

14岁男孩 玩手机玩出颈椎病

14岁男孩每天上课时将手机藏在课桌桌洞里打游戏,突然有一天脖子疼痛难忍、头晕眼花;13岁女孩整天手机不离手,到医院检查时发现脊柱侧弯变形严重……据专家介绍,目前颈椎病发展逐渐年轻化,而手机正在让越来越多的儿童患上颈椎病。

燕都融媒体记者 马南

长时间玩手机 颈椎受不了

14岁的省会男孩小铭(化名)正在上初中,非常喜欢打手机游戏,大部分课余时间都用在打手机游戏上。今年放暑假前,小铭又被一款新出的手机游戏迷住了,废寝忘食地玩了起来。玩了几天后,小铭的瘾越来越大,就连上课时也放不下游戏,索性在上课时偷偷将手机塞到课桌的桌洞里,趁老师不注意时偷着低头打游戏。放了暑假后,小铭更是抱着手机不撒手。

日前,小铭感觉自己的脖子疼痛,而且头晕眼花。母亲得知后,叮嘱他不要再玩手机游戏,这让已经沉迷游戏不能自拔的小铭很是害怕。之后虽然难受的症状仍存在,但小铭为了继续玩游戏,对母亲撒谎说自己已经没事了。

然而两周之后,小铭的症状越来越严重,已经到了难以忍受的程度,他只得对母亲讲了实话,母亲赶紧带着小铭到医院就诊。小铭颈椎X线片显示:颈椎生理弯曲反张。医生在了解小铭的情况后叮嘱小铭,一定要避免长时间低头。

追星女孩忙投票 忙出颈椎病

13岁的女孩月月(化名)是个“追星族”,非常喜欢几位明星。课余时间,月月经常抱着手机刷微博,看这些明星的各种讯息,和“志同道合”的其他追星朋友一起聊天,并用手机在各种追星APP上为自己的偶像做各种数据任务。

前段时间,几个APP都推出了各种活动,需要粉丝们为自己的偶像投票。这让月月忙得不可开交,不分昼夜抱着手机切换各个小号为自己的偶像们投票。虽然最后自己的偶像在活动中获得了不错的成绩,月月却感觉自己有些不对劲了,颈背部有酸麻不适的感觉。

月月的母亲带她到医院检查之后发现,月月脊柱侧弯,颈椎生理弯曲变直,而这都是因为长期低头坐姿不良所致。



颈椎病发展趋势年轻化

国外有研究发现,如果使用手机时姿势不当,可能让颈椎承受多达27公斤的重压,相当于给颈椎增加了3倍的压力。8月21日,记者采访了河北省中医院推拿科针刀门诊主任中医师臧广义,据其介绍,目前颈椎病发展趋势年轻化,“从初中生开始颈椎病发病率就很高了,很多十几岁的孩子出现颈肩部疼痛、四肢放射性疼痛麻木,还有的出现头痛头晕,这都是典型的颈椎病表现。”

臧广义介绍说,颈椎病发生的主要原因一般有三个,受凉、外伤以及累积性劳损。“长时间低头会导致颈部筋膜等长期处于异常紧张状态,使得局部血

液循环受到障碍,容易出现病变。孩子经常低头玩手机,时间长了会造成累积性劳损,诱发颈椎病,严重影响健康,甚至有可能出现下肢瘫痪。”

臧广义提醒家长,如果孩子出现如下情况,家长就要注意孩子的颈椎了:“首先是孩子脖子经常酸痛、僵硬、发沉;第二个是后头部疼,经常出现头晕,颈部活动时头晕加重;第三个是上肢麻木。如果孩子经常出现这三种情况,家长就应该加强警惕,孩子是否颈椎出现问题,要及时带孩子到正规医院进行检查,早点儿采取措施。在治疗的同时,一定要叮嘱孩子不要长时间低头,注意颈肩部活动。”

“不要让孩子为玩手机付出太多代价”

随着智能手机功能越来越强大,儿童使用手机也愈发普遍起来。然而因为长时间使用智能手机可能对身体造成损伤以及占用大量时间,因此家长和老师对于孩子过多使用智能手机意见颇多。

去年8月30日,教育部等八部门联合印发了《综合防控儿童青少年近视实施方案》,其中提到:家长陪伴孩子时应尽量减少使用电子产品。有意识地控制孩子特别是学龄前儿童使用电子产品。严禁学生将个人手机、平板电脑等电子产品带入课堂,带入学校的要进行

统一保管。而欧美等国家对于禁止学生携带手机进入校园也已经有了社会共识。法国立法禁止小学和初中学生在校园内使用手机。英国也推出了让学生少玩手机的手机应用程序。

“智能手机是人类发明出来的,不能让智能手机控制我们的孩子,”8月21日,记者就此采访了社会学家王萍,“为了孩子的健康,家长和老师乃至社会都应该帮助孩子们逐渐远离手机,不要让孩子们因为玩手机而付出太多的代价。”

