

看 3D 电影：

白领有益 儿童不宜

《变形金刚 3》正在热卖！自从电影《阿凡达》放映以来，各种 3D 电影纷纷出炉。3D 电影剧情往往惊险、刺激，观看时更有身临其境的感觉，因此获得各个年龄段人群的青睐。尤其是 3D 电影已经进入了电视、家庭影院，更是掀起了观看的热潮。在观看后兴奋之余，不少人还是担心：看 3D 电影有没有害处？尤其是家长更是担心对小孩眼睛的影响。

利：
对白领有减压作用
其实自从 3D 电影问世以来，对其利弊则是众说纷纭。3D 电影拍摄的原理就是模拟人双眼视物的情况而拍摄，再回放出来。人双眼视物时是有立体感的，这就是立体视觉，一般电影只有平面感觉（2D 影像），3D 电影则是可看到三维空间。也就是说，当人的立体视觉功能正常，他在戴上专用眼镜观看 3D 电影时，就可以有身临其境的感觉。

应该说，一般健康的成人适度看 3D 电影对眼睛是没有坏处的。所谓 3D 影像，是比一般常见的平面二维影像（2D 影像）增加了远近区别，也就是增加了一个维度，才成为三维立体影像（3D 影像）的。所以人们在看 3D 影像的时候，需要不断通过眼肌张弛，调节晶状体，使得自己能够看清远近不同距离的图像。而这个视觉焦距调整的过程，就起到了恢复晶状体调节功能的锻炼作用。所以适度观看 3D 电影，除感官会受到强烈刺激、让精神减压之外，还可以训练眼部肌肉运动，使得长时间焦距固定在某个距离的眼睛得到放松。所以看 3D 电影对一些长期伏案、从事近距离工作的白领，能起到比较好的舒缓作用。

奇：
看不到立体效果可能有眼疾
有传言看 3D 电影会导致斜视、弱视，目前无证据支持此说法。反倒可以从观看效果，发现眼病的

蛛丝马迹。如果你看 3D 电影时并没有同步感受到旁人奇妙的感觉，那就要注意自己的眼睛是否有毛病、缺乏立体视觉功能，如斜视、弱视、屈光明显参差，甚至是眼底病（单眼的视神经萎缩、黄斑病变等）。因为 3D 电影真正享受的前提是必须双眼视觉正常或大致相同。独眼、双眼矫正视力相差 3 行以上、双眼屈光度超过 250 度以上，明显斜视等看 3D 电影是没有立体效果的，反而由于画面不清晰，而感到视疲劳、眼睛难受。

弊：
学龄前孩子不宜多看
但是对小孩看 3D 电影还是要慎重。尤其是学龄前儿童由于双眼单视、融合、立体视能力还在发育阶段，更不宜多看。
不正确观看 3D 电影，对眼睛是有损害的。因为需要双眼不断调节融合，如果一个人眼睛调节融合功能差，那他看 3D 电影时就会感觉比较吃力，甚至有头晕目眩感。

老年人、高度近视患者的调节力相对较弱，连续观看都不好，如果是在家观看的，以观看一小时休息一下较好。如果连续观看，眼睛不能耐受长时间的调焦，会感觉眼睛不舒服或头晕、呕吐，此时应停下不再看，如果经过眼睛休息、头痛、眼痛仍然不能缓解的，应立即到眼科就诊。

有屈光不正的人观看 3D 电影也比较麻烦，因为除了要戴上 3D 电影的专用的红绿眼镜外，还要架上自己的眼镜，因此在观看时会比较不自在，除非你先戴上接触眼镜（隐形眼镜）。
青光眼患者以及可疑青光眼者不宜看 3D 电影，因为情绪激动、黑暗环境容易引起眼压升高，诱发青光眼的急性发作，处理不及时会失明。由于画面逼真刺激，有高血压、心脏病患者也不宜看 3D 电影。
最后要提醒的是，戴专用眼镜前，要注意是否已经消毒清洁。
(羊城)



