

沉迷刷手机，仅仅是自制力差吗

近期，一些未成年人沉迷网络直播的事件引发社会关注：山西太原一名8岁男孩，登上家长的社交平台账号，迷上观看游戏直播，3天打赏1.7万元；安徽黄山一名12岁女孩，用家长手机号登录直播平台，为配音主播刷礼物，短时间消费近3000元……

不只是未成年人。刷短视频，动辄花3至4小时；熬夜打游戏，影响工作学习；沉迷看直播，掏空积蓄争当“榜一大哥”“榜一大姐”……随着社交媒体、直播行业飞速发展，不少人出现成瘾症状。医学领域怎么界定成瘾？导致成瘾的因素有哪些？如何应对？

判断成瘾的标准有哪些

有人将这类行为归结于贪玩、自控力差，认为只要下定决心管住自己，就能戒掉网瘾。实际上，家人指责、患者自责，戒掉网瘾难有成效。

“成瘾不是单一的自制力问题，而是一种精神心理疾病，涉及心理、神经生物、社会文化等多重因素，需要个体、家庭、社会共同干预。”北京大学第六医院特诊科主任孔庆梅介绍，2019年，世界卫生组织在最新版《国际疾病分类》(ICD-11)中，首次把“游戏障碍”即通常所说的“游戏成瘾”纳入精神和行为障碍。

孔庆梅介绍，成瘾是指“对一种行为的控制能力受损”，如物质成瘾，滥用酒精、药物等；行为成瘾，沉迷网络直播、游戏、短视频等。

判断是否成瘾有3个标准。失控感。控制不住地去使用某种东西。耐受性。起初使用一小时就能感受到快感，逐步要两个小时甚至更长时间才能维持原先的快感。

戒断症状。不使用的时候会产生一系列身心变化，如心慌、手抖、乏力、出汗以及情绪低落、焦

虑、注意力不集中、心烦等。

哪些群体容易成瘾

在孔庆梅接诊的病人中，有两个成瘾患者让她印象深刻。

一个是11岁的男孩，比较贪玩，假期住在爷爷奶奶家，经常玩游戏。开学后回到母亲身边，受到严格管教，不料越管教孩子越逆反，后来干脆不上学，整天躲在屋里玩游戏，母子冲突愈发激烈。就诊时，孩子自诉学习压力大，情绪不太好，玩游戏能让自己高兴。“我当时的建议是母亲要调整养育方式，看到孩子沉迷游戏背后的情绪问题。”孔庆梅介绍，这个孩子经过心理治疗后，情况有了较大改善。

另一个患者是30多岁的男性，直播打赏数百万元，甚至变卖家中财产。家人采取种措施，包括不让他接触手机、减少生活费、送管教机构等，都不见效。就诊时，该男子称父亲比较严厉，他对此不满，就想着跟父亲对着干，家人越是反对，他就越要去做。“这个患者‘成瘾’既有自身原因，也有家庭原因。我建议他的父亲也做出相应调整，与儿子加强沟通，改变打压式教导方式，多给予正向激励。”孔庆梅说，该男子经过心理治疗，逐渐戒掉网瘾，后来结婚生子，恢复了正常的工作生活。

孔庆梅观察到，成瘾患者中青少年偏多。一是青少年阶段大脑发育不成熟，自制力差，容易对网络成瘾。二是青少年心理发育尚未成熟，容易缺乏自信、自我价值感低，他们希望通过游戏或者直播打赏获得成就感。三是家庭教育可能存在问題，例如父母过分控制，未能随着青少年的身心阶段发展调整养育方式，导致亲子关系紧张；或者父母陪伴较少，尤其父爱缺失对男孩的身心成长影响较大，这也是男性青少年更容易出现成瘾行为

一文读懂肩周炎针灸选穴与循经取穴的智慧

肩周炎有许多别名，如“五十肩”“漏肩风”“凝肩”等。近年来，肩周炎的发病率呈上升趋势，越来越多的人受到该疾病的困扰。西医治疗肩周炎虽然可快速止痛，但易复发。中医在治疗肩周炎方面有着丰富的经验，主要采用针灸、推拿、汤药等治疗手段，尤其是针灸治疗，既能快速缓解症状，又有着极高的安全性，优势显著。针灸治疗肩周炎，需合理选穴，不可盲目扎针。

