

中美专家研究称： 过度上网 易致脑部萎缩

本报综合消息 中国及美国专家发表研究报告，警告过度上网可能导致青少年脑部出现变异，令大脑皮层中负责处理情绪、语言、视觉、听觉等功能的灰质萎缩，长远影响集中力、记忆力、决策力甚至定立目标的能力，也会削弱青少年的克制能力，容易导致“不当”行为。

专家估计，中国约有 2400 万名青少年上网成瘾，有关研究也以中国大学生为对象。来自北京大学、成都大学、四川大学、中国科学院研究院和美国佛罗里达州大学等的研究人员，先拟一份国际公认、由 8 道是非题组成的问卷，找出 18 名上网成瘾的 19 岁大学生，他们平均每周上网 6.3 天，每天花 8 至 13 小时（平均 10.2 小时）玩网上游戏，全部都没有滥用药的习惯。另外 18 名每天上网少于 2 小时、没有上网成瘾的同龄大学生则为对照组。

研究人员为两批学生分别进行脑部磁力共振扫描(MRI)比较，结果发现，上网成瘾者大脑的灰质均出现萎缩，而且上瘾时间愈长，灰质萎缩得愈严重。此外，大脑内部负责传递信息的白质也出现改变。研究人员称，这些脑部结构变异是由上网成瘾所导致，会让青少年认知功能出现缺陷，更容易对互联网产生依赖，甚至出现长期功能障碍。(大洋)



“桑拿天”里要防食物中毒

□晚报记者 王丽丽
实习生 狄志强

本报讯 现正值炎夏季节，进入高温高湿的“桑拿天”，病菌繁殖增强，食物易发生腐败变质，是细菌性食物中毒的高发季节。针对此，市卫生监督处特发出夏季食物中毒预警通告，提醒广大市民警惕细菌性食物中毒。

细菌性食物中毒具有明显的季节性，多发生在天气潮热的夏季，由于气温高、湿度大，适合细菌生长繁殖。细菌在被污染的

食物中大量繁殖，产生大量毒素，包括肠毒素和细菌裂解后释放出的内毒素，这是发生食物中毒的原因，临床表现为腹痛、腹泻、恶心、呕吐等胃肠道症状，常在进食数小时后发病。

市卫生监督处相关负责人提醒社会餐饮单位及学校、工地等各类集体食堂，要加强食品安全管理，做好以下食品安全保障工作，并提醒市民在日常生活中应注意以下一些情况：采购食品或在饭店用餐，应选择持有有效“食品卫生许可证”的食品生产、

经营单位，不在无证食品摊点、饭店选购食品或就餐；选购食品，应查看外包装上的品名、厂名厂址、生产日期、保存期限、保存条件、食用方法等内容；外出就餐，尽量不购买熟食制品，注意分辨食品是否变质，少吃或不吃生食，对熟肉制品要加热后再食用，用餐前要洗手；发现食品卫生问题，应及时向当地卫生监督机构投诉。

另外，市民更应注意饮食卫生，做到不吃不洁、腐败变质食品和不食生水，特别要做到食品

烧熟煮透，隔夜餐最好别吃。进入“桑拿天”后，家里的垃圾更要及时清理。

一旦发生食物中毒或出现中毒症状，应及时到医院治疗，并注意留存可疑食物和呕吐物，以便查找病因。餐饮供应单位应立即停止供应并封存造成食物中毒的可疑食品，及时送中毒人员到医院救治，并按规定向市卫生局、市卫生监督处、市疾病预防控制中心报告。

(线索提供：张巍)

扶沟县人民医院妇产科成功摘除 6 公斤特大子宫肌瘤

□记者 史书杰 通讯员 张格炜

本报讯 近日，扶沟县人民医院妇产科医护人员成功为患者王女士实施手术，取出了一个重达 6 公斤的巨型子宫肌瘤，创造了该院医学史上的又一个奇迹。

患者王女士，38 岁，6 年前查出腹部有一小肌瘤，当时因无痛苦没在意，近年肚子逐渐鼓起，瘤子越长越大，痛苦难忍，行动不便，蹲都蹲不下，无奈到医院检

查，多家医院均因肌瘤太大而无法手术，后辗转来到该院妇产科。经接诊医生仔细检查后发现，患者腹部有一巨大包块。据该院多名医生讲，此病极为罕见，为建院以来首例。

为了进一步明确诊断，确定手术方式，评估手术中可能出现的风险及预防方法，以院长王新占为首的院领导班子对此高度重视，立即组织全院专家会诊，并达成一致意见，充分考虑到木

