

发短信息见不到交流的眼神
翻通讯录找不到能谈心的人

手机让人更感孤独

移动电话的发明是人类历史上一次革命性的进步,人们能够更加无忧无虑、随时随地地沟通;近年来,智能手机的问世,又使得整个互联网尽收掌中。手机也越来越成为人们生活中不可或缺的一部分。

但是,美国麻省理工学院信息社会学教授谢里·特克尔在其今年出版的新书《一起孤独》中提到,“我们每日花更多的时间与更多的人联系,这种联系却让我们更孤独。”近日,《日本新华侨报》也刊文说,智能时代的人们比过去任何一个时代的人都感到孤独。智能手机在快速降低人们社交的能力,建起一堵高高的“心墙”。



手机成为“生活遥控器”

美国马里兰大学的一项最新调查显示,越来越多的人开始离不开手机,并沉迷其中。来自世界上10个国家的1000名学生进行了24小时“无媒体”体验,要求在一天内不使用包括手机在内的任何多媒体设备。结果大部分学生表示,失去了手机让他们“坐卧难安”,很多人甚至都没能完成整个项目。抛开国籍、文化、生活环境等因素,所有的学生在失去常用媒体后都表现出孤独、烦躁、困惑、焦躁、易怒、不安、紧张等负面情绪。而跨国市场调查公司思纬公司在对11个国家8000多名受访者进行调查后,得出的结论更让人吃惊:有3/4的人会随身携带手机,1/4的人认为手机比钱包更重要,2/3的受访者在睡觉时并不会关机,超过1/3的人甚至说,他们离开手机无法生活。按照全球33亿手机用户计算,目前已有10亿人掉进了手机的“温柔陷阱”。

在我国,手机早已成为不同人群生活的必

需品,对于手机的使用也远远超过了“传递信息”这么简单,人们开始利用手机谈恋爱,并用手机结束恋情;用手机上网关注朋友的一举一动,却可能几年都不和他们联系……

张小姐是一名普通的上班族,“早上,手机闹铃叫我起床;上班路上,用手机听歌、看电子书;出去玩,用手机拍照、发微博。”虽然手机给生活带来了种种便利,但张小姐也承认,手机似乎让她和周围人的关系变疏远了。“大家本来见面的机会就少,偶尔一起吃饭时,都各自玩着手机,似乎没有什么话说。”吴女士告诉记者:“现在本该见面的事情,想想还是打电话;本该打电话的时候,最后还是发了短信。而且我们家人的交流也少了,老公和孩子经常一人一个手机,各玩各的。其实我特别盼着家人能聚在一起说说话。”

手机使人孤独、隔绝、注意力下降

手机的出现,本来是为了让沟通更便利,却使得人们更加孤独,这样的结果也让心理学家和社会学家大为吃惊。中外多名专家均表示,手机带给生活的负面影响主要包括以下五个方面:

一、生活圈子变窄。美国社会学家米勒·麦克皮森说,手机使得以往的家庭聚会、同学聚会等传统社交模式变得“不那么重要”。美国心理学家肯纳斯·乔恩也认为,沉溺手机的人们就像“活在气泡里的一代”。“手机和其他多媒体工具像一个气泡把我们包裹起来,让所有的注意力都集中在小小的屏幕上。”

二、孤独感增加。手机为人们打造了一个惬意的心理空间,让我们在任何时间、地点都能与外界连接,但是心理上的孤独却不断增加。苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣说:“孤独分为两类:一种是没有人在身边,是物理性孤独;另一种是被人群围绕却仍感孤单,称作哲学性孤独。我们参与社会活动的机会越来越少,能够接触到的人群就会越来越少,孤独感就会增加”。人们觉得自己认识很多人,但在上千人的通讯录里却找不到一个能谈心的人。

三、影响人际关系。北京大学社会学系教授夏学奎说,如果你在和家人、朋友交流时,不

停地摆弄手机,会让对话产生“延迟”,使对方觉得你缺乏诚意,也更容易引起冲突。在公共社交场合,虽然拿着手机可以缓解社交恐惧,但也会让人觉得你对交谈不够重视,对他人不够尊重。

