

# 男子走路看手机不慎掉进海里

## 幸好被民警及时救起,有惊无险

本报讯(YMG全媒体记者 林媛)记者昨天从烟台山医院北院急诊科获悉,从2024年12月31日16时至2025年1月1日7时,救护车

共出诊15趟。

“急诊患者主要是患心脑血管疾病的老年人,比较特殊的是一位年轻患者,在海边走路时低头看手机,不小心掉进了海里。”值班护士曲直忙得脚不沾地。

她告诉记者,昨天0时左右,急诊科接到120急救中心指令:滨海广场有人溺水。救护车第一时间出车,并联系上了对方。

接电话的是一位民警,说人已被救起,在滨海广场十字街周围的警车上保暖。“民警说,人已经在警车上,他们直接送到医院,节省急救时间。”

医生李想和其他医护人员到急诊科门口等待搬运患者。警车赶到时,曲直看到,一名年轻男子浑身湿透,因失温面色发白、全身

发抖。医护人员迅速帮他脱衣,用锡纸被为其包裹、加热,同时联系家属,监测生命体征。

该男子说,他在滨海广场附近的海边参加完活动后,在海边溜达。他边走边看手机,因天色昏暗、不熟悉路况,不小心一脚踏空掉进了海里。男子连声呼救。幸好附近有民警巡逻,将他从海里救了出来。

“当家属带着衣物从牟平赶过来,已经是一小时了。此时,患者已明显好转,在继续监测2小时后,自行出院。”曲直告诉记者。

记者在采访中了解到,护士任剑芸在输液室忙到“飞起”,患者大多是因发烧自行入院的,大人小孩都有。她经手输液的患者有30多位。

### 走路不要看手机

有些人在走路时,喜欢边走路边低头看手机,这一习惯既危害身体健康,也存在极大安全隐患。

走路看手机对身体健康的伤害首先体现在眼部,走路时身体移动,视线不断摇晃,会导致眼部肌肉处于高频调节状态,更易诱发视疲劳。不仅如此,低头看手机时,颈部肌肉无法得到休息,颈部神经和血管也会受到挤压,长此以往会引起颈椎的退行性病变。

有研究显示,低头看手机的行人在视觉上只能对附近3米至5米的障碍物做出判断,平均步行速度也会因此减慢16%至33%。若此时有车辆通过的话,因视觉查看不到位而引发的事故概率也将明显增加。

### 孩子出现这些症状可能是糖尿病

随着儿童青少年肥胖的全球性流行,青少年2型糖尿病的患病率大幅增高。青少年糖尿病患者往往有不良的饮食习惯,长期热量摄入过多而消耗过少,爱吃高糖、高脂肪、高热量的食物,如汉堡、薯条等,并且运动量不足。

和成人一样,当儿童青少年出现多尿、多饮、多食、体重下降等症状时,需要警惕糖尿病的发生。

具体来讲,就是排尿次数比以往明显增多,进而产生口渴的症状而大量喝水;食量比以前有所增加,但体重不增反降或者增长缓慢。此外,如果孩子容易疲劳、乏力,精神状态不佳,家长也需要注意。孩子伤口愈合缓慢或者反复出现感染,如皮肤疖肿、泌尿系统感染等,也可能是糖尿病的信号。如果孩子出现这些情况,建议家长及时带孩子就医,进行下一步诊断。

从长期看,持续高血糖会影响孩子的成长发育。它不但会干扰正常的生长激素分泌,使孩子身高增长缓慢、骨骼发育不良,而且会增加慢性并发症的发生风险。

儿童青少年糖尿病能否逆转呢?专家表示,首先需要明确其糖尿病分型。如果是1型糖尿病,通常是无法逆转的,患儿需要终身依赖胰岛素治疗。而部分2型糖尿病患者如果发现及时,在早期胰岛β细胞功能尚未严重受损时能够明确诊断,通过采取生活方式干预等治疗措施,有可能在不依赖药物的情况下,将血糖维持在正常或接近正常水平。但如果2型糖尿病患者已经出现了胰岛功能受损,那可能就要长期应用降糖药物。