中可能出现的各种问题，根据具体情况调整和确定手术方法和步骤，力求把手术风险降到最低。

经过周密的手术前准备，当天上午 9 点 10 分，患者被推进手术室。由于次瘤体巨大，且位于腹膜后，暴露不完全，周围组织复杂，血管丛生，肌瘤与周围脏器、组织粘连，术中分离时，稍有不慎就会损伤周围正常组织及血管，甚至危及患者生命，但医护人员凭借

手术经验和灵活思维，用稳、准、轻柔的手法，经过 3 个多小时的激战，完整地剥出一个直径 20 厘米、重达 6 公斤的阔韧带大肌瘤。后经病理确诊此肌瘤为良性，患者术后恢复良好。

扶沟县人民医院的医护人员用行动展示了精湛的艺术和无私奉献的精神，诠释了“人民生命卫士”的神圣称号，又一次创造了医学奇迹。

夏季清补 辨体施治

中医认为，夏季“无病三分虚”，持续的高温会让人体体液和营养物质大量损耗，加上食欲不振、睡眠不足，造成人体摄入少消耗多的情况。此时，适当、对症“清补”能补充机体耗损，有益身体健康。



医生介绍，根据中华中医药学会发布的《中医体质分类与判定标准》，将人体分为平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质及特禀体质 9 种类型，不同体质类型的人夏季进补需辨体下药。平和体质即健康人群，平时养生采取中庸之道即可，不用刻意进补。

气虚体质

常见表现：平时语音低弱、气短懒言、肌肉松软不实、容易疲乏、精神不振、易出虚汗、面色暗黄。

心理特征：性格内向，不喜冒险。

对外界环境适应能力：对风、寒、暑、湿耐受力较差。

食补方案：多吃健脾益气的食物，如小米、山药、豆腐、香菇、胡萝卜、鸡肉等。气虚体质者不宜进行激烈运动，可在夏季选择柔缓的运动项目，如散步、太极拳等，以加强心肺功能。

中药方剂推荐：四君子汤——党参 9 克、白术 9 克、茯苓 9 克、炙甘草 6 克，研为细末后加水 200 毫升，煎至约 150 毫升，口服，每日一次（不限时间）。具有补气、健脾、调理肠胃的作用。

阳虚体质

常见表现：畏冷且不敢在空调房间多呆、肌肉松软、喜欢热食、精神不振。

心理特征：性格多沉静、内向。

对外界环境适应能力：耐夏不耐冬，易感风寒。

食补方案：饮食原则是温补阳气、畅通血脉。可适当多吃一些温热、具有补益肾阳作用的食物，如牛肉、羊肉、海带、韭菜等。宜进行有氧运动，如慢跑、游泳等，以改善心肺功能，调节精神状态。

中药方剂推荐：右归丸。该药为中成药，一般药店有售。其主要成分是熟地、山茱萸、枸杞、杜仲、当归等，具有滋阴益肾、养肝补脾的功效。

阴虚体质

常见表现：怕热、手脚心发热、

口干舌燥、容易失眠、喜冷饮、大便干燥、体形偏瘦。

心理特征：性情急躁，外向好动。

对外界环境适应能力：耐冬不耐夏，不耐暑热。

食补方案：要少吃热性及煎炸、烧烤的食物，多吃低脂、低糖、维生素丰富的食物，如蜂蜜、香蕉、梨、番茄、菠菜、绿豆等。只适合做低强度、间断性的身体锻炼，如太极拳、散步等，锻炼时要及时补充水分。

