

沉迷游戏是种病，电磁波过敏是种病，就连懒惰也可能是种传染病

细数 3 类不得不防的现代病



18日，世界卫生组织（WHO）宣布，把沉迷于网络游戏或电视游戏妨碍日常生活的“游戏障碍”表现症状，认定为一种新疾病，作为依赖症的一种列进了最新版《国际疾病分类》。该新版《国际疾病分类》预计将于2022年1月起正式施行。

人类的身体的确很奇妙。就算是众多科学家研究了N年，仍然有许多无法被确切或彻底了解的奥妙。比如人类的脑神经活动、基因突变、癌症的治疗等。各种新型疾病也在翻着花样地刷新纪录，有很多如今让我们感到困惑的新型现代疾病，一直让人难以捉摸它们的起因，也无法用药根治。

1. 游戏成瘾

WHO负责人在公布“游戏成瘾”是一种疾病的同时指出，“有估算显示，玩游戏的人中有2%至3%会存在游戏障碍”。负责人还特别强调：“期待在各地的诊断病例增加、推进研究，能有助于确立治疗方法。”所以，给“游戏成瘾”定性，主要还是希望能帮助到需要帮助的人。那些参与游戏的人更应该因此而警惕自己花在游戏活动上的时间，警惕自己的游戏行为是否引发了身心健康和社交功能等方面的任何不良变化。

近年来，电竞专业已成为学校里的一堂正式课程，电子竞技也成为国际奥委会官方认证的体育项目，中国电竞行业正进入爆发期。这时候提出“游戏成瘾”是一种病，更值得大家理性地区分“爱玩游戏”与“游戏成瘾”，也是提醒大家要对“游戏成瘾”这件事要严肃对待，正规治疗。

主要症状：表现为无法控制自己想玩游戏的冲动，与日常生活相比更重视游戏，即使出现健康受损等问题仍然继续玩。不过值得注意的是，世界卫生组织对诊断“游戏成瘾”的条件其实非常严格，当事人的行为模式必须足够严重，而且已经造成个人、家庭、社会、教育、工作或其他重要方面的重大损害，并通常明显持续了至少12个月才能确诊。但也表明，如果症状严重，确诊前的观察期也可缩短。

专家建议：游戏本身作为一项娱乐活动，也没必要全面禁止，要戒除任何一种成瘾习惯，都应该循序渐进，不能急于求成，必要时可以寻求医生的帮助。如果发现身边有人有“游戏成瘾”的趋势，应该及时地建议甚至要求对方每天控制玩游戏的时间。与此同时，还应该适当地培养除了游戏之外的其他娱乐方式的兴趣，尤其是一些有益身心的户外运动。

2. 懒病

你可能想不到，“懒”居然也是一种病。它原本叫“慢性疲劳综合征”，近年，人们给了它一个非常专业的新名字叫“系统性运动不耐受疾病”，因为原来的名字容易让人产生误解，让那些患病者更懒得去认真面对。

如今，这种系统性运动不耐受疾病正影响着全世界至少2.6%的人口，而且女性多于男性。有人认为这不过是一种意志力不够坚强的个人表现，只不过这种表现直接导致的后果是人们懒得去运动，懒得去

学习，甚至懒得去工作。的确，世界卫生组织在2013年曾公布，懒得运动已成为全球第四大死亡风险因素。因为懒，可能间接或直接引起各种疾病，最终导致减寿。据世界卫生组织估算，全球每年因此而死亡的人数高达320万人，且逐年增长。

但来自英国纽卡斯尔大学的一项研究发现，患者血液中的免疫细胞能量生产会出现显著降低，这不仅为理解这种复杂疾病添加了生物学基础，也证明这并不是一种仅凭意志力就能解决的疾病。它可能是一种“肌痛性脑脊髓炎”，也可能是因为长期压力大与疲劳引起的，还可能是因为一些病菌感染导致的，比如一种能导致人畜共患性传染病的布鲁氏菌。但目前仍无定论，也无特效治疗方法。

