

## 如何拯救“晕3D”的悟空？

■ 古小美

近日,国产3A游戏大作《黑神话:悟空》备受瞩目,一些玩家在游戏过程中却意外遭遇了“晕3D”的尴尬情况。那么,“晕3D”究竟是什么?为什么会出现这种情况?我们又该如何预防和缓解呢?什么是“晕3D”?

“晕3D”,全称为“三维视觉疲劳综合征”,是一种在接触3D游戏、观看3D电影或使用虚拟现实(VR)设备时出现的眩晕感。简单来说,在玩3D游戏时,眼睛看到的画面在不断移动,传递给大脑的信号是“我们正在运动”,但内耳中的前庭系统却捕捉不到身体的实际运动,这种视觉与前庭系统的信息冲突引发了眩晕感。另外,不同人对3D画面的适应能力不同,这种个体差异也更容易导致部分人出现晕3D现象。

### 如何预防“晕3D”?

**调整游戏或观影设置:**降低屏幕亮度,减少视觉刺激。调整分辨率和帧率,选择适合自己的画面质量。关闭或减少不必要的3D特效,降低画面的动态效果。

**定时休息:**避免长时间连续玩3D游戏或观看3D电影,每隔一段时间应休息片刻,让眼睛和大脑得到放松。

**改变观看习惯:**保持适当的观看距离,避免过近或过远。可以适当转移视线,不要长时间盯着屏幕上的某一点。

**进行身体锻炼:**加强体育锻炼,提高身体素质和免疫力。特别是进行有氧运动,如跑步、游泳等,有助于改善血液循环和增强前庭系统的适应能力。

**药物辅助:**在医生的指导下,可以使用一些抗眩晕药物来缓解症状。但需要注意的是,药物并非长期解决方案,且可能存在一定的副作用。

**心理调适:**保持轻松愉悦的心态,避免在游戏或观影过程中过度紧张或焦虑。

对于此类游戏,我们应理性对待,享受游戏带来的乐趣的同时也要关注自身的健康状况。

## 盆底治疗送到“家门口”

■ 记者 吴会雄 施昱辰

生活中,经常听到身边的老人抱怨小便憋不住要尿裤子,一咳嗽或者大笑都会漏尿,这其实是盆底功能障碍最常见的症状——尿失禁。据统计,老年人群尤其是在45岁以上已生育的女性人群中,尿失禁的发病率高达40%到45%,而且并非局限于女性,男性也有盆底功能障碍。因为症状比较尴尬,盆底功能障碍又被人们称为“社交癌”。近日,徐汇区枫林街道社区卫生服务中心新增盆底康复专病门诊,将盆底治疗服务和科普宣传送到居民的“家门口”。

都说盆底功能障碍是产后妈妈的难言之隐,其实男性也会发生盆底功能障碍。49岁的林先生是一名出租车司机,2年前就出现了尿频、尿急,但没有重视。近来症状加重,每日排尿15次以上,这让林先生寝食难安、焦虑烦躁,遂至枫林街道社区卫生服务中心新开设的盆底康复专病门诊就诊。经过超声检查、盆底肌评估,医生确诊林先生患有盆底肌功能障碍,并对其进行盆底磁和生物反馈电刺激等仪器治疗,嘱咐其减少久坐时间、适当运动减重。接诊的中医科主治医师曾令旨表示,盆底功能障碍这类疾病是一个非常宽泛的范围,男性也有

盆底功能障碍,包括尿频、尿急、排尿障碍等,这些都跟盆底功能有关系。但是由于社会认知或者羞于启齿,很少有人来看,就诊率非常低。希望大家对这个疾病有更多的认识,能够让患者得到更专业的治疗。

