

虽说科技让生活更美好,但无时不刻离不开电子设备和手机,却让生活变得不那么好了,甚至它会成为身边潜在的致命危险。

# 有一种痛叫 电子设备上瘾症

文·本报记者 李颖

如今,手机俨然成为了“人体新器官”。看微信、刷朋友圈成为不少人每天睁开眼做的第一件事。吃饭、走路、约车、工作、直至睡觉都一直机不离手,如果赶上手机只剩下20%电量,又无法及时充电,就会陷入焦虑,不知要如何才好……

1月3日下午,陕西咸阳肖女士带着孩子在儿童戏水池内玩耍,但没多久肖女士就发现4岁的儿子不见了,经过大家一个多小时的找寻,最终发现孩子已经意外溺亡。监控视频显示:事发时肖女士正背着孩子玩手机,并没有发现异常。孩子随后挣扎了约三分多钟之后,慢慢沉入水底。因为沉溺于电子设备,发生的类似悲剧越来越多在各地上演。

互联网移动时代,越来越多人患上电子设备上瘾症,面对笔记本电脑、智能手机和平板等电子设备的上瘾症。特点是不停地在智能手机上刷新新

## “社交人”变成失控“工具人”

“要判定是不是手机成瘾,要看其使用行为有没有对生活造成影响。”北大六院睡眠医学科主任孙洪强教授对科技日报记者表示,过度使用手机和手机成瘾是两个概念。喜欢还并不停看手机是成瘾。判断一个有没有患电子设备成瘾症主要看三个方面:首先是否因为使用手机影响到生活和学习,或者给工作造成失误;其次,用手机的时间是否日益递增,一天基本有多长时间在不停看手机;再者,是否手机片刻都不能离手,没有手机的时候会不会出现焦虑情绪,甚至六神无主。

孙洪强解释,如果因为玩手机、连工作学业等正事也就耽误了,基本可认定已经“成瘾”。现代人离不开手机,一是为了求肯定;二是为了掩盖自己的

书、朋友圈等社交网站的信息和新闻等行为。患有该上瘾症的人宁愿拿着手机长时间上网,也不愿意出去参加社交活动。智能手机的出现,可以说给人们的日常生活带来了巨大变化,让世界变成了“地球村”。然而如今,却面临一个巨大的悖论:尽管手机让人们之间的信息传递更自由,但人与人的距离似乎越来越远了。

“世界上最遥远的距离,不是时空,而是我坐在你对面,你却只低头看手机。”过去逢年过节,亲戚朋友之间相互走动,很是热闹。餐桌上一家老小也有说有笑。当下,无论地铁、公交还是办公室、家里,大伙都保持着高度默契——低头刷手机,更有甚者,热恋中的少男少女,也多是通过手机微信沟通情感,甜言蜜语,真正见了面,反而不知道说什么好。被手机控制捆绑的时候,人们就像一个“电子动物”,没了真实的情感。

缺陷;还有的是为了缓解压力。孙洪强分析,因为手机社交往往有很多赞扬的表情和词语,满足了人们对于个人被肯定的渴望。在现实世界中,中国人的表达都比较含蓄,不太能面对面地说出直白赞扬的话语。另外,每个人都有缺点,比如有人在大庭广众下会比较紧张,说话语无伦次,而使用手机微信等社交软件沟通,就不会暴露出这样的缺点。

不过,他指出人与人交流最佳方式还是面对面,手机上的社交软件是没有生命力的,而人与人交流时的语音、语气和语态,能通过面对面的方式体会和感知。孙洪强建议,大家不妨放下手机,多进行面对面交谈,既有利于增进感情,也可以调节过度使用手机的问题。现如今,人们越依赖高科技手段,越容易



CFP

产生人与人之间的疏离。“手机毕竟只是一个工具,不能让其绑架了我们的生活和工作。”

无论是手机依赖还是手机过度使用都是有一定社会原因的。传统社会是一个熟人社会,而现代社会,人们更多的是孤立的存在。客观上说,人们内心有交往欲,在现实中却找不到倾诉对象,只能在手机上通过虚拟交往寻求慰藉,缓解压力,而虚拟的网络世界恰恰迎合了这种心理诉求。“社会人”变成失控的“工具人”,从而加剧了人与人之间的陌生感。

