



伟大的发明  
成了健康的  
头号公敌

# 当心电视毁了一老一小

电视是二十世纪人类最伟大的发明之一，它让我们足不出户便可知天下。不过，这个伟大的发明却逐渐成了健康的头号公敌。近日，英国《每日邮报》刊登西班牙纳瓦拉大学的一项新研究称，每天看 3 个小时电视，早亡的风险就会加倍，而这已经不是第一次对电视展开声讨了。越来越多的研究和临床证明，电视正在摧毁人们的健康，尤其是老人和孩子。

## 全球人都依赖电视

看电视在全球都是一项主要的消遣活动。西班牙纳瓦拉大学的这项研究称，英国人平均每天花 4 个小时看电视，美国人则为 5 个小时，而美国 2/3 的超重人群每天看电视的时间多达 8 个小时。另外，99% 的美国家庭有电视，一般家庭的电视数量比人还要多，比例大概为 2.4:1。美国普通孩子每天会看 3 个小时的电视，有时候超过 8 个小时。在一年当中，看电视的时间远远超过了他们在课堂上的时间。当研究人员问 4~6 岁的孩子“愿意看电视还是跟爸爸在一起”时，54% 的孩子表示他们更喜欢电视。除了孩子，老人也是电视的又一忠实粉丝。美国的一项调查显示，65 岁以上的老人白天花在看电视上的时间大概为 6 个小时，是年轻人的 3 倍。

中国人对电视也非常依赖。“中国居民文化消费倾向问卷调查”显示，在 6443 名被调查者中，“看电视”以 62.6% 的支持率位居第一。尽管有 81.4% 的人认为看电视“久坐不动会影响健康”，但还是有近 1/4 的人每天看电视的时间在 5 个小时以上。《中国城市儿童户外活动状况调查报告》称，12.45% 的中国孩子每天看电视的时间超过 2 个小时，到寒暑假时这一比例会激增到 61.4%。2011 年《西安市老年人生活状况调查报告》则指出，96.3% 的老年人日常娱乐将“看电视”排在首位，他们“每天至少看一次”。

## 老人、孩子成最大的受害者

当电视成为孩子和老人最亲密的“玩伴”时，他们不知不觉地陷入了电视无形的伤害中。对老人来说，健康危害首当其冲——

打破生活规律，影响睡眠。中国老年学学会老年心理专业委员会秘书长杨萍表示，不少老人喜欢看电视剧，守在电视前一看就是几个小时，生活规律常常被打乱，该睡觉时没能睡觉，该吃药时忘了吃药，这对健康十分不利。还有很多老人边看电视边睡觉，这样大脑无法进入深度睡眠，不能保证充足有效的睡眠。

容易着急上火。家庭纠纷类节目深受老人的欢迎，看到婆媳大战、财产纠纷、子女不赡养老人等电视内容时，很多老人都会对号入座，看后郁闷、生气，产生焦虑与不安的情绪。研究发现，经常被负面情绪包围的老人，更容易被疾病缠身。

更加孤独。老人本身社交圈就很小，如果长时间在家看电视，不出门与人交流，就会导致朋友越来越少，最终陷入深深的孤独。杨萍说，有的家庭两位老人各看一台电视，和老伴都交流得越来越少，长久下去就会不爱说话，性格变得更加孤僻。

导致老年痴呆。看电视属于被动接受信息，缺乏主动参与，时间久了，老人的反应也就越来越慢，记忆力变差，患老年痴呆的几率就会上升。

引起身体不适。长时间坐着看电视，活动得少，骨骼长时间不受力，心肺功能、肌肉得不到锻炼，容易出现腰酸腿痛、颈椎不适等症状，可能导致肥胖、骨质疏松和肌肉退化。

对孩子来说，除了影响视力、导致发胖等健康危害外，电视对心理健康和性格的负面影响更应受到重视——

长大会容易受欺负。加拿大蒙特利尔大学和圣贾斯汀大学中心医院的琳达·帕格尼教授主持开展的一项研究发现，孩子观看两个小时电视后，每多看一小时都会对儿童的发展造成潜在伤害，比如词汇量小、算数能力差、上课注意力不集中、体质偏弱，成为同学们欺负和嘲笑的对象，性格也会更懦弱。

成绩差、兴趣单调。美国《小儿与青少年医学档案》杂志刊登的一项研究发现，3 岁前经常看电视的孩子，考试成绩更低，外界事物也很难引起他们的兴趣，即使去学习画画、弹琴等，也往往容易半途而废。

社交能力差。英国研究发现，孩子把大量的时间用于看电视，与外界交往的机会就大大减少。长时间独处，终日与电视为伴，会使宝宝的心理发育产生障碍，对周围事物漠不关心，社会交往能力差，性格变得孤独，严重的可出现反常的心理状态。

语言发展慢。研究发现，电视对孩子的语言学习起不到任何帮助，这是因为孩子学习语言的目的是用于交流，语言发展中最关键的因素就是人与人之间的直接交流，而电视中的语言是单向的。

## 怎么看电视不伤身

面对电视带来的日益严重的健康问题，全世界的健康专家都在呼吁，人们应该减少看电视的时间，尤其是孩子。英国皇家儿科医学院的医学专家认为，这个事实应该得到足够的重视。然而，除美国、加拿大和澳大利亚外，世界上的大部分国家并没有对儿童看电视的时间作出规定和要求。在美国，有关健康部门正致力于减少儿童的看电视时间，逐步达到 0 至 2 岁儿童不看，而 18 岁以下的青少年每天看电视的时间应少于 2 小时，10 岁以下孩子每次看电视的时间应控制在半小时之内。

专家表示，父母应该以身作则，自己应该减少看电视的时间，多带孩子与朋友交往，进行户外活动或者看书等。在有限的看电视时间里，家长也应该陪着孩子，讲出你对节目的看法，不要让看电视成为孤独的游戏。千万不要边吃饭边看电视，注意力转移会抑制食欲，长期会导致营养不良。对于已经与电视为伴的老人，一定要控制好时间，每天别超过 4 个小时。北京中医药大学养生室教授张湖德建议，最好每坐 20 分钟就起来站一会儿，还可以把脚放在低一点的凳子上，放松下肢。另外，患有高血压、冠心病的老人，最好别看大悲大喜、情节激烈的节目或比赛。看电视时，尽量避免长时间坐在柔软的沙发上，最好选择硬质的靠背椅，看电视的同时记得多眨眼。

来自美国麻省理工学院的研究报告还指出，电视的安放高度、观看距离也有讲究。电视的屏幕中心应在观看者的水平视线向下 3~5 厘米处，能避免因仰视或俯视引起颈部的肌肉疲劳。电视越大，观看距离就要越远，安全距离是电视大小×0.1，比如 42 寸的电视，至少要离 4.2 米远，眼睛看着才舒服。因此，电视的选择应该与居室的面积成正比，如果客厅或卧室面积不大，不要放太大的电视。（时报）

