鏡，建立視覺健康檔案並長期追蹤觀察，避免近視發展度數過快。

打個哈欠 血液循環更順暢

研究指出，常打哈欠可以促進血液循環，且打哈欠的時間越長，認知能力越強。

研究人員記錄了志願者打哈欠的時長，然後與他們大腦重量和大腦皮層神經元的數量作對比。結果發現，常打哈欠的志願者，其血液循環更好。研究還發現，人類的大腦質層神經元數量約為100億個，打哈欠的平均時長為6秒。相比之下，老鼠打哈欠的時長不到兩秒。因此研究人員

認為，神經元數量是影響打哈欠時長的最主要因素，每次打哈欠長的人，他們的認知水平更好。

長時間伏案工作的人容易長久地保持一種姿勢，不僅會影響血液循環，還會使身體細胞呈現衰老的狀態。所以，在適當的時候深深地打一個哈欠，可以促進血液回流，幫助新陳代謝，使細胞獲得更多的氧氣，有效地將胸中的廢氣吐出，增加血中氧氣濃度，消除困倦感。

健身鍛煉，合適的鞋很關鍵



近年來，健身運動成為共識。運動自然少不了選擇裝備，其中鞋是重中之重。選雙合適的鞋，應從幾方面入手：

始于顏值。運動鞋的“眼緣”很重要，勉強買的十有八九會被“壓箱底”。一雙心儀的運動鞋，能激發運動的欲望。

合于專項。術業有專攻，裝備也是如此。不同的運動項目對於鞋的功能需求差異較大，有助於提高運動表現和減少運動損傷發生。跑步鞋強調緩衝和減震，如在球類運動中轉向跑步，側向穩定支撐性能相對不足，就容易崙脚；籃球鞋底紋路注重防滑，鞋幫較高，有利於保護腳踝，氣墊能有效緩衝，但用于跑步就顯得笨重；力量訓練鞋講究穩定，鞋底偏硬，避免跑步或打球對關節衝擊過大。對於運動需求不高的普通人，選擇鞋底紋路最複雜的多功能綜合訓練鞋，可適用於走、跑、跳、投、球類、操舞等多種運動。

久于功能。運動鞋強調的功能很多，如支撐、穩定、控制、緩衝、減震、回彈、防滑、排汗、透氣、抗菌、防臭、耐磨、平衡、輕便、抓地、糾正等。通常會根據運動專項需求，強調適合運動特點和運動者需求的性能，以提升運動表現，減少受傷。

終于舒適。運動鞋強調的功能各有所長，讓人挑花眼，但最終還是以運動時感覺舒適為主，即是我們常說的“鞋好不好，腳最清楚”。

選鞋穿鞋時，還需要關注的幾個要點有：

1.足型。足底沾水後在乾燥地面上踩個足印，根據形狀可分為正常足、高足弓和扁平足。正常足從運動力學上講是最理想的，可以選擇穩定、減震類鞋；高足弓者緩衝能力稍弱，應選擇強調減震功能的鞋；扁平足由于足弓低，長時間較高强度運動中易壓迫足底血管和神經，引起疼痛，需要支撐功能較強的鞋。高足弓或扁平足癥狀嚴重者，最好做足底壓力測試，定制矯形鞋墊來矯正足形。

2.鞋號。購買運動鞋時，應穿着運動襪試穿，留出足夠的空間，運動時才能鬆緊合適。根據足的寬窄，選擇正常或寬寬的鞋型。

3.鞋後幫要够硬。這使足跟兩側牢靠，防止運動時晃動；中前部的鞋底不能太軟；鞋中底有較好的抗旋轉功能；鞋面要有一定保溫功能。

4.注意使用壽命。不推薦一雙運動鞋“一穿到底”，連續使用鞋更容易損壞，也存在很大的健康隱患。如果運動鞋出現變形以及保護、支撐、防滑等功能明顯下降時，建議及時更換。

豆腐買回家，焯後再涼拌



買回家的散裝豆腐，很多人直接就用來拌涼菜了，食品安全風險可能由此產生。

豆腐是最容易滋生微生物的，比肉類還要危險。它本身毫無抑菌能力，制作過程中細菌可以深入內部。超市或菜市場裏的散裝豆腐，從磨漿、點澱到成型，可能會在室溫下放兩三個小時甚至更久，簡直就是細菌培養基。所以，這樣的豆腐買回家一定要焯燙一下再吃。

盒裝豆腐最好也加熱殺菌之後再吃。盡管盒裝豆腐有過一次殺菌，比散裝的安全點，但也不能排除超市上架之前放在室溫下暫存，引起細菌超標的可能性。豆腐買回家後，最好切成丁或片，大火蒸8分鐘左右，或煮幾分鐘再涼拌，直接炒食也可以。除了豆腐外，超市常溫貨架和冷藏貨架上購買的各種豆腐幹、素鷄、素肉、素魚段等豆制品，都需要殺菌後再食用，最好不要直接涼拌吃。

此外，天熱的時候去餐館吃飯，要慎點豆制品類的菜肴，尤其是涼拌豆制品。如果吃時有隱約的酸味，說明烹調之前細菌就已經超標了。