“以热制热”应对炎炎夏日

三伏天，酷暑难耐。居家如何应对高温？以笔者之见，要注意科学降温——

| 以热制热 |

温水澡 一天数澡，尤其是早晚洗个温水澡，不仅洗掉汗水、污垢，使皮肤清洁凉爽消暑防病，而且能锻炼身体。夏天洗冷水澡会使皮肤收缩，洗后反觉更热，而热水洗澡虽会多出汗，但能使毛细血管扩张，有利于机体排热。夏天该出汗时出汗，这才是符合自然规律和人体节律的方式。即使不便一天数澡，用自来水冲洗几次双手，对降温也是有益的。

热毛巾 夏天，人的脸面和躯干难免多汗，及时擦汗可促使皮肤透气，但必须用热毛巾，才能适应人体降温节律。

热水洗脚 脚有第二心脏之称，人的脚上分布有全身的代表区和五脏六腑的反射点。古人云：“睡前洗脚，胜似补药。”夏季也不例外。当时虽然感觉有点热，但事后反而会带来凉意和舒适。

喝热茶 冷饮只能暂时解暑，不



能持久解热、解渴，而喝热茶却可刺激毛细血管舒张，体温反而明显降低，这是简便易行的祛暑良方。

| 适度制冷 |

挂窗帘 阳光直射的房间，一定

要挂窗帘，遮挡阳光的直接照射。窗帘宜选用吸收热量少的浅淡颜色配以遮光布制成。

室内制冷 在居室放些冰块，在室内放几盆清水，在地上洒些清水，多擦几遍地，都有助于吸收一定热量。

和缓降温 无论电扇还是空调，都不可以直接对着身体进行降温，应采取“迂回战术”，用“微风”、“摇头风”或“折返风”。尤其在睡着后，即便是年轻人，也不可调到高风对着吹，以免面部、腰腹、关节等处受寒引发疾病。即便空调降温，也要将温度设定在 25℃~27℃ 之间，室内外温差不要超过 10℃，开机 1~3 小时后关机，保持室内自然通风。

忌席地而卧 对不使用空调、席地而卧的行为，我们投反对票。尤其是水泥地面，因其阴冷潮湿，有较强的渗透性和聚湿性，若通宵睡在上面，后半夜温度降低，容易感受风寒湿邪的侵袭，引发或加重肌肉关节疾病。

不宜打赤膊 光身赤膊纳凉，既不雅观，也不凉快。因为当环境温度高于人体皮肤温度时，皮肤不但不能通过辐射方式散热，反而会从外界环境中吸收热量。如果打赤膊，从外界吸收的热量就更直接、更多，无疑会更热。反之，若穿着衣服，不仅可阻隔外界热辐射，皮肤与衣服之间存在着一定的空气层，这个层面的温度低于外界，会使人感觉凉爽些，所以，高温时节并非光身赤膊更凉快。

避开高温时段外出 户外工作者选择清晨至上午 10 时以前或下午 4 时以后外出。一般人群上午 11 时至下午 4 时，尽量减少外出和减少运动量。若必须外出或劳作，需采取遮阳方法，减少强烈阳光对头部的直接照射。在穿着上宜选择透气性能好、薄而柔软、轻便宽松的衣服，远比紧身小背心、热裤、超短裙更有利于防暑降温。想想看，沙漠上阿拉伯人的白色长袍是不是大有奥秘呢？
(新晚)

新生儿 要不要剃“满月头”

满月时给新生儿剪头发、剃胎毛是老一辈流传下来的风俗传统，老习俗说剃“满月头”会给宝宝带来福气，但新时代的许多爸爸妈妈还是存有质疑，特别是当宝宝出现头部皮肤感染时。

剃“满月头” 会使婴儿头发更黑更浓密？

小李的宝宝过两天就满月了，家里的老人们说要在宝宝满月当天去发廊给他剃个“满月头”，说可保宝宝快快长大，而且刮掉胎毛后，将来的头发也会更黑更浓密。对于这些说法，小李半信半疑。

“这只是传统习俗的说法，从科学的角度看，两者没有直接的关系。”暨南大学附属第一医院医生表示，婴儿头发的乌黑与浓密程度只与婴儿的生长发育、营养状况以及遗传因素有关。此外，由于新生儿皮肤娇嫩，抵抗力弱，剃刮会很容易损伤皮肤，甚至引起皮肤感染。“因此，在婴儿出生后的一个月内，不提倡给婴儿剃头发。”专家说，“刚出生的婴儿都长有胎毛，家长不需要刻意去剃掉，因为婴儿成长到一定时期的时候，胎毛就会自动脱落。”

