

暑热未消，养生要防“温燥”

当心“电子晕动症”

最近，我国首款3A单机游戏《黑神话：悟空》在境内外持续刷屏，吸引了大量玩家沉浸其中。然而，有报道称，部分玩家在游戏过程中“玩吐了”。天津市眼科医院专家提示，这种现象被称为“电子晕动症”或“数码晕动症”。

天津市眼科医院斜视与小儿眼科副主任医师郝瑞介绍，“电子晕动症”或“数码晕动症”主要是由于视觉与前庭系统之间的不协调所引发的感官冲突，其原理和晕车、晕船相似。

“当眼睛感知到快速变化的画面时，身体却处于相对静止状态，这种感知的错位导致大脑产生混乱，从而引发头晕、恶心、呕吐等症状。”郝瑞进一步解释。

随着电子产品的普及，尤其是3D、VR类游戏的广泛出现，出现这种症状的人数也在增加。“在玩此类游戏时，眼睛感知到立体、运动的画面并传递到神经中枢，产生运动的感觉，但前庭系统并未感受到实际的身体运动，这种信息冲突会导致类似的反应。”郝瑞说。

那么如何缓解“电子晕动症”或“数码晕动症”？郝瑞建议，首先要控制使用电子产品和玩游戏的时间，定期休息，给眼睛和大脑足够的放松时间。其次，玩家可以通过调整视角、降低游戏的运动速度、优化画面的刷新率等方式，减少视觉与前庭系统之间的冲突。当然，在适宜的光线下玩游戏，避免环境过亮或过暗，也有助于减少眼部负担。郝瑞提醒，如果已经出现不适症状，应及时休息，以恢复身体状态。

据新华社

睡得久≠睡得好

一些人认为，睡眠时间和睡眠质量成正比，睡得久=睡得好。专家表示，其实不然。

专家说，睡眠质量取决于醒后感受和睡眠时长。醒后感受是优质睡眠最简单、直观的检验标准，是起床后的状态。如果醒后感到精力充沛，说明睡眠质量较好；如果无精打采，可能因为夜间觉醒次数较多、深睡眠较少。睡眠时长并不是越久越好。睡眠时长出现问题还包括睡眠时间过短、入睡困难、早醒、睡眠浅容易醒等。

想要拥有“好睡眠”，可以培养睡眠规律，每日坚持同样的上、下床时间，久而久之就容易形成自己的生物钟。睡觉前不做与睡眠无关的事，如刷手机、看电视等。白天保持适量运动，也可以增加睡眠动力，最好是有氧运动，如快走、慢跑等。午睡不要超过30分钟。

本报综合

YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪

虽已处暑，但暑热未消，身体容易出现“温燥”。近日，市疾控中心专家提醒市民，注意调整生活方式和饮食习惯，以适应季节的变化。

饮食应以清淡为主

处暑之后，暑热天气还会延长一段时间，气候特点渐渐由湿热转为温燥，此时湿邪逐渐消退但仍有残留。

专家建议，饮食应以清淡为主。多吃丝瓜、莲藕、冬瓜、黄瓜等；加强蛋白质的摄入，如鸡蛋、牛奶等；少吃可能损伤脾胃的冷饮、冰水、冰西瓜等；可以用百合、莲子、山药、绿豆、赤小豆、薏仁等煮水或煮粥养

肺润燥，健脾化湿。

秋季气候干燥多变，“秋老虎”伺机而动。此时容易烦躁，建议选择养阴清热、润燥止渴的食物。适当吃些滋阴润燥的食物，如芝麻、糯米、银耳、百合、蜂蜜、枇杷、菠萝、梨、乳制品等；适当吃些酸性食物，如苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂、番茄等；少吃辛辣烧烤食物，如辣椒、花椒、生姜、葱、酒等。

早晚不宜进行剧烈活动

科学进补不盲目。老年人不可大补，应根据个人的体质适量进补，以清淡为主、荤素多，不建议熬浓汤进补。

空气干燥会让老年人出现皮肤瘙痒、眼干、嘴唇干裂、咽喉疼痛等不适症状。老年人除了多补充水分以外，

还需要通过饮食调养缓解症状，少吃油腻肥厚、油炸、烧烤、辛辣食物。

早晚温差大，要注意保暖，避免受凉感冒。晚上温度明显低，如果还像夏天一样，一整晚开空调、不盖被子，体内的寒气会越来越重，容易伤风感冒。

适当运动。室内外温差较大，容易诱发心脑血管疾病，早晚不宜进行剧烈活动，应以舒缓的散步、八段锦、太极拳为主，以身体微微出汗、不感觉疲劳、身体轻松为宜。专家提醒，适度运动很有必要，可以加速血液循环，锻炼心肺功能。