据健康中国



## 这些“好习惯”正在毁掉健康

良好的生活习惯是保持健康的关键。然而,很多人并未意识到,有些你认为的“好习惯”可能是错的,甚至有人每天都在重复这些行为。

### 泡脚水越热效果越好

冬季睡前泡脚是个好习惯。在泡脚时,有些人觉得水越热效果越好,不热不烫甚至不算是泡脚。

如果水太热,即使你不觉得烫,长时间浸泡也会引发低温烫伤,出现发白、红肿、脱皮或水疱等情况,严重时可能会造成组织坏死。

成年人的泡脚最佳水温在38℃~43℃。儿童对温度极其敏感,老年人对温度感觉迟钝,两者泡脚的最佳水温在38℃~40℃,并应当由家人先试一下水温,防止发生烫伤。

### 常吃猪油更营养

和其他油类相比,猪油有着无法替代的特殊香味,能够刺激人们的食欲,让菜更加美味。特别是老人常说:一勺猪油相当于五服药!有些人认为常吃猪油更营养健康。

事实上,“一勺猪油等于五服药”实属无稽之谈。猪油、牛油、羊油等属于油脂,总脂肪含量高,而且动物脂肪中还含有较多的饱和脂肪,摄入过多会导致血胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白胆固醇升高,增加心血管疾病的风险。饮食应以植物油为主,并且经常更换烹调油的种类,让营养更全面。

### 腰痛睡硬板床更好

现在很多人都有腰痛的问题,有人对此给出的建议是“回家睡硬板床吧,硬板床对腰好”,于是有些人就撤掉床垫,直接铺一张床单睡在床

板上。

专家表示,由于正常人体脊柱存在“S”型生理曲线,仰卧位睡在硬板床会导致人体腰部出现悬空情况,时间一长会导致腰部肌肉无法放松,出现紧张酸痛、脊柱僵硬情况,进而导致劳损或脊柱曲度变直等。

建议选择中等硬度的床垫,3:1原则,即每3厘米床垫,用手按压可以向下1厘米。同时,床垫需有可均匀承托人体脊柱生理曲度形态的支撑能力。

### 定期掏耳朵干净又健康

从小到大,有些人习惯性地使用各种工具,如棉签或耳勺,以清除耳道内的耳垢。这种行为通常被视为保持耳道清洁和舒适的必要措施。然而,真相究竟是怎样的?

耳屎又叫耳垢,对鼓膜有保护作用,它能防止异物直接损伤鼓膜。耳垢含有油脂,能保护外耳道的皮肤,防止耳道

因干燥而瘙痒。耳垢具有一定黏性,能防止昆虫进入耳道。此外,耳垢还有一定的抗菌作用。

当人们咳嗽、咀嚼、吞咽以及睡觉姿势发生改变时,微小的耳垢便会随之掉出耳道。如果耳垢长得硬硬很大,甚至堵住耳道,建议去医院取出来,自己操作很容易伤害耳道或鼓膜。

据央视

### 大脑“懒”一点儿

冬天光照减少,有的人会有一些情绪波动,总感觉不高兴。在北欧的一些国家,每当到了冬季,白天时间较短,夜晚时间较长,抑郁的人比较多。当地医生把这种病称为季节性情感障碍。

此外,原本夏季枝叶繁茂的景象,到了冬季万物萧条,触景生情,人的情绪也会有一些低落,甚至一些抑郁患者在此时会出现病情反复。加上天气寒冷,人们更倾向于待在室内,社交活动也会有所减少,可能会导致孤独感和失落感增加。

专家表示,冬天,不妨让自己的大脑“懒”一点儿,不要想太多。

正确做法:冬季应注意控制情绪,不要大喜大悲,避免紧张、焦虑、恼怒、思虑过度等不良情绪刺激,尤其是老年人。

在做好保暖措施的情况下,可以在中午前后出门晒晒太阳,多和别人聊聊天,或者主动培养一些可以在室内进行的兴趣爱好,比如画画、写诗、插花等,让自己的心情保持舒畅。

据央视

