

# 每个“网瘾”老人心里都住着焦虑与寂寞

对老年人来说,死亡、孤独、虚无和有限性这四个生存困境近在咫尺,他们的体验比年轻人更真切也更强烈。沉迷网络,正是老年人克服存在困境的方式。

最近公布的数据显示,我国60岁及以上群体的网络普及率为38.6%,其中,有超过10万老人日均在线时间超过10个小时。以前,我们更多关注的是青少年沉迷网络,现在我们发现老年人沉迷网络也已成为不容忽视的社会现象。那么,从心理学角度分析,这些老年人为什么会如此沉迷网络呢?

## 缓解四大存在困境带来的焦虑

斯坦福大学精神病学终身荣誉教授、存在主义心理学家欧文·亚隆提出,每个人都要面临四大存在困境:死亡、孤独、虚无和有限性。这四大困境伴随着每个人的一生,每个人都在用自己的方式来应对存在困境。

对年轻人来说,死亡还很遥远,人生还有很多有趣好玩的事。而对老年人来说,死亡、孤独、虚无和有限性这四大存在困境,近在咫尺,他们的体验比年轻人更真切也更强烈。沉迷网络,正是老年人克服存在困境的方式。

首先,上网可在一定程度上缓解死亡焦虑。每个老年人都要面临死亡焦虑的问题。有些老人通过带孙子孙女感受生命延续的喜悦来缓解焦虑,有些老人通过继续工作发光发热来缓解焦虑,而有些老人则通过上网缓解焦虑。为什么上网能缓解死亡焦虑呢?一个是看短视频、阅读网络小说等转移了注意力;另一个是通过了解这个世界正在发生的各种新奇事件,感受生命新鲜多彩的气息,进而缓解焦虑。

其次,上网可缓解内心孤独。美国著名心理学家马斯洛提出的需要层次理论指出,爱和归属的需要是人的重要心理需要。大量心理学研究也表明,每个人都害怕孤独和寂寞,希望自己归属于某个群体,获得爱、联结和安全感。老年人退休后,社交圈子变窄,儿女不在身边,若再没有自己的兴趣圈子,或遭遇一些生活变故,孤独感就会非常强烈。这时,网络提供了虚拟的社交空间,老年人可以通过短视频、直播、社交App等获得与人联结的归属感,让老人得以逃离孤独。

再次,上网可排解虚无感。老年人退休后,大量的空闲时间,如果没有安排好退休生活,很容易无所事事。无所事事带来的虚无体验,是难以忍受的。网络上的新奇刺激,能给老人带来新的认知,让他们感到有事可做、有事可想。上网既打发时间,又拓宽了视野,让老人不再无聊。

最后,上网可缓解有限性带来的存在焦虑。发展心理学研究指出,衰老给老年人带来的最直观体验是,身体各方面机能都在下降。老年人普遍有一种“老了不中用”的无能感,同时有了感到自己不被他人和社会需要的低价值感。他们还担心跟不上时代被时代抛弃,被身边人嫌弃。网络世界向老年人打开了了解世界的大门。只需一个手机,他们就能紧跟时代脚步,知晓天下事,看到有用的文章还可以分享给亲朋好友。这些网络体验,极大地拓展了老年人的认知边界,让他们感觉自己是有进步的、有价值的。

## 做好退休安排减少网络依赖

老年人沉迷网络和年轻人沉迷网络有所不同。

## 运动一定能增强免疫力吗?

都说运动能提升免疫力,可有些人一次大强度训练后反而感冒了。运动一定能提高免疫力吗?答案是肯定的。

运动对于我们的身体而言,更像一把双刃剑,掌握好了,它可以帮你提高免疫力;掌握不当,则可能被伤到。运动对免疫功能的影响与运动强度、运动时间、运动频率、运动量等因素有关。

### 强度要适中

“一次强度过大的运动后,很容易感冒。”这并非巧合而是有科学依据的。大量的研究表明,在大运动量的强化训练期间或竞技比赛中,运动员呼吸道感染风险增加。运动量与上呼吸道感染发病率呈“J”型曲线,即上呼吸道感染率在适量的运动时降低,而在过度运动时增加。大强度运动后,机会会出现“开窗期”,持续3小时至72小时不等,此期间机体免疫功能减弱,各种致病因子尤其是病毒进入宿主体内的风险增加。

