

16 健康关注

中国中药报

2009年10月12日 星期一

青少年上网 应科学合理 重在度

——专家呼吁家长、学校、社会共同引导

健康

青少年上网 应科学合理 重在度

【本报记者 李颖 北京报道】随着互联网的普及，青少年上网已成为一种普遍现象。专家指出，青少年上网应科学合理，重在“度”。家长、学校和社会应共同引导，帮助青少年养成良好的上网习惯。

专家指出，青少年上网应做到“四有”：有目的、有计划、有节制、有选择。家长应加强对孩子上网的监督，引导孩子利用网络学习、娱乐，避免沉迷网络游戏和浏览不良信息。学校应开设网络课程，提高学生的网络素养。社会应加强对网络环境的净化，为青少年提供健康的上网空间。

对着镜子跑步效果好

【本报记者 李颖 北京报道】对着镜子跑步，不仅能锻炼身体，还能提高自信心。专家指出，对着镜子跑步时，人会看到自己的动作，从而及时调整姿势，提高跑步效率。

此外，对着镜子跑步还能帮助人们发现自己的不足之处，如姿势不标准、步伐不协调等。通过不断的练习和纠正，可以逐步改善跑步技巧，提高运动水平。

社会应予以关注 网民低龄化

【本报记者 李颖 北京报道】随着互联网的普及，网民的年龄结构呈现出明显的低龄化趋势。专家指出，低龄网民的增多，给网络环境带来了新的挑战。

专家指出，低龄网民容易受到网络不良信息的诱惑，甚至沉迷网络游戏。家长和社会应加强对低龄网民的引导和保护，帮助他们树立正确的网络观，提高自我保护意识。

世界精神卫生日

【本报记者 李颖 北京报道】每年的10月10日是“世界精神卫生日”。专家指出，精神卫生问题日益受到社会的关注。

专家指出，精神卫生问题不仅影响个人的身心健康，也影响社会的和谐稳定。社会各界应共同努力，提高对精神卫生问题的认识，为精神病患者提供更多的关爱和支持。

孕妇接触过多辐射之弊 可致胎儿先天缺陷

【本报记者 李颖 北京报道】孕妇在怀孕期间接触过多的辐射，可能会对胎儿造成严重的危害。专家指出，辐射会导致胎儿发育异常，甚至造成先天缺陷。

专家指出，孕妇应避免长时间使用手机、电脑等电子产品，减少接触辐射的机会。同时，孕妇还应保持良好的生活习惯，注意饮食营养，确保胎儿的健康发育。

临床实用畅销书集锦

【本报记者 李颖 北京报道】本报特别推出临床实用畅销书集锦，涵盖多个医学领域，是广大医务工作者的必备参考书。

本集锦包括《临床实用方剂学》、《临床实用中药学》、《临床实用诊断学》等多部权威著作。这些书籍内容详实、实用性强，深受广大读者的欢迎。

2009年10月12日 星期一

← 上一篇 下一篇 →

第6版：健康关注

上一版 ◀ ▶ 下一版

版面导航



第1版 今日要闻



第2版 综合新闻



第3版 视点

标题导航

- 青少年上网应科学合理重在“度”
- 随身听音量过高损害听力
- 孕妇接触过多四氯乙烯
可致婴儿先天缺陷
- 对着镜子跑步效果好

孕妇接触四氯乙烯 可致婴儿先天缺陷

一项最新研究显示，妇女怀孕期间如接触四氯乙烯，会增加胎儿发生先天缺陷的风险。

英国《环境健康》杂志日前发布研究的相关数据。上世纪60年代，美国马萨诸塞州曾发生过一起四氯乙烯污染事件，但直到上世纪80年代才被发现。

研究人员调查了这段时期该地区的孕妇。在调查的1658名婴儿中，有61名婴儿患有先天性缺陷的情况。

研究人员说，由于四氯乙烯目前仍被广泛使用，人们需警惕这种污染可能对健康造成的影响。

◀ 上一篇 下一篇 ▶

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64854537
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Right Reserved