

如厕玩手机，从头伤到脚？

带上手机去厕所，玩游戏、刷朋友圈、看视频……少则十几分钟，多则半小时，这是很多人的如厕写照。在你暗爽的时候，手机这个你时刻带在身边的“小伙伴”，却可能让你从头伤到脚。



大脑:反应迟钝、头晕脑胀

专家说，蹲厕时玩手机，不自觉地就会延长时间，容易使血液向下流，导致脑部供血不足，这就是为什么久蹲后突然起立会出现头晕脑胀的原因。

眼睛:近视、干眼症

“卫生间光线一般较暗，不适合看任何电子产品。”专家表示，尤其孩子，如厕时近距离看手机会使眼睛始终处于紧张、用力的状态，得不到充分休息，从而容易引起近视。成人长时间盯着屏幕时，眨眼次数会减少1/3，从而导致眼球表面更多泪液蒸发，使眼球缺乏滋润。而泪液蒸发是导致干眼症的主因之一，干眼症最终会导致永久性眼损伤。

颈腰椎:颈椎间盘突出、颈椎不稳

“长时间低头看手机是颈椎病年轻化的重要原因。”专家介绍说，如厕时，身体会不自觉前倾，颈椎受到的压力更大，导致颈椎前屈度发生变化，易引起颈椎间盘突出、颈椎不稳等。尤其是蹲便，还会因腰椎缺乏足够支撑，导致原有弧度被改变，让椎间盘所受重力不断增大，久而久之会诱发腰椎间盘突出。

心脑血管:血压升高、猝死

“厕所是猝死率极高的危险地点之一，如厕时间过久，会让风险骤增。”专家说，尤其是心脑血管病患者要注意。

专家告诉记者一项实验室数据：排便时，脑动脉压力可增加20毫米汞柱以上。对原本就有心脑血管疾病的人群来说，心肌耗氧量的增加可诱发心绞痛、心肌梗塞及严重的心律失常，血压骤升可导致脑血管破裂出血，两者都可能造成猝死。平常体质比较弱的人，还存在血管调节反应差的情况，如厕长时间看手机、久蹲后突然站起，容易发生一过性脑缺血，出现体位性低血压的晕倒甚至发生脑血管意外。

肛肠:痔疮、便秘

目前临床已经证实了如厕时间久与痔疮的因果关系，即使在没有便秘的情况下，蹲厕时因为玩手机、看报纸导致时间过久的不良排便习惯，同样可以促使痔疮发生。专家表示，原因主要有两种：一是肛垫下移。人体肛管的黏膜下有一层环状的静脉、平滑肌、弹性组织和结缔组织组成的肛垫，肛垫本身有弹性收缩的作用，可以开闭肛管，控制排便。但较长时间的腹压升高，会导致肛垫弹性回缩作用减弱，失去原本的支撑，下移形成痔

疮。二是静脉曲张。直肠肛管的位置在人体腹腔的最下部，蹲厕过久，在重力和腹腔脏器作用的双重压迫下，直肠静脉回流受阻，末端血液回流障碍，可以导致静脉曲张淤血扩张，形成痔疮。

此外，排便是肌肉反射的动作之一，人体的中枢神经参与了这个反射活动，玩手机会干扰大脑对排便传导神经的指挥，延长排便时间，久而久之，很容易形成排便困难，或是习惯性便秘。

膝关节:退行性病变

膝关节是人体中负重最大、运动最多的关节，人在下蹲时，膝关节的负重是自身体重的3~6倍。深蹲垂直向下看，膝关节是超过脚尖，增大了膝关节角，使后交叉韧带和髌骨受力增加。凡关节都由结缔组织韧带所连，韧带在肌肉的两端，而且血液循环较薄弱，人在久蹲后，内外侧韧带受力最大，加大了关节和韧带的负担。对于已经有退行性病变的人，建议上厕所别久蹲，最好选择坐便。

下肢:静脉曲张

专家介绍说，人体下肢静脉的血液回流需要肌肉的收缩来辅助，当蹲厕所看手机超过15分钟以上，肌肉长时间不动，收缩会相应变慢，导致静脉的血液流速减缓，容易出现腿部肿胀、发麻。如果经常保持这种坏习惯，还会形成下肢静脉曲张，若是下肢深静脉曲张，还可能致命。本身有血管内皮细胞受损、血液有凝固倾向、肥胖、高血脂或年龄在40岁以上的人群尤其注意，在如厕后出现腿部肿胀、下肢沉重走不动路时，应及时到血管外科就诊。