那么什么是中等运动强度呢?可以主观感觉的疲劳程度“稍费力”为标准,或者通过测算心率来计算运动强度。运动时的心率等于运动时每分钟的心率,运动结束后即刻数一下自己10秒钟的心率,再乘以6,就是心率值。中等强度运动时的心率一般在最大心率的60%至70%左右,最大心率=220-年龄。

### 时长要恰当

运动持续时间20至90分钟内为宜。运动时间太短,对免疫系统和心肺系统的刺激不够,而一次运动时间过长易引起过度疲劳,不利于运动后疲劳的消除和身体机能的恢复。

### 类型要选对

一定强度的有氧运动和力量训练可以增强免疫功能。年轻人可以选择大肌群力量训练如蹲起练习、腹背肌力量训练等方式,加强下肢肌群、臀肌、腰背肌的训练不仅可以增强免疫力还可以提高腰背肌功能,预防久坐少动导致的颈腰劳损。中老年可以选择适中强度的太极拳、广场舞、快步走等有氧运动均可。

### 注意事项

有些人可能伴发心脏病、高血压、肌骨疼痛等多种问题,因此在运动中应注意安全性、个性化、科学化的原则,根据自己的情况,运动循序渐进,尽量在居家运动中戴口罩进行,可以同时监测心率、血压的变化;且注意正确的动作模式,避免因动作错误、发力不对引起的运动损伤。(源自人民网)

## 研究证实儿童白血病治疗可降低化疗剂量



中国医学科学院血液病医院(中国医学科学院血液学研究所)竺晓凡教授课题组联合中国抗癌协会儿童肿瘤专业委员会急性淋巴细胞白血病协作组就“长春新碱联合地塞米松在儿童急性淋巴细胞白血病(ALL)维持治疗中的作用及安全性”展开研究,结果证实儿童ALL维持治疗期间减少7周的长春新碱联合地塞米松治疗并不增加复发率,这为取消低危患者维持治疗期地塞米松联合长春新碱的应用提供了可靠依据,也为推动儿童ALL精准化治疗,减低化疗剂量,缩短住院时间,减轻家庭和社会经济负担作出了有益探索,该研究成果日前在线发表在医学界顶级期刊《柳叶刀·肿瘤学》上。

据介绍,本研究为国际上首个多中心、开放、随机、Ⅲ期非劣性临床研究,从2015年1月到2019年2月,共纳入6108例初诊ALL患儿,根据危险度分层标准分为低危组、中/高危组,在维持治疗阶段将每个危险组随机分为联合(A组)或不联合B组,研究结果显示在低危A、B两组5年无事件生存率分别为90.3%、90.2%,5年总体生存率为97.8%、97.3%,两组无显著统计学差异,中/高危组结果相似。(源自人民网)

## 爱出汗就是“虚”?还可能是“湿”和“热”

出汗是一种再正常不过的生理现象,如天气热或者大量运动时的人体自然而会出汗。不过,今天我们聊的出汗是别人微热他出汗,别人小汗他大汗,别人大汗他像水洗的一样,且并不觉得疲劳倦怠,像这种异于常人的出汗状态,一般被认为是身体发“虚”的表现。但其实,一般并不是“虚”,而是“热”和“湿”。

### “虚汗”和“盗汗”未必“真虚”

在中医看来,出汗的生理过程被解释为“阳加于阴”,就是阳气蒸迫津液外泄的过程。从中我们可以发现两点:一是出汗的过程需要阳气的鼓舞、蒸腾;二是汗液也是人体津液的一种,是蕴藏在体内的津液或水液,被阳气鼓舞蒸腾从汗孔排出的。

如果说出汗异常是一种病的话,大家最常挂在嘴边的一定是“虚汗”和“盗汗”。实际上,中医经常说的是“自汗”与“盗汗”。

所谓“自汗”,“夫自汗者,朝夕汗自出也”指没有什么物理性的、环境的原因,就是单纯的出汗多。“盗汗”是以入睡后汗出异常,醒后汗泄即止为特征的一种病征。即每当人们入睡,或刚一闭眼即入睡之时,汗液像盗贼一样偷偷地泄出来。