尽可能避免接触过敏原

保持健康的生活方式，养成良好的卫生习惯，增强体质，提高抵抗力。

慢性病人群要养成合理的膳食习惯，食物多样、合理搭配；科学规律进餐，定时定量、清淡饮食、戒烟限酒，预防和延缓并发症的发生；吃动平衡，作息规律；加强自我管理，定期进行动态监测体重、血压、血脂等指标；定期进行营养咨询，科学调整食养和生

活方式。

秋季气候干燥，空气中粉尘、花粉等过敏原增多，容易引发过敏性鼻炎。花粉播散期尽量避免接触花粉，减少外出，如果外出要佩戴防护口罩、眼罩等减少花粉吸入和接触；尽量穿光滑衣服，减少花粉颗粒的黏附，外出后回家及时更换衣服，洗手洗脸；室内开窗通风尽量选择花粉浓度相对较低

的夜间，使用空气净化器或新风系统保持室内空气清洁。

专家表示，过敏体质人群应尽可能避免接触过敏原，如花粉、尘螨等；保持居室的清洁卫生；饮食上管住嘴，谨慎食用海鲜等容易引发过敏的食物，避免发生过敏反应；一旦出现过敏反应，如皮疹、红疹、皮肤瘙痒，要及时就医。

专家提醒：三个新冠治疗误区要避免

在社交平台上，不少网友晒出了自己的“二条杠”，称“二阳”“三阳”甚至“四阳”了。临床专家指出，尽管大家对新冠已不再恐慌，但不少人在新冠治疗上存在一些误区，这也提高了重症、长新冠等风险的发生率。

误区一 发烧不检测，仅当感冒治

“现在不少人感染新冠后，症状和感冒很像，因为怕麻烦等诸多原因，也不去医院检查，直接当成感冒治。”首都医科大学附属北京佑安医院呼吸与感染性疾病科主任李侗曾介绍。

他表示，老年人、有免疫缺陷、有基础病等人群尤其应该尽快明确诊断。如果感染新冠，但没有及时治疗，可能会演变成重症甚至危重症。

“出现发热症状，建议先做检测，明确病因，对症下药。如果拿起退烧药、抗生素就吃，那是不合理的。”南京鼓楼医院呼吸与危重症医学科主任医师苏欣介绍，现在的检测途径很多，大家可以使用抗原试剂，也可以到医院检测。不少电商平台提供多种病原体上门快检服务，也十分便捷。

误区二 只吃退烧药，不用抗病毒药

有些人即便在新冠病毒检测结果呈阳性后，依然只使用退烧药等对症治疗。李侗曾指出，不光是普通百姓，不少医生、药店工作人员等也对新冠抗病毒治疗的重要性缺乏足够认识。

专家介绍，退烧药和抗新冠药不同，退烧药是对症治疗，只能帮助缓解症状，不能清除病毒；而抗新冠病毒药，是专门针对新冠病毒研发，早期使用可以缩短病程，降低重症风险。

“目前，临床上较多使用先诺特韦片等国产抗新冠药为患者治疗。大部分患者使用先诺特韦片后，能缩短转阴时间，更快缓解症状，降低重症率。”李侗曾表示。

误区三 不注意休息，过早过度运动

一些人“阳康”后“百无禁忌”，过早过量运动。

对此，专家表示，如今“阳康”后病毒性心肌炎病例已大幅减少，也没有所

谓的“一个月规定”，但“阳康”后身体需要恢复过程，确实不宜过早过度运动、饮酒等。

“大部分人转阴后，在1-2周内就基本康复了。但我们还是要强调，康复后依然要注意休息，不要一下子去跑马拉松，从事过度体力劳动，或者过度饮酒、连续熬夜等，还是要逐渐适应康复后的生活。”李侗曾表示。

据央广网

出租

烟台市芝罘区机场路90号附2号(原芝罘区社保大楼一楼中国银行)568.39平方米商业房产,对外出租,租金价格面议。

有意者联系修经理,电话:0535-6618810。