肩周炎究竟是什么

肩周炎是一种因肩关节囊及其周围韧带、滑囊与肌腱的慢性无菌性炎症及纤维化造成的肩关节疼痛与活动度受限的疾病，以疼痛广泛、压痛广泛和功能受限广泛为主要病变特点。该疾病多见于中老年人群，女性发病率高于男性。中医理论中，人过中年阳气虚弱，正气受损，肝肾不足，气血两虚，导致筋脉肌肉的濡养减少，一旦遇到风湿寒邪外侵，容易导致气血凝滞，脉络不通，故而发生肩周炎。

肩周炎的3个阶段

依照症状的转变，原发性肩周炎一般可分为以下3个时期。

疼痛期：持续2.5~9个月，主要表现为渐渐加重的肩周围疼痛。

僵硬期：持续4~12个月，该阶段肩关节疼痛缓解，肩关节活动度逐渐降低，包含主动与被动的肩外旋、内旋与外展活动度全方位下降，以肩外旋



别把妇科炎症当小事！这些并发症女性要警惕

很多女性存在这样的想法，私处瘙痒、白带异常只是小问题，忍一忍、简单清洗就能缓解。日常生活中，不少女性对妇科炎症抱有侥幸心理，认为没有明显不适就无需特殊治疗。但医学数据显示，超过七成的成年女性一生中会发生至少一次妇科炎症。若长期忽视、不规范治疗，轻微炎症会持续迁延、加重扩散，诱发多种严重并发症，持续损害女性生殖健康。本文通俗讲解妇科炎症的危害与日常注意事项。

多数女性都会中招妇科炎症

妇科炎症是女性内、外生殖器官炎症的总称，常见类型包括外阴炎、阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等。女性生殖道解剖结构特殊，腔道与外界相通、防御屏障薄弱，阴道内正常菌群平衡极易被打破，多种因素均可诱发炎症。长期熬夜、久坐不动、过度或不当使用私处洗液、经期卫生不良、不洁性生活、宫腔手术操作、机体免疫力下降等，都是妇科炎症的常见诱因。

多数妇科炎症早期症状轻微，仅表现为轻微瘙痒、白带发黄，无明显疼痛，这也是容易被忽视的主要原因。需要强调的是，绝大多数妇科炎症难以自行痊愈，拖延越久，病情越易转为慢性、反复发作，治疗难度也会显著增加。

读懂身体信号识别早期炎症

身体会发出明确的预警信号，出现以下症状，需高度警惕妇科炎症，切勿掉以轻心。

首先是白带异常，白带持续发黄、发绿，质地呈稀薄泡沫状、豆腐渣样，或伴有腥臭味、鱼腥味，

活动度下降最为显著。

缓解期：持续5~26个月，该阶段肩关节活动度慢慢恢复。

因具有自限性特点，肩周炎患者如果未经治疗，其全部病程为12~42个月，均值为30个月。但即便病情得到有效恢复，仍有60%左右的病例无法彻底恢复正常，其患肩活动度比对侧正常肩关节更低。

选针灸治疗的优势

首先是疗效确切。针灸治疗肩周炎可迅速缓解肩部疼痛，对相应穴位进行刺激，松解肩部肌肉、关节囊与韧带的粘连，优化肩关节活动度。

其次是安全性高。针灸治疗不需要使用药物，一般由专业医师操作，引发感染、神经血管损伤等不良后果的风险较低。

再次是调理整体。中医治病，并非头痛医头，脚痛医脚，而是基于全身的角度来考虑，坚持整体调理的关键原则。针灸治疗肩周炎既针对肩部局部症状，又通过调节全身气血、促进阴阳平衡，加速肩部组织修复，从根本上改善该疾病的发病基础，减轻复发风险。

最后是适用范围广。针灸治疗适用于肩周炎的各个阶段，在急性期能够有效止痛，在慢性期能够优化关节功能，还可与功能锻炼、推拿治疗等相结合，构建综合治疗方案，发挥协调效果。

肩周炎的针灸选穴

在中医理论中，认为“通则不痛，不通则痛”，阿是穴由此而生。唐代孙思邈所著的《备急千金要方》中记载：“有阿是之法，言人有病痛，即令捏其上，若里当其处，不问孔穴，即得便快或痛，即云‘阿是’，灸刺皆验，故曰‘阿是穴’也。”阿是穴

均属于炎症典型表现。其次为外阴不适，外阴、阴道反复瘙痒、灼热，性生活时出现疼痛感。此外，若出现下腹坠胀、腰骶酸痛，经期前后、劳累后症状加重，若同时伴随白带异常、发热等表现，更应警惕盆腔、附件存在炎症，部分人群伴随经期延长、经量增多等表现。