四、缺乏同情心。不少研究发现,这一代青少年最缺乏同情心,因为在短信里,你可以回避眼神的交流,可以省却温暖的寒暄,可以不用担心对方看到你的信息后,会产生怎样的表情和回应。

五、丧失注意力。西南大学心理学院副教授杨东说,手机等多媒体工具会让人们陷入一种持续的“多任务”状态,甚至会导致“注意力缺失”。斯坦福大学的研究者就发现,经常处在多任务状态的人在处理工作时的注意力显著下降,这大大削减了我们思考的能力,让我们的思维变得更难以深入到复杂的层面。王国荣说,不仅手机让人分心,很多人会发现,就算做别的事情,一样很难集中注意力,效率很低,这就是“注意力缺失”的一种表现。

六、导致疲劳。瑞典哥德堡萨赫格芮学院医学博士加比·巴德雷博士发表文称,青少年频繁地使用手机,将严重影响睡眠质量,引发感应性疲劳和神经衰弱,对于儿童来说,手机可能造成的健康危害和烟酒一样严重。

每月一天“无手机日”

那么,如何才能防止对手机过度依赖,并且避免自己被手机“孤立”呢?专家们给出了以下几个方法。

一、把手机装在包里,而不是拿在手上。王国荣说,拿在手上会让人们时刻意识到手机的存在,一旦离开,就会产生较为严重的“分离焦虑”。不妨放在包里,调一个响亮些的铃声,这样既可以避免漏接电话,也可以减轻对手机的依赖。在家时,把手机放在离自己远一点的地方,并且规定手机不能带入卧室这样的私密空间。

二、多和“真人”交流。平时要多培养自己沟通的技巧,多和现实中的人去接触。夏学奎说,这样不仅有助于增加亲密感,也可以改善自己性格上的缺陷。每天留出一定时间和家人交流,规定自己在交谈的时间内,除了接必需的电话,不可以玩手机。多读读书,看看报,是从手机上转移注意力的一种很好的方式。

三、脱敏疗法。如果你真的离不开手机,不妨尝试从短时间的“脱敏疗法”开始。王国荣说,首先尝试散步、逛超市等短时间外出时不带手机。其次,可以尝试周末出门玩不带手机。你会发现,离开手机,地球照样会转。还可以在不影响工作的情况下,每月实行一天“无手机日”,专心陪伴家人,或者做一些自己喜欢的事情。

四、定期整理手机通讯录。有些人的电话你从来没有拨过,也许他们也早已删除了你的电话。不要害怕这样会与某些人失去联系,在意你的人,总会有办法找到你。保持手机通讯录的精简,是简化生活的一种方式。

(据《生命时报》)

抗肿瘤,上海取得突破

——我国首个可替代手术和放疗治疗中晚期肿瘤的纯中药新药问世

上海在抗肿瘤新药的研发领域获得突破,作为上海市重大科技项目,专门用于中晚期肿瘤的治疗性中药新药——“枫苓合剂”在上海问世。

“枫苓合剂”背靠上海强大的科研团队,53位肿瘤专家参与,采用最新的中药现代化双合提取突破性技术。专家预言,“枫苓合剂”将全面替代传统的化疗药物,患者从此可以少花钱,又可无毒副作用治疗肿瘤,为无法手术、不宜放疗的晚期肿瘤病人带来希望。

上海、浙江、广州、江苏等全国13个省市通过长达7年大样本临床验证:“枫苓合剂”主要用于胃、肝、食道、胰腺、肠以及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等众多肿瘤,缩小肿瘤比例超出国家标准3.3倍,安全性是放疗的4.66倍。

我国著名肿瘤药理学专家严惠芳教授指出:从缩小肿瘤、消除癌痛、稳定病情等角度看,“枫苓合剂”是她20年来测试过的效果最好的治疗肿瘤的药物,是可替代手术和放疗治疗晚期肿瘤的纯中药新药。

>>>相关链接:“枫苓合剂”是国家科技部创新基金资助项目,由于效果突出,已率先列入上海医保(医保编号Z0131200010020),患者可放心购买。为了让河南患者也能用到此药,在安阳市春草大药大药房(海鑫购物广场南侧)已引进并成立“枫苓合剂”专家咨询服务处。