这两种出汗在古代都是属于“虚汗”的范畴,所谓“自汗阳虚,盗汗阴虚”,但在确认是否“虚”时一定要注意,患者是否存在疲劳倦怠、精神不振等“真虚”的症状。

### 这种“爱出汗”或是“虚”“热”作怪

但现在最常见的“爱出汗”是别人微热他出汗,别人小汗他大汗,别人大汗他像水洗的一样,而且并不觉得疲劳倦怠。注意,这一般并不是“虚”,而是“热”和“湿”。

其实说“湿”并不确切,他只是体内的“水”或者说“体液比较充沛”,容易被阳气鼓动外泄,形成汗。“内热”实际上是指阳气鼓动的力量突出,可以轻易地把阳气调动起来,发挥作用。体内“水”多一般是以形体偏胖、舌头胖大、有齿痕等表现为代表的,这种人体形一般都是偏胖,易肿的。

## 别往娃娃脸上抹“利益”的脂粉

据新华社报道,一批以美妆为噱头的少儿“网红”出现在视频平台,如“全网最小美妆博主”,“跟着萌娃学化妆”等。在小红书、B站,好看视频、快手等社交媒体平台上,少儿化妆的图文视频不在少数。小小博主们或是身穿露肩裙子,或是烫出波浪发型,娴熟地化上粉底和眼影,还不忘对镜头嘟嘟眨眼。这副出入社交场合的大人模样,与年纪格格不入。

在幼儿园舞台表演、家庭重要聚会等场合,家长帮孩子化个简单的妆,很常见。然而,社交平台上的少儿美妆博主,一面向网友展示化妆技能,一面给化妆品做宣传介绍,商业目的十分明显,画风中央夹杂物欲和攀比,是一股必须抵制的歪风。

是否需要让一个四五岁大的孩子,在这么早的年龄就具备比美之心和容貌焦虑?孩子们当下真正应该拥抱的,难道不是童年的质朴无邪,是那个最清纯、最自然的自己?天天往脸上涂脂抹粉,不仅会给稚嫩的皮肤增加

## 减不了肥?这要怪你的肠道微生物群

根据一项新的研究,与减肥成败最密切相关的因素是肠道微生物群,与体重指数(BMI)无关。研究结果于本周发表在美国微生物学会开放获取期刊(mSystems)上。

研究主要作者、美国西雅图系统生物学研究所科学家克里斯蒂安·迪纳博士称:“你的肠道微生物群可以帮助你或导致对减肥的抵御,这开辟了尝试通过改变肠道微生物群来影响减肥的可能性。”

在该项研究中,迪纳博士及其同事将重点放在了参与生活方式干预研究的一大群人身上。这种干预不是特定的饮食或锻炼计划,而是涉及商业行为指导计划,并辅以营养师、护士和教练的建议。研究人员重点研究了48名在6至12个月内每月体重减轻1%以上的人,以及57名体重未减轻但BMI在同一时期保持稳定的人。研究人员利用宏基因组学研究从血液和粪便样本中回收的遗传物质。

研究人员分析了两组人员的血液代谢物、血液蛋白



第一,老年人的时间非常充裕,他们的存在困境体验更强烈和持久,一旦沉迷网络,很难抽离;第二,老年人身体机能下降,一旦网络成瘾,对视力、骨骼、肌肉造成的伤害相比年轻人会更大;第三,老年人接触网络的时间比较短,无法有效辨别网上的虚假信息,无意之中成了信谣、传谣的主要人群。

老年人沉迷网络的危害非常多。首先是影响身心健康。据了解,长期看手机容易带来眼部疾病,引发神经衰弱、高血压、脑出血等疾病,严重的甚至可能诱发猝死。长期沉迷网络,脱离现实生活,还会让老人出现生活适应困难、社交功能下降、冷漠疏离抑郁等心理问题。其次是容易上当受骗。老年人有一定的积蓄和退休金,防范意识不强,很容易被骗子盯上。据一份由腾讯和人民网联合发布的《中老年人上网状况及风险网络调查报告》显示,我国中老年人在网络上遭遇的网络传销以及理财欺诈比例高达28.3%和23.8%。