“手机过度使用是多方面作用的结果,与人的

## 智能手机让你患上“数码痴呆”症

我们对于手机的依赖度到底有多高?一份《智能手机依赖度调查报告》显示,每天有高达12.4%的人士使用手机时间超过6小时;有近一半的人过了半夜12点还放不下手机。值得注意的是,90后重度手机依赖者超越80后,甚至未成年人的00后也开始加入“手机依赖”大军。触目惊心的数据背后,是手机依赖症患者的种种不适。

长期依赖手机等电子设备来记忆,确实会导致人们记忆功能减退。比如说电话号码、家人或朋友生日等重要日期和数字信息。北京大学第三医院神经内科主任医师沈扬教授表示,大脑的记忆力是人类一项很重要的技能,它需要不断地练习,如果长期不使用而依赖电子设备的话,记忆功能就会下降。电子产品会不停地向大脑发出信息,过多地刺激会耗尽大脑的自然运作能力。实践表明,人们越经常使用大脑记忆,记忆力就会越好。现在伴随科技发展,人们借助于电子设备进行记忆,不用再记地图,随便到那都用导航,一旦大脑不再主动或被

## 让手机回归工具本质

与其说人们是被手机所奴役,不如说是被手机背后的商业模式所影响。这些客户端的开发商不断利用手机这个媒介平台,去满足和迎合人们的需求,实现其商业价值。

无论对于心理健康还是身体健康,有意识地减少手机使用或是一个好的方法。孙洪强认为,除非你的确需要随身携带手机,在家时就把手机放在另外一个房间,在工作时就把它放在包里。不要把手机放在床上或者躺在床上使用手机。智能手机是有益有趣,但当它影响到我们的生活时,就需要适可而止。

要合理地使用手机,回归现实的人际沟通,需要多方努力。一方面,需要对手机这一现代通信工具有全面的定位评估,另一方面也需要重拾一些渐

渐被抛弃的生活习惯,比如全家坐在一起面对面的交流等,这个过程不仅需要一个个具体的人来完成,还得让社会用一种平和的节奏运行,要达到这个目标,需要整个社会有深刻的改造、变革,而这注定是一个循序渐进的过程。

社会学家顾骏也表示,人们原本是为了将零碎的时间利用起来才会不放过手机提供的信息,可是到了最后,却沉迷于手机,把整整整段的时间变成了碎片化时间的集合,其实并没有达到好好利用时间的目的,也没有更全面地掌握信息。更有甚者,因为要看手机而忽略了自己本来要做的工作和生活,从而导致了一些悲剧发生。适当地依赖手机,是科技手段改造社会的正常表现,但是过度依赖手机,甚至为了手机忽略其他,那就需要自我调节。

孙洪强表示,人在面对现实中的巨大压力时,手机可以是人转移这种压力的手段,但逃避现实只是权宜之计,不能解决问题。尽管关于手机成瘾并没有明确定义,但事实上这种情形的确存在。互联网使用障碍已经开始被美国精神病学协会进行深入研究。因为行为和物质一样会让人上瘾,介于许多人都会频繁检查自己的手机,不难想象手机“成瘾”已经成为社会普遍存在的问题。

此前有调查显示,“手机依赖症”对手机使用者的身心健康造成了极大的损害。“键盘手”、腱鞘炎、颈椎疼痛、视网膜脱落和黄斑病变等病症的患者,很大一部分都是“低头族”。长时间使用手机,造成局部肌肉的酸痛、骨骼的生理曲度发生改变,不知不觉视力下降、头晕头痛等症接踵而来。另外,使用智能手机会扰乱荷尔蒙分泌,孙洪强建议,在睡前一个小时就要关闭手机,让自己的神经系统放松并进行睡眠校准。



# 你的健康“获得感”将这样提升

——三大亮点护航“十三五”中国医改前路

## 第二看台

文·新华社记者 王宾

人均预期寿命比2015年提高1岁,基本建立符合国情的分级诊疗制度,健全药品供应保障体系……今后5年,这些医药卫生新亮点将为“健康中国”建设注入新动力。

日前,国务院印发《“十三五”深化医药卫生体制改革规划》。新一轮深化医改进入爬坡过坎的攻坚期,群众健康怎样得实惠?未来5年,医保、医药、医疗联动改革如何为中国医改之路保驾护航?新华社记者为您独家梳理规划看点。

**分级诊疗让医疗资源不再“肠梗阻”**

大医院“一号难求”、小诊所门可罗雀,基层群众看病长期呈现“冷热不均”的特点。我国卫生资源仍存在“总量不足、结构不合理、分布不均衡”的问题。国家卫生计生委副主任王贺胜说,分级诊疗是优化就医秩序、推进医疗卫生服务供给侧结构性改革的关键。未来5年,“看病难”的痼疾如何破?

