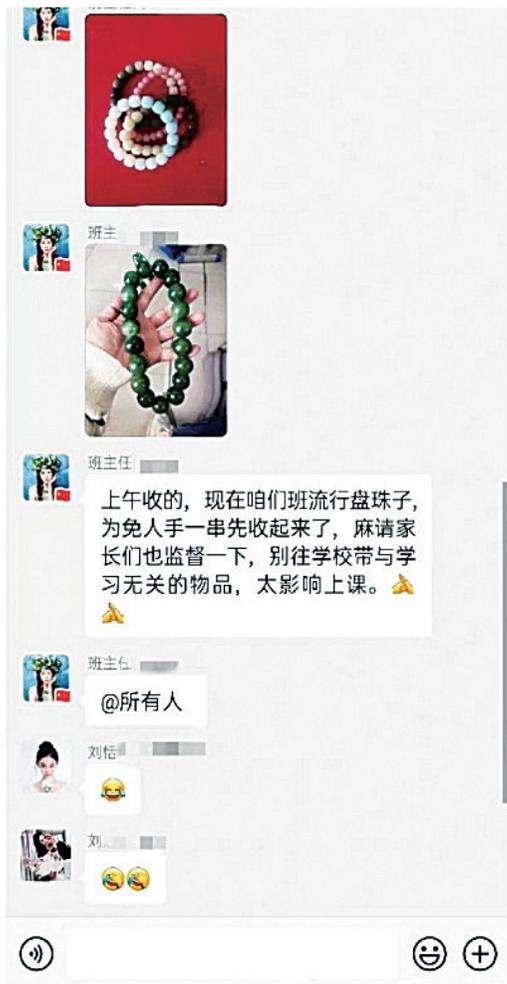


您家小孩儿也盘串吗？

警惕盘出这种疾病！



盘手串是许多中老年人热衷的休闲爱好，近日在小学生中间也流行了起来。针对日益盛行的“盘串之风”，北京市鼓楼中医医院康复科主任陈岩提醒：长时间、高强度盘串易引发腱鞘炎。

“我比较在意颜色美不美，转起来顺不顺。”“你得学会‘绕指柔’，声音最好听。”日前，记者在公交车上偶遇3名小学高年级学生，在放学回家的车上交流起了盘串的“心得”。谈到为什么要盘串，一名小学生表示，色彩美丽的珠串戴在手腕上本身就是装饰品，而且盘串时发出的声音舒服、解压。

记者在某大型电商平台搜索“小学生盘串”“儿童盘串”，销量最高的商品月销过2万件。不过，孩子们对手串的取舍与成年人的取向不同，销路最好的是五颜六色仿菩提、仿玉质手串，价格则以几元、十几元居多。

“手串是孩子在学校门口文具店买的，10块钱一串。天天晚上都能听见她‘哗哗’盘串，这不耽误学习吧？”一名北京学生家长在社交平台上传视频，表达了自己的疑惑。

“孩子喜欢一边盘串，一边背单词，说是能保佑听写全对。”另一位家长谈起孩子的新爱好，哭笑不得地说。

“从医学的角度来说‘小盘怡性’。”陈岩介绍，盘串确实具有稳定情绪、缓解压力的作用。“但是，如果长时间采用的单一的方式盘串，就容易造成损伤。”陈岩说，高强度单一的机械活动容易诱发腱鞘炎。

腱鞘炎容易发生在腕部和指部，发病时手指弯曲时会发出弹响声，出现逐渐加重的疼痛。“我们时常碰上因长时间玩手机、把玩文玩把件、使用电脑而患上腱鞘炎的患者，患者手指手腕疼痛、屈伸困难，严重的还会影响睡眠。”

陈岩认为，盘串如能分散孩子们紧盯电子屏幕的目光，加强同龄人间的社交和互动，也不失为一种不错的放松方式。不过，儿童、青少年还处于生长发育的阶段，如果长时间进行单一机械互动，容易造成指关节发育不平衡，甚至造成关节肥大性增生等疾病。“对于孩子们，我认为还是应谨慎盘串，多选择阳光下的运动来放松身心。”

据人民网

年轻人长期熬夜会长老年斑？医生告诉你真相

近日，“25岁女生长期熬夜长出老年斑”受到网友关注。

据报道，山东济南一名25岁女性因长期熬夜，面部长出老年斑。网友对此表示：很担心经常熬夜的自己！

那么，年轻人长期熬夜会长老年斑吗？老年斑容易和哪些皮肤病混淆？应该如何做好皮肤的保养？为此，记者采访了皮肤科专家。

年轻人长期熬夜会长老年斑吗？

首都医科大学附属安贞医院皮肤科副主任医师孙立元介绍，老年斑，又称为脂溢性角化症，是角质形成细胞成熟迟缓导致的表皮内良性肿瘤。老年斑是皮肤的一种老化现象，多发于40岁以上中年人。