那么,我们该如何引导老年人合理使用互联网?其一,应引导老年人做好退休生活安排。鼓励老年人培养多种兴趣爱好,多与他人社交,让老年人在现实生活中找到乐趣,减少对互联网的依赖。其二,应引导老年人每天规律作息,设置固定上网的时间和时长。其三,应教老年人学会识别有害信息,学会如何防范网络诈骗。其四,心理学研究表明,宠物疗法可以帮助老年人舒缓情绪压力。如有条件,可鼓励老年人饲养宠物,有效替代对互联网的情感依赖。(源自人民网)

### 秋季养生用好三“果”

秋季天气转凉,白露节气过后,暑气消除,气温降低,寒生露凝,在养生方面要特别提防秋燥损伤人体津液,因此,饮食应以滋阴润肺为佳。当下,很多秋季上市的果类食物可以起到润肺生津,益气健脾的作用,比如龙眼、大枣和核桃。

### 龙眼 养心安神 益气补脾

北京中医药大学东方医院营养科医生魏轲指出,作为药食同源的中药材,龙眼有益气补脾、养血安神等多种功效。很多药膳食谱中用龙眼肉搭配其他食材,用来缓解因贫血、失眠等引起的不适症状。为此,推荐以下食疗方:

### 龙眼粥

做法:龙眼干、粳米、莲子、芡实等一同加水煮粥,可根据个人口味调入糖少许。

功效:可以改善因思虑过度、劳伤心脾导致的贫血,神经衰弱、烦躁、失眠等不适症状。

### 龙眼茶

做法:用煎煮龙眼肉的水泡茶饮用,可根据个人口味稍加糖。

功效:可暖胃驱寒、润燥生津。但要注意,龙眼性质偏温,容易滋生内火及湿热,所以,体内有痰火及湿滞停饮者需要在中医营养师的指导下合理搭配其他食材食用。

### 大枣 补脾和胃 益气生津

白露前后是大枣成熟的季节,很多鲜枣上市。魏轲指出,大枣性质平和,能补脾和胃,为调补脾胃之常用食品。从中医营养学角度看,鲜大枣和干枣的含糖量都很高,同时大枣中还含有较多的维生素C和维生素P,是营养价值较高的果类。为此,推荐以下食疗方:

### 红枣汤

做法:红枣10-20枚,煎汤常服。

功效:可用于改善脾胃虚弱引起的倦怠乏力、血虚萎黄、神志不安等不适症状。

### 大枣茶

做法:用煎煮大枣的汤液来泡茶饮用,可适当调入红糖。

功效:具有温补脾胃、生津止渴的作用,适合脾胃虚弱者饮用。

### 蜜饯姜枣龙眼

做法:将龙眼肉、大枣洗净,放入锅内,加水适量,置大火上烧沸,改用小火煮至七成熟时,加入姜汁搅匀,煮熟后起锅,放置至温后调入蜂蜜,装入瓶内封口。

功效:每日进食龙眼肉、大枣6-8粒左右。可缓解因脾虚血亏所致的食欲不振、面色萎黄、心悸怔忡等不适症状。

### 核桃 补肾固精 温肺定喘

魏轲介绍,核桃味甘性温,入肾、肺经,具有补肾固精、温肺定喘、润肠的作用。核桃仁质润且滋补,适于老年体虚、病后津亏所致的大便秘结,头晕耳鸣等人群食用。

正常人群也可以在日常生活中适当的进食核桃,比如在吃早餐时把核桃仁撒在粥、麦片或酸奶里;平时炒菜或烹炖肉类菜肴时,适当加一点碎核桃当配料;或把它当成下午茶和加班时的点心食用均可。

但需要注意的是,痰火积热、阴虚火旺而导致的咳嗽、泄泻便秘的人群不太适合进食核桃,如果要食用,需在营养师的指导下,合理搭配其他食物后进食。