《“十三五”深化医药卫生体制改革规划》指出,

到2017年,分级诊疗政策体系逐步完善,85%以上的地市开展试点。到2020年,分级诊疗模式逐步形成,基本建立符合国情的分级诊疗制度。

规划强调,要推进大医院与基层医疗卫生机构、全科医生与专科医生的资源共享和业务协同;提升基层医疗卫生服务能力,通过鼓励大医院医师下基层、退休医生开诊所以及加强对口支援、实施远程医疗、推动建立医疗联合体等,把大医院技术传到基层,推进形成诊疗—康复—长期护理连续服务模式。到2020年,力争基本实现家庭医生签约服务制度全覆盖。

“基层首诊、双向转诊、急慢分诊、上下联动。”规划部署上述目标推动就医新秩序形成。中国人民大学医改研究中心主任王虎峰指出,规划首次将开展分级诊疗制度试点放在深化医药卫生体制改革首位,可以看出分级诊疗制度将在优化卫生医疗服务体系、高效配置使用卫生医疗资源方面起到重要保障作用。

**个人卫生支出占卫生总费用的比重将下降到28%,群众看病不再贵**

国务院医改办专职副主任梁万年介绍说,“十二

五”期间群众负担实现了“一优两降”:医院收入结构持续优化,全国公立医院占比已从2010年的46.33%降至40%左右,政府办医疗机构收入增幅由2010年的18.97%降至10%左右,个人卫生支出占卫生总费用比重降至29.27%,为近20年来最低水平。

规划指出,到2017年,全国公立医院医疗费用增长幅度力争降到10%以下;到2020年,增长幅度稳定在合理水平,个人卫生支出占卫生总费用的比重将下降到28%左右。

目前,一些公立医院“以药养医”痼疾仍然存在,药品流通成为决定医药控费的基础性环节。规划指出,要深化药品流通体制改革,完善药品和高值医用耗材集中采购制度,实施药品采购“两票制”改革(生产企业到流通企业开一次发票,流通企业到医疗机构开一次发票),鼓励医院与药品生产企业直接结算药品货款、药品生产企业与配送企业结算配送费用,严格按合同回款。

规划明确,力争到2020年,基本建立药品出厂价格信息可追溯机制,形成1家年销售额超过5000亿元的超大型药品流通企业,药品批发百强企业年销售额占批发市场总额的90%以上。

深化药品领域改革是医保、医药、医疗联动改

革的重要抓手,是降低虚高药价、维护人民健康的必然要求。国家卫计委相关负责人指出,要建立以质量为核心、公益性为导向的公立医院考评机制,建立科学合理的补偿机制,为破除以药养医提供重要支撑。

**基本医保参保率稳定在95%以上,看病报销将更便捷**

我国已织起了全世界最大的全民基本医保网,为实现人人病有所医提供了制度保障。职工医保、城镇居民医保和新农合参保人数超过13亿。规划指出,2017年,我国将基本实现符合转诊规定的异地就医住院费用直接结算,到2020年,基本医保参保率稳定在95%以上,建立医保基金调剂平衡机制,基本医保政策范围内报销比例稳定在75%左右。

医保将为医药、医疗等相关领域综合改革提供外部支撑。梁万年在接受新华社记者采访时指出,今后5年,我国将健全基本医保稳定可持续筹资和报销比例调整机制,加快提高基金统筹层次,推进基本医保全国联网和异地就医直接结算,减少群众“跑腿”“垫资”;深化医保支付方式改革,健全重大

疾病保障机制。

## 医学界

### 专家提醒

### 误诊多发,多发性骨髓瘤是隐藏高手

科技日报讯(记者李颖)贫血、腰腿疼,这样的问题发生在老年人身上似乎不算稀奇,然而有一种血液肿瘤却悄悄地隐藏在这些不稀奇的症状背后,那就是多发性骨髓瘤。由于多发性骨髓瘤有着临床表现多样性的特点,因此漏诊、误诊的患者并不鲜见。提到多发性骨髓瘤,很多人感觉陌生,然而这一疾病的发病率却在血液系统恶性疾病中高居第2位,仅次于淋巴瘤。多发性骨髓瘤(MM)多见于中老年人。