心理:注意力下降

上厕所玩手机图的是休闲，却会让人陷入一种持续的“多任务处理”状态，长此以往会出现“注意力障碍”等心理问题。专家表示，大量的无效信息进入大脑，削弱了大脑对有用信息的处理能力，最终导致记忆力下降。

此外，离不开手机还会让人处于应激状态，外界一切变化随时可以接收到，让人难以安定。

专家们建议，上厕所最好不要带手机，专心排便。无论蹲厕、坐便，如厕时间不宜超过5分钟，有便秘的人不宜超过10分钟。

已经有痔疮的病人，更应缩短排便时间，建议不超过3分钟。还需要注意的是，每日排便后，最好能坚持用温水坐浴、清洁肛门，这样可防止肛周细菌的滋生，是有效改善痔疮的好方法。

防治秋燥多喝 5 款汤

在很多人眼里秋燥都非常可怕，因此每逢秋天都提心吊胆地过着，不敢吃这不敢吃那。其实，只要吃对食物，多吃些养阴、性味甘润的食物就能很好地缓解秋燥。

三才滋阴汤

这款汤改良自清代中医名著《温病条辨》的药方。

材料：花旗参20g，熟地黄20g，麦冬20g，鸡半只，红枣3粒，桂圆5粒，枸杞10余粒，生姜3片，白酒少许。

做法：鸡洗净后切件飞水捞起备用；所有材料洗净后与鸡一起放入炖锅中，加清水1500ml，大火滚开后转小火炖1.5小时，出锅前15分钟淋上少量白酒去腥调香味，最后加入盐调味。

沙参玉竹老鸽汤

民间有说：一鸽胜三鸡。沙参味甘润而偏于苦寒，能补肺阴，兼能清肺热，适用于阴虚肺燥，常与润肺利咽的麦冬、杏仁煲老鸽，更能起到生津润肺的功用。

材料：盐、适量老鸽1只（约500克）、沙参20克、玉竹20克、杏仁10克、猪瘦肉200克、姜2片、水8碗。

做法：将处理过的老鸽放进开水锅内焯过，洗去血水，沥干待用。洗净沙参、玉竹，备用。猪瘦肉斩小块，备用。将以上各料与姜片一同放进砂锅内，加盖大火烧沸，改小火煲约1.2小时，加适量盐，调味即成。

玉米淮山海参汤

玉米淮山海参汤，能健脾补肾、滋润

养颜，对于皮肤粗糙、毛发枯干人士最为适合。

材料：猪后腿肉300克、冰冻海参2条、玉米2根、淮山30克、姜2片、水8碗。

做法：海参提前半天放冷藏格解冻；取出洗净，切段，余水捞起；玉米去皮，洗净切段；淮山洗净；猪肉洗净切块，余水捞起；将8碗水倒入瓦煲烧开，放入所有材料武火煮沸，转文火煲一个半小时，下盐调味饮用。

雪梨银耳汤

材料：雪梨1只，水发银耳30克，贝母5克，白糖适量。

做法：将水发银耳去根、去杂洗净，撕成小片，将雪梨去皮、去籽，切成多块，将银耳片、雪梨块、贝母、白糖同放在炖皿内上笼蒸30~40分钟，即可装盘

食用。此汤滋阴清肺，消痰降火。

芝麻木耳汤

材料：黑芝麻、木耳。

做法：把10克左右的黑芝麻炒熟，与用温水发泡好的木耳一起放在锅里，加水煎煮，煎煮好可加一点白糖，分几次食用。此汤尤其适用于大便干燥者。

提醒

饮食养生保健的方法对“秋燥”有很好的预防效果，特别提出要多吃一些多汁的蔬菜和水果和流食，如黄瓜、西红柿、冬瓜、百合、白萝卜、胡萝卜及梨、苹果、葡萄、荸荠、甘蔗、柑橘、香蕉、柿子、菠萝、罗汉果、大枣和汤、粥等，这不但有利于维生素的补充，还能够增加水分的摄入。需要注意的是，辛辣食物会加重秋燥症状。