

老年人刷手机， 小心这些“健康账单”

近年来，随着智能手机操作使用越来越便捷，不少老年人跨过“数字鸿沟”，成了“银发低头族”，相关健康风险正在显现。

专家提醒，适度使用手机有助于老年人获取信息、增强社交，但若长期过度使用，可能会损伤眼睛、颈椎等部位，并扰乱作息，影响身心健康。如何在享受数字便利的同时守护老年人身心健康，成为每个家庭需要面对的新课题。

眼睛、颈椎、睡眠 被透支的“生理账单”

山东大学齐鲁医院眼科近视眼治疗中心副主任蒋华表示，与年轻人相比，老年人用眼“承受力”更弱，长时间盯着手机屏幕更易诱发或加重一些老年常见眼部疾病。“对于老年人来说，长时间盯看手机，容易让这些疾病潜移默化中‘任性发展’，极易对视功能造成严重影响。”

特别是一些老年人喜欢侧躺或平躺看手机。蒋华说：“这些看似‘舒服’的用眼习惯其实更伤眼。”

这些姿势易让双眼与屏幕距离不一致，反而增加了眼部调节负担。另外，在黑暗环境中长时间盯着手机，可能诱发闭角型青光眼，导致不可逆的视力损害。

除了对眼睛的影响，老年人颈椎、腰椎本就可能存在退行性改变。长期低头刷手机容易引发或加重颈椎、腰椎相关疾病。

山东大学齐鲁医院骨科副主任医师阎峻说：“颈部长期保持前倾姿势，额外增加了颈椎压力。有研究表明，当头部前倾角度达到60度时，颈椎承受的压力可超过正

常状态数倍。”

对本就容易出现睡眠障碍的老年人来说，手机屏幕发出的蓝光可能抑制褪黑素分泌，对睡眠影响更为明显。长期睡眠不足可能引发连锁反应，如记忆力下降、情绪波动、免疫力下降等。

“年轻人长期刷手机会出现的生理不适，老年人同样也会产生。但不同在于，老年人身体更脆弱，长期刷手机的危害对于身体无异于雪上加霜。”阎峻说。

焦虑、紧张、孤独感 被忽视的“心理账单”

部分老年人为何容易沉迷“刷”手机？山东大学齐鲁医院心理科副主任杨乐金认为，短视频平台通过不断推送个性化内容，吸引使用者持续观看。“该机制对任何年龄段都有效果”。

有研究者分析，老年人网络行为着重集中在娱乐内容及消费方面。具体体现在刷短视频、看小说、听有声书、看情感类直播、参与各类“返利”、直播间网购等方面。

此外，老年人时间相对充裕，但娱乐方式较为有限，缺乏稳定的兴趣活动，刷手机成为最便捷且低成本的消遣方式；另一方面，不少老年人的社交渠道有限，缺少亲朋陪伴，刷手机可在一定程度上提供陪伴和社会参与感。

“临床发现，一些老年人网络‘成瘾’的强度要大于年轻人，一个很重要的原因是空巢问题，他们在现实生活中感到孤独，获得的情感支撑少，网络提供了一种情感代偿。另外，社会的快速发展，也让部分老人

参与感下降，产生较强的无力感，网络可以在一定程度上转移他们的注意力。”

杨乐金表示，一些老年人长时间刷短视频或浏览信息，容易因信息过载而产生焦虑、紧张等情绪。“有的老年人获取虚拟信息多了，反而可能加重其内心的孤独感。”

老年人如何更健康地 融入数字时代？

智能手机与移动互联网正深刻改变生活方式。如何在享受数字便利的同时守护老年人身心健康，成为每个家庭需要面对的新课题。

专家建议：

第一，子女和家人应当增加陪伴老人的时间。多鼓励老人参加户外活动、社区文体活动，或者培养阅读、书法、健身等兴趣爱好，帮助老年人丰富线下生活。

第二，子女可以帮助老人设置手机模式，关闭一些无关紧要的推送功能。教其识别、区分一些不良信息。如有不良行为倾向，一定要介入干预。

第三，老年人每天使用手机时间最好不超过4小时，并避免连续长时间观看。可遵循“20-20-20法则”，即每使用电子屏幕20分钟，就看向20米外至少20秒，让眼睛得到放松。避免关灯玩手机，屏幕亮度应与环境光线匹配。一旦出现视力下降、眼睛疼痛、视物变形等情况，应及时就医检查。

第四，老年人使用手机时，尽量选择正确坐姿，背部要有支撑，更要避免脖子前探、一直低头。不推荐的是侧躺或者趴着刷手机。

来源：新华网

“老来瘦”别大意，或许暗藏肌少症

随着年龄增长，肌肉也会自然流失。专家提醒，如果家中老人出现洗脸毛巾拧不干、打不开矿泉水瓶盖等情况，要警惕或许是肌少症找上了门。

肌少症，是一种以骨骼肌质量、力量和功能的进行性和系统性丧失为特征的老年综合征。天津市天津医院康复医学科副主任医师李奇表示，肌少症常导致老年人人体力下降、行动受限、跌倒风险增加、生活质量下降，甚至还会增加死亡风险。

天津中医药大学第一附属医院老年病科副主任医师杨玉超表示，肌少症的发生机制非常复杂，最主要的是年龄因素，年龄越大，发病率越高。此外，蛋白质和维生素D等营养素摄入不足、活动减少、慢性疾病、遗传等也是导致肌少症的危险因素。

肌少症的发生往往悄无声息，但也会留下些蛛丝马迹。杨玉超说，老年人身上

有以下三种情况出现时，需要及时进行肌少症筛查：患有多种慢性疾病，如慢性心力衰竭、慢性肺病、糖尿病、慢性肾病、结缔组织病、结核菌感染及其他慢性消耗性疾病等；没有刻意减肥，6个月内体重却不知不觉地下降超过5%；出现消瘦、虚弱、四肢纤细无力、易跌倒、行走困难等现象。

不过，肌少症并非衰老的必然结果，通过科学的干预，可以有效延缓甚至逆转肌少症的进程。

李奇说，抗阻训练+功能训练+有氧运动三者结合的综合运动处方，是非常有效的肌少症干预手段。

其中，抗阻训练是增加肌肉量和肌肉力量的最主要方法。李奇介绍，通过对肌肉施加适度阻力，能有效刺激肌纤维生长，从而逆转老年人随年龄增长出现的肌肉流失趋势。但老年人在运动前必须进行专业

的健康评估，运动过程中要循序渐进，并密切监测身体反应。

充足的蛋白质摄入和能量供给，也是必要的营养支持。今年4月，国家卫生健康委发布《成人肌少症食养指南》建议，65岁及以上老年人的蛋白质推荐摄入量每天每公斤体重为1.17g。针对肾功能正常的肌少症人群，建议蛋白质摄入量为每天每公斤体重1.2-1.5g，以满足肌肉合成代谢需求。

此外，蛋白质的质量与三餐均衡分配对于保护骨骼肌十分重要，应多食用优质蛋白，并且均匀分配到三餐里。

“肌少症越早预防越好，增强个体肌肉含量及肌肉力量，应该在中青年时期就开始做好肌肉储备，良好的肌肉储备将是一个人步入老年后的重要财富。”杨玉超说。

来源：新华社