北大人民医院血液病研究所所长主任医师路璐日前在沟通会上介绍说,多发性骨髓瘤是由于具有合成和分泌免疫球蛋白的浆细胞发生恶变,大量单克隆的恶性浆细胞增殖导致的血液肿瘤,至今仍然无法治愈。多发性骨髓瘤患者常伴有高钙血症,常会出现倦怠、多尿、便秘、恶心等,也可能出现心律不齐甚至肾功能衰竭等症状。

如果能早期诊断,及时有效的控制以及个体化的医学指导,患者病情控制可能更好,生存期更长。近10年来,随着诊疗技术的突飞猛进,多发骨髓瘤患者的生存预后得到显著改善。据介绍,从2004年以来,已有10种新型疗法获美国FDA批准。仅2015年,FDA批准了几种药治疗多发骨髓瘤,但适应症限于复发难治型多发骨髓瘤。其中伊沙佐米是首个口服的蛋白酶体抑制剂。作为口服药物,能显著提高患者使用的方便性。

### 中国母乳库

### 亟待建立标准和运行指南

科技日报讯(记者马爱平)在日前召开的全国母乳库推广项目会上,北京协和医院儿科副主任李正红指出,国内母乳库尚处于摸索阶段,没有规范的建立标准和运行指南。

河北医科大学第一医院教授李增宁也指出,“母乳库”是一项为特别医疗需要而选择、收集、检测、运送、储存和分发母乳的重要设施。现在很多国家都已经制定了本国的母乳库的行业标准,而我国的母乳库工作刚刚处于起步阶段。

据了解,目前已建的十余家中国母乳库均为“无偿捐赠、无偿使用”,所需相关设备、采集母乳所需的耗材、捐赠者的血清学检查等相关资金多由医院或社会捐助承担,缺乏可持续发展的资金保障。

“参照国外母乳库‘无偿捐赠,有偿使用’的模式才能够使母乳库可持续发展。”李正红呼吁政府、学术团体、传媒机构、民间团体等参与到母乳库的建设中,使中国母乳库能够在标准化、制度化的基础上科学发展。

中国关心下一代工作委员会副主任武韬也呼吁,尽早出台相关政策,使中国母乳库在有监管、有保障的基础上健康发展;呼吁学术机构、社会团体,推动中国母乳库标准颁布。

### 2016年度中国、国际

### 医学科技十大新闻出炉

科技日报讯(记者付丽丽)14日,在由国家卫生计生委指导,健康报社主办的2017中国卫生与健康科技创新发展高峰论坛上,“2016年度中国医学科技十大新闻”和“2016年度国际医学科技十大新闻”出炉。

入选中国医学科技十大新闻的有:时隔20年召开全国卫生与健康科技创新工作会;埃博拉病毒入侵人体机制被破解;利用内源性干细胞治疗先天性白内障取得重大突破;中国人的盐摄入量严重超标;活流感病毒可直接转化为疫苗;我国科学家发现1445种病毒;心血管疾病风险预测有了中国模型;首次用小鼠干细胞体外制造出功能精子;结核分枝杆菌耐药性检测国产体外诊断试剂获批;鼻咽癌化疗新方案可使患者寿命延长9个月。

国际医学科技十大新闻分别是:植入微电极阵列帮瘫痪患者恢复运动能力;多项研究共同探究寨卡病毒致病机制;局限性前列腺癌10年随访,不同治疗效果差异不大;2010年—2011年美国门诊患者的不当抗生素处方发生率为30%;水果摄入不足是中国人群心脏病和中风的风险因素;含肿瘤RNA的纳米颗粒可激发人体免疫系统抵抗肿瘤;1990年—2013年病毒性肝炎的全球负担在不断增加;一种人源性单克隆抗体可显著降低阿尔茨海默病患者β淀粉样蛋白水平;老年男性睾酮治疗可多角度提升患者生活质量;美国推出人类基因组编写计划。

据了解,评审组对2016年度《科学》《自然》等共18种权威期刊进行检索分析,并检索了包括人民日报、科技日报等20多家主流媒体,以中国学者为主要完成人的医学科技新闻报道,最终将83篇医学科技新闻列入国内部分备选条目。同时,从六大著名权威期刊上选出7000多篇基础、临床和公共卫生领域文章,选取了至少被国际上80家大众传媒引述的前100项原始研究成果作为国际部分备选条目。

评审组初评和终评两个环节。来自国内基础医学、临床医学、公共卫生等领域的12位院士和来自科研管理、媒体专家代表进行终评。

(图片来源于网络)