

3D 游戏悠着玩 小心诱发“晕动症”

本报讯(记者 刘晓亮)暑假期间,不少中小学生都爱玩游戏,有些玩得时间还比较长,甚至出现头晕、干呕的现象。省眼科医院专业人士提醒,这种现象在医学上被称为“电子晕动症”,很多游戏玩家都有过体会,越是环境密闭、图像绚烂,越容易出现这种情况,因此提醒游戏玩家日常玩游戏

要劳逸结合、适可而止。

据了解,所谓“电子晕动症”,是由于视觉与前庭系统之间的不协调所引发的感官冲突。当玩家玩3D游戏时,眼睛看到的画面是动态的、立体的,但身体却是静止的。这种不一致会向大脑发送矛盾的信号,以至于产生混乱,容易引发头晕、恶心、干呕等不适。此

外,游戏中的快速移动、旋转画面以及频繁的视角切换等也会加重这种感觉。这跟现实生活中晕车、晕船是一个道理。尤其中小学生,初次接触绚丽逼真、立体感强的画面时,很容易诱发“晕动症”。

既然与晕车、晕船道理相同、症状相似,那是否可以通过服用晕车药来

缓解症状呢?省眼科医院专业人士表示,市面上的晕车药、晕车贴主要是通过抑制神经系统的兴奋来缓解晕车症状,理论上讲对“晕游戏”也能起到一定的缓解作用。但无论如何,不建议为了打游戏而随意使用药物,尤其是多次、长期服用药物来缓解“晕游戏”症状,可能会掩盖潜在的健康问题。

滨河东西两路限行下周恢复

本报讯(记者 张晋峰)8月27日,交警支队发布通报提醒大家,下周一(9月2日)滨河东路、滨河西路的高峰限行措施恢复执行。

为充分利用道路资源,方便群众出行,暑假期间交警支队暂

停了滨河东路、滨河西路高峰时段的调流限行措施。随着暑期结束,早晚高峰车流将大大增加,因此滨河东路、滨河西路的早晚高峰限行措施,将于下周一(9月2日)起恢复执行,限行路段及措施不变。

市政道路养护部分路段封闭

本报讯(记者 张晋峰)8月27日,交警支队通报,因市政道路养护维修需要,滨河西路东半幅部分路段,将在8月27日至9月4日夜间施工。

此次需要养护维修的是滨

河西路东半幅(健康北街至冶峪河桥段)。施工将在每天晚11时至次日6时进行,8月31日、9月1日两天停工。施工期间,车辆可在施工路段辅路通行或绕行新晋祠路。

迎泽大街铺油新建路口封闭

本报讯(记者 张晋峰)8月27日,交警迎泽二大队通报,因迎泽大街需进行面层铺油施工,8月28日迎泽大街新建路口将在日间封闭。

按照施工计划,迎泽大街新建路口将在8月28日9时30分至16时进行面层铺油施工。届时,路口南北双向将采取临时交通管制,请您提前选择绕行线路。

单手撑伞隐患大 骑行最好穿雨衣

本报讯(记者 李涛)雨中,男子单手撑伞骑行,失去平衡摔倒在地。这是8月25日晚发生在沙沟中街的一幕。路过的沙沟社区网格员张桂娜将人、车扶起,所幸车速不快,人未受伤。这样的场景并不鲜见,张桂娜在网格群紧急提醒:撑伞骑行太危险,出门应选对雨具。

当晚7时许,户外正下雨,网格员张桂娜在辖区巡查防汛情况,看到一名30岁左右的男子,右手握车把,左手撑伞,正摇摇晃晃地骑着一辆电动自行车。忽然,雨伞兜风,男子身子一偏,摔倒在地。见状,张桂娜跑上前将其扶起。男子并无大

碍,道谢后,推车离开。

无独有偶,在和平南路,其他网格员也见到这样的场景:有人打着伞骑共享单车。由于单手扶车把,加上雨伞挡住了视线,在经过路口时,为了躲避迎面驶来的电动车,摔倒在地,擦伤胳膊。

张桂娜连夜在各个业主群里发出提醒,雨天出行别忘交通安全。辖区交警也表示,撑伞骑车,意味着要单手控制车辆,非常容易失去平衡。遇到紧急情况时,反应也相对较慢,容易出事故。雨天骑行,应该使用雨衣,还要佩戴安全头盔,不仅能挡风雨,还能保安全。

咳嗽咳痰 这样可缓解

本报讯(记者 刘涛)立秋后,早晚温差较大,气候干燥,很多人出现咳嗽、咳痰等现象。8月23日,太原市人民医院呼吸科护士连子琪提醒,咳嗽、咳痰是有方法的,正确的咳嗽、咳痰方法才能有效缓解症状,利于疾病的康复。

近期,不少市民出现咳嗽止不住、咳嗽咽部有痰、咳不出来痰等现象,严重影响着日常生活。“频繁咳嗽会引起多汗、失眠、声音嘶哑、身体不适感增加、尿失禁等情况。”连子琪表示,使用正确的方法,才能有效缓解咳嗽、咳痰症状。

“方法包括进行体位排痰、雾化吸入、轻拍叩背、多饮水等。”连子琪说,想让咳嗽、咳痰得到有效缓解,可

以采取俯卧的姿势,此时肺泡、气管和支气管均呈开口向下的状态,利于痰液的排出;在此基础上,五指并拢呈弓形,手掌呈空心状,用以能承受的力量、以腕关节的力量拍背部,利于痰液排出;多饮水,可以稀释痰液,在室内可以放一个加湿器,促进痰液的稀释,更易于排出痰液;对慢性咽炎患者,可通过雾化疗法,如糜蛋白酶雾化吸入,能迅速改善炎症的吸收,从而改善症状;对下呼吸道感染导致的咳嗽咳痰、痰多不易咳出的患者,建议及时就医,通过血常规、C反应蛋白、降钙素原等检查,对症治疗。

连子琪特别提醒,发病时,要清淡饮食,避免吸烟、饮酒,少熬夜。

老人“眼花”

本报讯(记者 李涛 通讯员 李海燕)六旬老人看东西模糊,连换3副老花镜,症状反而加重。在网格员和家人的劝说下,老人到医院检查,得知并非“老花”,而是患上了白内障,需要手术治疗。

家住露泽园小区的胡大娘年轻时视力一直很好,可去年8月份,看东西有些模糊。老人以为是眼花了,配了副老花镜。可过了一段时间,视力再度下降,家人劝她去医院诊断。可老人执拗,又重新配了眼镜。到本月,老人已经换了3副眼镜,可情况没好转,反而更严重。

家人求助和泽苑社区网格员郭银莲,让她劝一劝老人。郭银莲平时常来家里,与老人很聊得来,听说此事

后,耐心开导。老人最终同意,一起来到医院。检查结果让众人很吃惊,原以为的“老花眼”,竟然是白内障,难怪情况越来越糟。医生说,若是久拖不治,可能引起眼部并发症,如青光眼等。

医生表示,老花眼和白内障的共同点都是晶状体出了问题,但二者还是有明显区别的。在视物能力上,老花眼看近处视物模糊,看远处视物与过去一样,配上老花镜后视力会得到恢复。白内障无论看近处还是远处,事物都比较模糊,还有复视、重影等,即使戴眼镜也不会有改变。

医生提醒老年人,出现眼部问题时,应及时到医院检查,排查相关的眼部问题,以免延误病情。