



伟大的发明
成了健康的
头号公敌

当心电视毁了 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。

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”。

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。

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,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,容易出现腰腿酸痛、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育造成潜在伤害,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)