主要症状：包括精力下降、食欲不佳、注意力不能集中、睡眠障碍、肌肉酸痛、体力或脑力活动后身体不适，等等。尤其表现为强体力劳动、强脑力劳动或激烈的情感表达后不适症状出现加重，即使睡眠后仍未能得到改善。

专家建议：如果觉得相应症状的发生，已严重地影响到了正常生活，就应立刻到医院就诊。而在做诊断前，医生还需对症状出现的频率和严重程度进行评估，先排除一些炎症引起的不适，再进行针对性的治疗。

3. 电磁波过敏

百度百科是这样描述电磁波过敏症的：是人们经历了他们认为是由于电磁场暴露而引起的医学症状的一种情况。事实上，早在2005年，世界卫生组织已得出结论，认为电磁过敏症是由于电磁场暴露而引起的，但目前还没有科学依据。大多数试验发现电磁过敏症患者无法区分真实电磁场和假电磁场，因此，也有人怀疑它是一种心理疾病，或者是一种“反安慰剂效应”的表现——即你觉得这种东西会让你生病，于是你就生病了。

但世卫组织布拉格实验室的研究报告指出，无论产生那些不良反应的原因是什么，对于某些人而言，电磁波过敏症确实给他们的生活带来了痛苦。

如今我们生活在电子化时代，身边充

斥着各种各样的会产生电磁波的物件，电磁波辐射本身的确对人体是有害的，但可能大多数情况下，微量的辐射并不会影响我们的正常生活，但一些体质特别敏感的人却会因此而有过敏反应。但我们已离不开电子产品，因此每天都不得不暴露在越来越多的移动设备以及愈加频繁的移动通讯环境中。

主要症状：长期暴露在电磁波环境中，可能造成神经过敏，患者可能会出现耳鸣、皮疹、头痛头昏、眼睛灼热、恶心呕吐、疲劳虚弱、关节肌肉疼痛、血液循环不佳、麻痹、脸肿胀、下腹收缩痛、心律不齐、呼吸困难等症状，并进一步引起心悸、偏头痛、抽筋、中风、烦躁、沮丧、慌张、精神不集中、平衡感及内分泌失调、记忆力减退、浅眠失眠和淋巴肿大等症。

专家建议：只要远离电磁波，各种症状应该都会很快就消失不见。不管它是否真的因电磁辐射引起，如果患者觉得身体发出了一些警示，那么就应该重视，因为就算是因为心理压力而产生的症状，长期积累下来，也会造成很多严重的身体伤害。

科学吃饭时间表

早餐 07:00

这个时间，不少人可能还“睡”在床上，可实际上人的体温已经开始上升、脉搏开始加快、交感神经变得逐渐活跃，消化功能也已经开始运转，胃肠道处于苏醒状态，能最高效地消化吸收食物中的营养成分，是早餐的最佳时间。

加餐 10:30

在上午7点到10点之间，人体内的新陈代谢速度要比在其他时间段快上40%。所以，此时需要吃一些低脂肪的碳水化合物来补充能量，来帮助集中精力、保持积极的工作状态。

午餐 12:30

这是身体能量需求最大的时

候，是吃午餐的最佳时间。此时体内胃肠道的消化积极性已经远不如早餐的时候，所以用餐时需要细嚼慢咽，万万不能一边盯着电脑工作一边吃午餐。不仅容易发胖，营养也无法吸收。

下午茶 15:30

这也是需要立即补充能量的时候，因为体内的葡萄糖含量已经大大降低，不仅思维速度变慢，烦躁、焦虑等不良情绪也开始冒头，如果再不及时补充能量，就很难顺利、愉快地工作。

晚餐 18:30

晚餐一定要在睡前4个小时解决，这是食物在胃肠道中完全消化吸收所需的时间。否则，带着未消化的食物入睡，不仅会堆积脂肪，睡眠质量也会大大受到影响。



什么时候吃饭，
什么时候加餐，平时你
都有注意吗？其实，吃
饭的时间点很重要，看
看专家的建议吧。