中药方剂推荐：珠玉二宝粥——山药 60 克、薏米仁 60 克、霜栝饼 24 克。先将山药、薏米仁捣碎，放入锅内，加水 1000 毫升，用小火煮至烂熟，再将霜栝饼切碎，放入煮好的粥内，搅匀溶化后即可，可作为日常食物食用。具有滋养脾肺、止咳祛痰的功效，适用于脾肺阴亏、食欲不振等阴虚症状。

痰湿体质

常见表现：面部皮肤油脂较多、腹部松软肥胖、汗多痰多，喜欢吃甜腻的食物。

心理特征：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。

对外界环境适应能力：对潮湿环境适应能力差。

食补方案：饮食以清淡为原则，可多食葱、蒜、海带、冬瓜、萝卜等食物。平时多进行户外活动。

中药方剂推荐：二陈汤——半夏、橘红各 15 克，白茯苓 9 克、甘草炙 5 克、生姜 7 片、乌梅 1 个。在沙锅中加水 1000 毫升，煮开至剩 500 毫升汤为止，每天两次温服，每次 15 毫升左右。具有燥湿化痰、理气和中的作用。

湿热体质

常见表现：脸部和鼻尖总是油光发亮、易生痤疮、口中有苦味、大便黏滞不畅、小便短黄、形体中等或偏瘦。

心理特征：急躁易怒。

对外界环境适应能力：对湿热气候、气温偏高环境较难适应。

食补方案：饮食清淡，多吃性寒凉的食物，如绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、西瓜等。适合做大强度的锻炼，

如中长跑、爬山、各种球类等，注意及时补水 and 防晒伤。

中药方剂推荐：三仁汤——薏米仁 18 克、白蔻仁 6 克、杏仁 15 克、飞滑石 18 克、白通草 6 克、竹叶 6 克、厚朴 6 克、半夏 15 克。在沙锅中加水 2000 毫升，煮开至 750 毫升即可，每日 3 次，每次 250 毫升。具有清热泻火、健脾利湿的功效。

血瘀体质

常见表现：牙龈易出血、眼睛经常有血丝、皮肤粗糙、常常出现疼痛、不知不觉中会出现皮肤淤青。

心理特征：易烦躁，健忘。

对外界环境适应能力：不耐寒凉。

食补方案：宜多食具有活血、散结作用的食物，如山楂、黑豆、桃、金橘等，少食油腻食物。此外，可用玫瑰花、茉莉花泡茶喝，有疏肝理气、活血化淤的功效。可进行一些促进气血运行的锻炼，如太极拳、散步等。

中药方剂推荐：丹参饮——丹参 30 克、檀香和砂仁各 5 克。用 500

毫升水煎成 350 毫升，每日早晚两次。具有化淤、行气、止痛的功效，孕妇忌用。

气郁体质

常见表现：性格多抑郁、常闷闷不乐、容易心慌失眠，以形体瘦者偏多，林黛玉就是典型代表。

对外界环境适应能力：对精神刺激适应能力较差。

食补方案：要使饮食规律，多食一些能行气消食的食物，如海带、韭菜、香椿等，或是有解郁功效的食物，如葱、姜、蒜、薄荷等。睡前避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料。尽量增加户外活动，如跑步、登山、游泳等。

中药方剂推荐：半夏厚朴汤——半夏 12 克、厚朴 9 克、茯苓 12 克、生姜 15 克、苏叶 6 克，用水正常煮沸煎服。具有化痰散结、健脾和胃的作用，对于调节酷热天气下的烦闷情绪很有好处。

特禀体质

常见表现：特禀体质其实就过敏体质，如对花粉或某食物过敏等，多因遗传所致。

食补方案：要避免食用各种致敏食物，保持饮食清淡。多吃具有补益肺脾功能的食品，如核桃、杏仁、松子、梨、葡萄等。根据不同体征选择针对性的运动。

中药方剂推荐：固表粥——乌梅 15 克、黄芪 20 克、当归 12 克，放在沙锅中加适量水，用小火慢煎煮开。将煎好的药汁和适量大米煮粥食用。具有扶正固表的功效。

(宏远)