相关链接

如何对待孩子玩手机

在玩手机的问题上,父母可以和孩子“约法三章”,约定时要注意:
要清晰地指出孩子需要改进的行为。如:一天玩手机不能超过1个小时,玩手机必须是在完成作业以后。目标要具体、明确。

儿童长时间“盯屏”易发眼部疾病

专家指出,近年来,越来越多儿童长时间使用电子产品,成为名副其实的“盯屏一族”,出现视力健康问题的孩子越来越多,并且呈现低龄化的趋势。专家提醒,不要让儿童特别是0到3岁的幼儿过早接触电子产品,避免孩子发生眼部疾病。

据湖南省人民医院眼二科主任沙莎介绍,近年来,医院收治的弱视、斜视、屈光不正等眼疾病的患儿越来越多,这些孩子都有一个共同

特点,就是看手机、电脑等电子产品的时间很长,慢慢地孩子双眼就变成了“眯眯眼”。0到3岁为儿童视力发育的关键时期,近视、远视、散光患儿很难及时发现,容易导致病情发展为弱视,造成不可逆的视力损伤。

专家提醒,应鼓励孩子多参加户外活动,接受充分的阳光照射,延缓近视发生。定期带孩子检查视力、屈光度等,以便尽早进行干预。

儿童睡前看手机影响睡眠质量

专家提示,手机、平板电脑会发出短波蓝光,影响入睡时间和睡眠质量,建议家长培养孩子睡前少看电子产品的好习惯。

专家说,由于一些电子产品会发出短波蓝光,抑制具有调节昼夜节律作用的“褪黑素”分泌,让身体以为还是“白天”,保持清醒、警觉。睡前看手机、平板电脑等不仅会推迟入睡的时间,还可能影响睡眠整体质量,不利于恢复脑力和精力。

专家建议,家长可以和孩子约定在睡眠前一小时内不使用电子产品,平时也要严格限制孩子使用电子产品的时间。家长自身要在孩子面前减少电子产品使用,尤其是少玩游戏,为孩子起到好的表率作用。

(综合百度百科、新华社)

邢台出租车 白天运价调至1.5元

本报邢台电(燕都融媒体记者张会武)22日记者获悉,日前,邢台市区客运出租车运价调整方案和出租车运价与车用天然气价格联动机制出台。按照方案与之前比较,邢台出租车白天运价从原先的每公里1.3元调至1.5元。

记者从调整方案中获悉,新的公里运价为,白天,也就是凌晨6时(含6时)一夜间22时(含22时),每公里1.5元。夜间,也就是22时以后一凌晨6时以前,每公里1.8元。与之前相比,白天涨了0.2元,夜间涨了0.3元。

延续不变的包括2公里6元的起步价,每分钟加收1元的等时费,以及车辆行驶5公里后加收50%的空驶费。

由于出租车运价调整涉及升级出租车计价器内置芯片等技术问题,自8月19日,邢台市区出租车依次进行计价器调整,预计8月24日调整完毕。

为此,当地出租车管理部门要求,出租车司机严格按计价器收费,不得擅自抬高运价,监督电话:(0319)3156403。

此外,出租车运价与车用天然气价格联动方面,以车用天然气现行价格每立方米4.29元为基期价格,以每立方米5.29元为联动机制启动价格。当车用天然气价格达到以及高于每立方米5.29元且稳定一个月时,每乘次加收1元燃料附加费;当车用天然气价格达到以及高于每立方米6.29元且稳定一个月时,考虑调整出租车运价。

当车用天然气价格上涨到联动机制启动价格区间时,出租车经营服务企业(或行业协会)提出加收附加费的申请,经市交通运输局审核,报市发改委批准后执行。当车用天然气价格下降到相应区间时,按照相应的程序审批后取消燃油附加费。

河间 “三招并用”查酒驾

本报沧州电(通讯员孔大龙、郭彦辉燕都融媒体记者李家伟)入秋以来,河间市公安局交警大队根据辖区特点,按照“除隐患、防事故、保大庆”交通安全整治攻坚战部署,在开展酒驾集中夜查和统一行动的基础上,“三招并用”严查酒驾并取得明显成效。

第一招是紧盯重点场所,执勤交警从紧盯饮食街和路旁烧烤店重要场所入手,有针对性地部署警力,科学设置固定与流动查缉卡点,加大查处力度。第二招是拓展整治范围,依托“一所一队”,乡镇交警中队在国道与县乡道交会处、农村乡镇所在地周边道路设置临时执勤点,加大对面包车、摩托车以及农用车驾驶人的检查力度。第三招是延长整治时段,查处重点时段放在晚上九时以后和次日早高峰时段,提高查处的针对性。

福彩开奖

3D第2019227期

中奖号码 265

20选5第2019227期

中奖号码 17 07 20 01 04

好运2第2019227期

中奖号码 17 07

好运3第2019227期

中奖号码 17 07 20

双色球第2019098期

红色球号码 14 11 03 12

17 26

蓝色球号码 09

本数据仅供参考,其中中奖号码以中福彩中心、河北省福彩中心正式公告为准。