炎症拖延或诱发5大并发症

第一，诱发不孕，阻碍生育。这是妇科炎症最常见、危害较大的并发症之一。阴道炎产生的炎性分泌物会降低精子活力，影响精子穿透；盆腔炎、附件炎可导致输卵管充血、粘连甚至堵塞，阻碍精卵结合。部分临床研究显示，30%~40%的输卵管性不孕与长期未规范治疗的盆腔炎炎症密切相关，不少女性甚至到备孕受阻，才意识到问题的严重性。

第二，增加宫外孕发生风险。输卵管炎症可能造成管腔粘连、狭窄，受精卵无法正常进入宫腔，易在输卵管内着床发育，从而引发宫外孕。宫外孕破裂可导致腹腔内大出血、剧烈腹痛，若救治不及时，可引发失血性休克，危及生命。慢性盆腔炎是宫外孕发生的重要高危因素。

第三，形成长期慢性盆腔疼痛。急性炎症若治疗不彻底、疗程不足，易迁延为慢性盆腔炎。盆腔组织反复充血、纤维组织增生、器官粘连，会造成持续性下腹坠痛、腰骶酸痛，经期、性生活后、劳

的原因之一。

老年患者成瘾的主要原因在于生活孤独、自我价值感低。在直播间打赏时，主播嘘寒问暖、热情有加，满足了一些老年人的精神需求。感受到了自我价值，他们就会深陷其中，无法自拔。

从外部因素来看，游戏等具备的娱乐性、便利性和即时奖赏机制，也容易让使用者成瘾。

怎样预防成瘾

孔庆梅提醒，成瘾属于疾病状态，需要医学干预。不能简单地将其看作贪玩、自制力差，不宜用贬低、指责、打压等方式来管教。应经过专业医疗机构诊断，根据诱发因素、成瘾程度制定干预方案，主要有认知行为疗法、动机式访谈、家庭治疗等干预方式。

如何预防成瘾？孔庆梅建议，首先有意识地控制上网时间，上网前明确上网目的，主动邀请亲友对自己的网络行为进行监督等。其次丰富自己的生活，加强体育锻炼，避免因空虚无聊而一直刷手机。探索调节情绪的积极方式，如冥想等，从而逐步减少个体的上网时间，而非强制暴力戒断。还可以建立良好的人际关系，增加线下交往交流，获得来自他人的情感支持，实现自我成长，这不仅可以有效避免成瘾，也有助于应对人生中的困难挑战。

针对未成年成瘾患者，父母需要调整养育方式，改变亲子互动方式，少一些指责，多一些鼓励。同时增加青少年日常活动的丰富性，尤其要加强体育活动的参与，也要保证孩子睡眠。学校应提供多元化的课余活动，满足青少年成长过程中的探索与社交需求；普及情绪管理、应对压力等知识，提升他们的心理韧性 with 弹性。

（据人民日报）

是由疾病的反应而出现的，故而又被称作反应点。阿是穴的特点为临时穴位，并非固定不变，可能分布于人体的数个部位，也可能处于人体的某一个部位。

针灸治疗肩周炎时，医师主要通过触诊来寻找阿是穴，以适当的力度按压患者肩部，疼痛最显著的部位便是阿是穴。同时，一些患者有条索状物、肌肉僵硬等异常触感，这也能够作为阿是穴的参考。

循经取穴有何智慧

针灸治疗肩周炎时，根据肩部疼痛部位所对应的经络循行路线来进行循经取穴，其智慧主要体现在以下几方面。

第一，可以精准定位。根据疼痛部位判定所属经络，选择对应经络上的穴位，达到“经脉所过，主治所及”的目的。

第二，可以辨证施治。根据患者症状的不同，灵活采取穴位与针刺手法，达成个体化治疗。例如，针对手阳明经证，患者疼痛部位为肩前区、肩峰前下方，选穴时将肩髃穴作为主穴，有疏通肩部阳明经气血之功效，并配伍合谷穴，有行气活血、通经活络、缓解疼痛之功效。

第三，可以远近结合。对于肩髃穴、肩贞穴等直接作用在肩部病变部位的局部穴位，结合合谷穴、后溪穴等远端穴位，借助经络传导来调节全身气血，强化疗效。

综上所述，针灸是治疗肩周炎的有效手段之一。肩关节是经脉与经筋会聚的重要部位，不仅是上肢运动的枢纽，还布有手三阳经、手三阴经等。因此，针灸治疗肩周炎时，取穴的准确性尤为重要，可直接影响到疗效。