专家：
给婴儿修剪头发最好选“凉爽天”

时至盛夏，有家长提出，若婴儿出生时头发浓密，想修剪一下，行不行？专家表示，夏季为防止出现湿疹等皮肤疾病，可以适当地给头发浓密的婴儿剪短头发，但不要随便用剃刀剃，否则会出现皮肤感染。

医生提醒，若要给婴儿剃头发，需要注意以下这些问题：首先要在合适的气温下，一般选择在春末夏初或者秋天等较为凉爽的日子，不要选择在炎热的夏季，因为高温容易诱发各种感染病。其次是要在干净的环境中给婴儿剃头发，不要在发廊等公共的理发场所，而且选择的剃刀一定要干净，最好是一次性的。

给新生儿婴儿洗头，平常的日子一天一次，用清水冲洗就行了，若碰上大热天，婴儿头皮上的油脂、汗液分泌过多时，一天可洗两三次，可用洗发液，但一定要选择温和、无刺激的婴儿洗发液。
(陈学敏)

中老年人卒中发病率高

颈动脉是个健康“窗口”，别忘定期检查

2010 年世界卒中日的主题是：六分之一。据了解，全世界每 6 人中有 1 人可能在一生中罹患卒中，每 6 秒钟就有人死于卒中，每 6 秒钟就有 1 人因卒中而永久残疾。世界卒中日所以把这 3 个“六分之一”作为主题，就是因为“六分之一”最能说明卒中离我们、特别是中老年人太近了，预防卒中太有必要了。

近年来国内不少医学界专家学者，曾就国人卒中死亡和因卒中致残进行过全面统计分析，据报道，国人卒中死亡或因卒中致残的每 10 人中，就有 6~8 人是因为颈动脉血管硬化堵塞而致。这一报道提示我们，预防脑卒中要早早关注并检查颈动脉血管的情况。中国医学科学院阜

外心血管病医院内科主任医师倪新海打了个比方，颈动脉就像一个窗口，能够透过它一眼看出全身的健康状况。

周口市脑血管病重点科研课题组组长，市中心医院副院长、神经外科副主任医师张晓阳告诉我们，颈部的动脉由于血流量大，血管又有分岔，血管所承受的压力和血流冲击就比较大，一旦心脑血管健康出现任何异样，比如血压高了，血液黏了，颈动脉最先容易形成斑块。

检查颈动脉需高档彩超方能清晰地显示血管内情况，同时还能提示高血压、动脉硬化等血管问题，从颈动脉斑块这里追根溯源，还可以早期发现糖尿病、高血脂症等。

人们在健康体检中如果检查出颈动脉血管轻微的斑块，一般不需要药物治疗，注意改善生活方式即可，但是如果检出较多斑块，就需要用药物治疗干预了。如果血管有明显狭窄，医生根据适应症，一要考虑做支架介入治疗，二要考虑做血管剥脱手术。

过去检查手段落后，往往因脑卒中死亡了，还不知道怎么回事，查不出原因。随着科学的发展，先进的技术不但在治疗上给我们提供了上述条件，还为我们预防脑卒中提供了客观依据。

作为中国人“头号杀手”的心脑血管病，特别是卒中可怕之处往往在于其来势凶猛。很多人平时一点

症状没有，突然就中风了，而且一病不起。所以，如果能够充分享受当代科学进步给我们带来的成果，定期做颈动脉血管彩超检查，在病程发展的初期就能发现并提早干预，往往能大大减少突然病倒的风险。

张晓阳建议，人过四十，每年可以花几分钟做个颈动脉彩超检查，好好利用人体颈部这个健康“窗口”，相比其他常规体检项目，颈动脉血管彩超对卒中及心脑血管疾病的预警效果，更早更明确。但颈动脉超声检查，对仪器和医生的专业性素质要求比较高，需要去规模较大、专业分工较细的医院或具有高档彩超的正规医院做。

(王强)