

## 昨天,这两条微博很火

# 开上车后,变懒变胖变急躁的有木有

调查显示,随着驾龄的增长,有车一族的身体健康状况出现下降趋势

### @零点指标数据

近年调查显示:有车一族的身体健康状况随着驾龄的增长出现下降趋势,超过三成的人感觉自己容易腰酸背痛;26.1%的有车一族表示“体重比以前增加”;超过两成人眼睛容易干涩疲劳;情绪波动也与驾驶时间正相关,近三成的人久驾更容易烦闷。



漫画 俞晓翔

### 容易变懒

开着车去很近的地方买菜

开着20万的车,到距离5分钟车程的菜场买菜,这就是小林每天早晨要做的事情。

“以前是骑车去买菜,有了车后,发现开车更省力,久而久之,去菜市场都是开车去了。”家住宁南的小林,每天买菜离不开车,自行车早被扔在地下室,落满了灰尘。小林说,和他一样离不开车的人,还不少。“菜场周围,经常能看到乱停的车,有的年龄大的人,不会倒车,折腾十几分钟,才能进车位。”

在零点公司的调查里,有22.5%的人,在一些步行可以到达的距离里,选择了汽车。

### 容易腰酸背痛

保持一种姿势会让肌肉僵住

久驾除了让人变懒,还会让人人的腰、颈椎劳损过快。

南京同仁医院骨科副主任医师余金结介绍,长时间开车容易引起腰肌劳损与颈椎病。因为长时间保持一个姿势会让肌肉僵住,而开车时的突然加速、减速对颈椎影响很大。建议平时要加强锻炼,开车时不要急刹车与急加速。同时,开车超过4小时就要停下休息、放松下。

南京同仁医院眼科主治医生易省平介绍,开车时间长,也会影响眼睛的健康。这是

因为开车的时候需要注意力集中,眨眼的次数会减少,眼睛就容易干涩。

### 容易发胖

人懒了,运动少了,就胖了

零点公司进行的调查显示,26.1%的有车一族表示“体重比以前增加”。

白下区中医院体检中心专家介绍,其实开车与肥胖没有直接关系,只是开车让人的生活方式发生改变。说白了,人懒了,运动少了,肥胖也跟着来了。

专家说,一天最好能走6000至1万步,或者做一些与之相当的活动。普通成年男性,大约一步是80厘米,走1万步,相当于步行8公里左右。

### 容易烦闷

借助汽车,发泄心中的不满

至于开车让情绪变糟糕,这是有可能的。

鼓楼医院心理科医生杨海龙说,比如有的人有“路怒”,这更多的是一种“迁怒”,是将个人郁积在心里的怨气或其他不良情绪发泄出来,“有的人可能是借助汽车,发泄心中的不满,负面情绪的爆发原点,可能并不是在开车上。”

短期来看,没什么影响,如果长时间有这样的负面情绪,还是要注意。

现代快报记者 刘峻

一个外国妈妈的问题,惊呆了众多明星大V

# 没有儿童专用的补液盐 中国宝宝拉肚子怎么办?

### @和睦家药师冀连梅

一个外国妈妈到药房来买儿童草莓味口服补液盐,我告诉她中国没有。不单单是草莓味的没有,儿童专用的口服补液盐都没有。她很吃惊地问:那中国孩子拉肚子怎么办?我实在不好意思告诉她,多数孩子会被输液。如果能有有识之士在中国生产儿童的口服补液盐,那输液大厅里的儿童会减少很多。

### 同行怎么说?

呼吁生产儿童专用药物

微博发出后,引发上千条转发和评论,明星大V也纷纷转发,比如“@马伊琍”。不少业内医生也大为赞同。

@春雨掌上医生:口服补液盐是避免过度输液的有效方法,与冀连梅医生共同呼吁!

@营养师顾中一:儿童腹泻应该多吃多喝或用补液盐,而不是盲目用止泻剂。

@张思莱医师:的确是这样的,我们应该共同呼吁为孩子们生产一些儿童专用药物和剂型!

### 医院用的啥?

有成人儿童都能用的补液盐

“@和睦家药师冀连梅”还表示,目前国内市场上的口服补液盐Ⅲ可以按说明书冲调后用于儿童,而口服补液盐Ⅱ给儿童服用时,常规需要稀释1.5倍。上述补液盐口感均差,不是儿童专用剂型,这里呼吁的是适合儿童口味的儿童剂型。海外的儿童口服补液盐不仅有粉包冲水的,还有水剂直接饮用的,还有做成棒棒冰的样子冻成冰棒给孩子吃的,各种各样的口味,超市药店随处可见。

不少家长也反映,医院的补液盐太难喝,孩子受不了。



漫画 俞晓翔

为此,记者询问了南京儿童医院、省妇幼保健院等多家儿科医院,确实都没有儿童专用的口服补液盐,但有成人和儿童都可以使用的补液盐。

### 腹泻怎么办?

重度腹泻脱水,仍需输液

南京市中医院儿科主任中医师隆红艳  
轻度腹泻:要注意补充水分,只要孩子有食欲就可鼓励其进食。急性期可减少哺乳的次数,缩短每次哺乳时间,可吃牛奶加等量米汤等。可以喂口服补液盐,一般用量是每公斤30~50毫升。

中度腹泻:原则上仍然是喂以口服补液盐,然后加米汤,逐渐过渡到正常饮食。

呕吐明显的中度和重度腹泻:需禁食6~12小时,能量和液体均从静脉补充。挂水前做个电解质检查,缺什么补什么。

现代快报记者 刘峻

**舒展大空间 家轿操控王**  
海马M3 开启至美人车生活

9.29-10.4南京国际车展  
海马汽车重磅出击 一惠到底  
现在购车立享车展价

0.27元/公里  
ESP  
5.9L/100km  
90km/h  
6安全气囊 车身强度同级别提升19%

320 全系早享海马金融,首付3成,贷款2年,0利率  
开启至美人车生活

海马M3  
HAIMA 海马汽车

骑士/特工/超跑/竞速/海马M3/海马S7

南京雨田4S店 地址:卡子门大街66号(大明路口) 电话: 52433399  
南京龙汇4S店 地址:红山路105号(红山动物园旁) 电话: 85436669