蒙城县中医院推拿科 刘辉



广德市人民医院 胡辰

识别心梗真假信号 避开致命认知误区

据统计，我国每年发生急性心梗人数约为100万人，每3名患者就有1人死亡，死亡率达30%以上，目前发病趋于年轻化。急性心肌梗死又是猝死的主要因素，我国每年50多万人死于心源性猝死，其中急性心梗便约占70%。然而大众对心梗的认知仍存在不少误区，错误认知往往会耽误预防与救治，甚至直接危及生命。想要远离心梗，首先要纠正常见认知错误，树立正确认知观。

急性心梗症状有哪些

急性心梗便是人体的冠状动脉发生狭窄或阻塞，导致心肌缺血、缺氧，心肌细胞死亡，使得心脏功能受到严重损害影响生命的急性病症。

典型症状为突然发作持久性压榨性胸痛，含服硝酸甘油不能缓解，常伴有烦躁不安、出汗、恐惧或濒死感，临床上约有20%~30%的患者症状不典型，首发症状出现在胸外非典型部位，部分人会出现牙痛、下颌痛，尤其是劳累、情绪激动后牙痛加剧，这种痛往往累及多颗牙齿；部分患者咽喉部烧灼痛，喉部发紧；部分患者出现左肩、右肩、左上臂内侧钝痛，可放射至小指和无名指；还有部分患者出现胃脘肠道症状如感觉持续加重的胃痛、饱胀、反气、呕吐，特别是活动量增加时反复出现，不典型症状的心肌梗死更容易漏诊、误诊，最终导致耽误病情，导致死亡。

常见误区及正确认识

误区一：只有胸痛才是心梗，不痛就不是心梗。实际上，约20%~30%的心梗患者会出现不典型症状，疼痛可放射至牙齿、咽喉、下颌、左肩、背部、腹部等部位，表现为牙痛、腹痛、肩痛等容易混淆的症状；部分老年人、糖尿病患者还会出现无痛性心梗，仅表现为胸闷、心慌、气短、乏力，甚至没有明显的异常感受，极易被漏诊。

误区二：放了支架就是根治，之后不用再管控。不少心梗患者植入支架后，胸痛等症状完全消失，就觉得已经治好了，擅自停药，恢复不良生活习惯。实际上，支架只是紧急撑开狭窄血管、挽救心肌的急救手段，无法改变冠状动脉粥样硬化的基础问题。

误区三：心梗发作扛一扛就能过去，尽量不去医院。很多人心梗发作时抱有侥幸心理，觉得忍一会儿症状缓解就没事了，不愿意麻烦去医院。但实际上，急性心梗发作后，心肌会持续坏死，救治的黄金时间是发病后120分钟内，每拖延1分钟，坏死的心肌就多一分，猝死的风险也会大幅升高。

误区四：停止活动平卧休息，拨打120急救电话，不要自驾车或步行前往医院，避免活动加重心脏负担。

误区五：血压血糖都正常，不会得心梗。很多人觉得只有高血压、糖尿病患者才会得心梗，自己指标正常就不会出事。实际上，除了基础疾病，长期熬夜、情绪剧烈波动、暴饮暴食、便秘时用力排便、突然寒冷刺激等，都可能诱发冠状动脉斑块破裂，引发急性心梗。

正确认识：支架术后需要长期遵医嘱服药控制血脂、稳定斑块，同时坚持健康的生活方式，定期复查，才能长期稳定病情，避免复发。

正确认识：心梗的发生是基础病变加诱发因素共同作用的结果，即使没有基础病，也要注意规避这些常见诱因，保持稳定健康的生活状态。

远离心梗的核心原则

心梗的预防远重于救治，想要远离心梗，核心就是做好两点：一是控制危险因素，长期控制好血压、血脂、血糖，戒烟限酒，规律作息，均衡饮食，适度运动，稳定情绪，从根源上延缓动脉粥样硬化的进展；二是纠正错误认知，学会识别不典型症状，发病后第一时间就医，把握住最佳救治时机。

对于心梗不能只关注是否胸闷、胸痛，记住这些，我们就能在巨大危机来临之前识别早期信号，及早采取措施，避免日后生命和财产的巨大损失。最后记住一旦出现心梗征兆立即拨打120、抢救心梗，时间就是生命。

宿州市立医院心血管内科 徐爱桃



南陵县医院 秦凌