54岁的孟阿姨近半年来尿频、尿急现象加重,严重影响生活社交。确诊后,社区医生

每周为其进行2到3次的盆底磁和芒针电刺激治疗,再加上每天三次居家凯格尔训练,坚持三个月。如今,孟阿姨的症状得到了明显改善。

据悉,枫林街道社区卫生服务中心盆底康复专病门诊由一支专业的“中医+康复+护理”团队组成,为产后女性提供产后盆底肌评估、手法修复、生物反馈等产后康复治疗;同时针对膀胱过度活动征(尿频尿急)、各种尿失禁、盆底脏器脱垂、慢性盆腔痛、排尿困难等盆底功能障碍疾病,提供电针神经刺激、生物反馈电刺激、磁刺激等中西医结合康复治疗。近期,枫林街道社区卫生服务中心还与上海市浦东新区公利医院联合,提高社区盆底康复诊疗水平。

枫林街道社区卫生服务中心主任陈碧华说道:“通过‘全专’结合,对于我们解决不了的问题或者需要手术的,及时转诊上级医院,上级医院的专家会对我们进行指导和宣教培训。”上海市浦东新区公利医院盆底中心主任吕坚伟说,“对社区医院来讲,通过我们医院的技术下沉,可以让社区医院能力得到提升。最重要的是,可以让周边的居民方便就医。”

医生提醒,高龄者、多次分娩者、肥胖症患者、慢性便秘者、慢性盆腔炎患者等人群是盆底功能障碍的高危人群,如出现尿频、尿急、尿失禁等症状,应引起重视,尽早就医,在专业医生的指导下,根据病情轻重程度,采取合适的干预措施,避免进一步发展。

## 运动可“见缝插针”,抬起脚来“颠一颠”

■ 复旦大学附属中山医院 张雯

每每谈到运动,总会有人说,每天都有干不完的工作、顾不上的生活,睡觉都睡不够,哪有时间运动健身!其实,有些运动“见缝插针”就能做,比如颠足!

别看颠足是一个很小的动作,但在古代就早已被运用。具有800年悠久历史的养生术八段锦,其最后一式动作名为“背后七颠百病消”,这个动作也正是通过颠足的方式,有助于激发任、督二脉调节功能,并能规律性挤压按摩五脏六腑,利于全身气血通畅,发挥强身健体预防疾病的功效。

### 颠足对身体的好处

“背后七颠百病消”是我国古代导引术八段锦的第八式,意在通过提起脚跟时百会上领,牵拉脊柱,落地时震脚

放松的一松一紧,来达到提升人体阳气,畅通机体气血的作用,以达到消除百病的功效。

人体在放松情形下,做颠足运动,具有以下功效:

(1)五脏六腑在胸腹腔中得到有规律地上下震动,使之气血得以充分的宣导,改善三焦疏通水道,运行水液。

(2)脊柱为督脉存在之所,故可对督脉起到一定的刺激。督脉具有统率、督促全身阳经脉气的作用,能调整人体的阴阳平衡。

(3)轻度刺激下肢及脊柱各关节内外结构,并使全身肌肉得到放松复位,有助于解除肌肉紧张。

(4)强健骨骼,有利于骨细胞积存钙的活动,预防骨质疏松。

(5)可发展小腿后群肌力,增强足弓及踝关节周围韧带的力量,提高人体平衡能力。

### 颠足的正确姿势

八段锦源于南朝梁代,到宋代已在民间流传,形成较完整体系,经过历代养生学家的不断完善,形成一套理论基础完善、功理功法完整的养生方法,是国家体育总局规定命名的我国第62个体育项目。

背后七颠百病消的具体动作要领为:

(1)两腿并拢,两手自然下垂,松静站立,两眼平视天地交合处。

(2)百会上领,将身体慢慢提起来,两足跟离地,停留片刻。

(3)跟着两足跟下落,使地面轻颤。本式动作一起一落为一遍。为什么七颠除百病,而不八颠?这个“七”属于文化内涵,源于自然界很多“七”的规律,古代练功也多以七为单位。

### 练习颠足的其他注意点

习练本式动作时,应注意:

(1)两脚并拢,身体中正。

(2)提踵时,两腿要直膝靠紧绷紧,不可松懈,五趾抓地,小趾要充分用力,同时提肛收腹,沉肩顶悬。

(3)落跟震动不可过重,也不可过轻。重心应该从提踵后的最高处,平缓匀速下落,全身中正,肌肉放松,合齿,使下肢和脊柱各骨骼关节受到柔合、适度、有效的震动。