专家预约热线:0372-5065712
全国免费咨询电话:400-770-6980

肝炎不能重治疗轻检查

□市传染病医院 史保生

众所周知,抗病毒治疗是肝炎治疗中的重要环节。不过,在临床治疗中,不少患者由于经济原因、害怕抽血等往往将主要精力集中在抗病毒药物的选择和使用上,对于化验检查关注相对较少,即“重治疗、轻检查”。这样会对疗效的预测和判定带来很多影响。

对病情稳定的患者(如HBV携带者)进行适当的检查可以及时发现病情变化,利于治疗。常用的检查手段有乙肝五项、血常规、肝功能、HBV-DNA定量、B超等,部分病人可能需要肝脏穿刺病理活体明确病情。

对慢性乙型肝炎和慢性丙型肝炎抗病毒治疗的患者,化验检查在疗效监测和抗病毒方案调整中扮演着关键性的角色。对于慢性乙型肝炎,在抗病毒治疗第4周、第12周、第24周时,能否真正达到阴性,可以预测今后长期治疗的有效性和是否会发生耐药性。而对于慢性丙型肝炎,在治疗第4周和12周时,是否真正达到阴性,是调整治疗疗程和预测能否治愈的重要条件。常用的检查手段在前面的基础上还有乙肝五项定量、纤维化指标、耐药基因、AFP检查等。

在慢性丙型肝炎患者中,部分患者由于年龄、其他疾病、不能耐受抗病毒药、肝硬化等因素无法进行抗病毒治疗,这类患者及时进行病情检测也很重要。肝炎的治疗是以抗病毒为主的综合治疗,即使不能进行抗病毒治疗,保肝、软肝、调节机体免疫等是控制病情的重要措施。适时检测可以发现需要治疗的患者,也可以根据结果判定疗效和调整治疗方案。

总之,无论对于病情稳定的患者,还是处于治疗期间的患者,化验检测的意义都非常重大。如果轻视检查,不但不利于明确和控制病情,进一步治疗的成本也会升高。



暑假带着孩子治包皮

患儿家长问:我儿子今年上小学五年级了,他的生殖器经常发炎,医生说是包皮过长造成的,我想趁着暑假为孩子治疗,请问包皮长必须做手术吗?

市爱民医院泌尿外科专家答:男孩子包皮过长是一定要治疗的,利用暑假期间治疗更是好时机。包皮是男性阴茎前端的皮肤,呈双层折叠覆盖于龟头及尿道口外,相当于给龟头戴了一顶“帽子”,包皮的保护作用如果发挥过度,就会引起副作用。

儿童包皮过长一般来说都是先天性发育异常造成的。龟头无法显露,就会引起种种后患,如:包皮龟头炎、慢性尿道炎、膀胱炎、

肾盂、阴茎癌等。反复感染会造成龟头痒痒、红肿甚至糜烂,必须通过手术将过长的包皮切除。

过长的包皮覆盖龟头,局部潮湿加上包皮垢的刺激,容易滋生细菌引发龟头炎。聚集起来的分泌物及沉积物,形成包皮垢,包皮垢适宜细菌生长,病菌还可能造成尿路感染,引起排尿困难。如果孩子小,家长应经常将小孩的包皮翻予以清洗,可以预防包皮垢的形成以及与包皮的粘连。

未成年的男性包皮过长要引起重视,主要危害有:妨碍阴茎发育,易引起阴茎炎、结婚后会影响到性生活、影响配偶健康、影响精

子活力甚至不育。器质性影响更加严重,当阴茎勃起时,包皮翻上后不能翻下,包皮口卡住龟头,形成嵌顿性包茎,此时龟头会因血流不畅而发生水肿,严重时可能发生龟头坏死。

儿童包皮过长,家长要及早到正规医院对症治疗,否则随着孩子的成长和生殖器的发育,会对孩子的身心健康造成危害。

市爱民医院泌尿外科专病专治,开展微创包皮、包茎环切术,手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好,随治随走,不用住院,不影响正常工作、学习和生活,一次治疗,终身受益。

专家热线:3326120