孙立元医生表示，目前没有研究证实熬夜一定会导致脂溢性角化症。除了遗传因素外，紫外线辐射、环境污染、心理应激、吸烟、不健康的饮食和缺乏锻炼等因素都可以引发肌肤老化。

“各种人造光源中的蓝光对睡眠和皮肤恢复都有负面影响，这种伤害不亚于紫外线。”孙立元医生特别提到。

广州市皮肤病防治所激光理疗科主任医师龚业青在接受广州日报采访时称，熬夜长老年斑的可能性极小。

“年轻人脸上常见的斑，更大的可能是晒斑。”龚业青解释，30岁以下的年轻人，也有可能可能会出现一些黄褐斑。

但这些斑也不能直接说是熬夜引起。一些内分泌的问题，或者肝、肾、甲状腺方面的基础疾病，或者卵巢囊肿等都可能引起黄褐斑。

老年斑容易和哪些皮肤病混淆？

孙立元医生称，并不是所有长在暴露部位的斑都是老年斑。黄褐斑（多出现在年轻女性面部）以及色素痣看上去都和老年斑很像。

“需要特别注意的是，有一种恶性肿瘤被称为基底细胞癌，是由老年斑演变而成，但是发病率很低。另外黑色素瘤这种杀伤力比较强的恶性肿瘤，在普通人眼中只是皮肤上的黑痣，医生则会使用皮肤镜等设备来查看黑痣的‘真实身份’。”孙立元医生说。

皮肤保养应该做好哪些事？

孙立元医生表示，首先不要过度清洁。皮肤屏障具有天然保护因子，过度使用洗面奶等清洁用品会对其造成损害。保护因子被破坏后，就容易产生皮肤问题。

其次不要吃高热量的食物。高热量食物会导致人体内代谢紊乱，也使皮肤容易出现痤疮等现象。

此外，还需做好防晒工作。如定期使用防晒霜，穿防护服等遮阳衣物，在太阳紫外线辐射最强烈的正午时间尽量避免外出。

据科技日报

“煽情戏”“苦情戏”网购骗局大行其道，该如何根治

“员工采集天山雪莲意外身亡，公司将功补过便宜卖出产品”“名医后代遭绑架，保护被夺取的名医秘方”……在一些网络平台的直播带货节目中，这类煽情、苦情的剧情，让老人觉得主播不是在卖货，而是在做好事、行善举，愿意“自掏腰包”买“神药”，让“正义”得以伸张。

有媒体报道称，这些不法“主播”从中可获得近七成的“暴利”。一时间令不少网友感叹：挣的是老人的钱，骗的是老人的心，“伤”的却是老年群体的消费市场。

媒体和网络经常爆料，以“养老”名义忽悠、诱导甚至强制老人购买保健品、参与体检康养等骗局不时上演。这些乱象的背后，是一些不法分子抓住直播平台监管不严的漏洞和老年群体信息闭塞弱点，而衍生出的黑灰“产业链”。

老年民生无小事，其触网消费急需各方合力保障“护航”。

强化对直播平台监督管理。相关平台应从严审查直播内容的真实性、正当性，建立直播黑名单和实名准入机制，提高互联网直播营销的准入门槛。优化老年群体的维

权服务，统筹相关部门为“银发消费”排忧解难。

加大网络直播违法的惩处力度。针对以虚假宣传等手段诈骗老人的直播间运营者和直播营销人员，应依法从严惩处，不仅要加大经济处罚力度，而且要及时曝光，禁止其再次进入相关行业从业，提高其违法成本，科学引导直播从业者规范化运营。

提升老年群体防诈骗意识。大力开展防范养老诈骗普法宣传活动，通过以案说法等形式，向老年群体揭露形形色色的网购骗局，普及网络诈骗的防范和补救常识，提升老人的防诈“免疫力”。此外，子女也应加强对老年群体的“心理赡养”，满足老年人的情感需求，并协助其正常网购，引导其走出消费骗局的“泥潭”。

只有监管部门、网络平台和消费者各方共同努力，才能及时拆穿直播中的“煽情戏”“苦情戏”，让各种网购骗局无处藏身，营造安全、放心、诚信、清朗的网络消费环境，才能促进老年人消费市场规范、有序、健康发展，才能使“银发消费”这一“新蓝海”激发出新的动能。

据新华每日电讯

银保监会：谨防“代理退保”等养老诈骗陷阱

近期，一些不法分子利用“代理退保”“以房养老”“投资理财”等方式“套路”诈骗消费者，尤其令老年人“防不胜防”，严重侵害老年消费者合法权益。中国银保监会消费者权益保护局发布2023年第1期风险提示，提醒广大老年消费者提高风险防范意识，谨防三类养老诈骗陷阱。

案例一：“代理退保”陷阱

不法分子非法获取保单信息后，通过诋毁保险产品、承诺更高收益等手段，鼓动老年人退保并购买所谓“高收益”理财产品。待老年人陷入圈套后，不法分子不仅收取高额“代理维权”手续费，甚至侵占老年人的退保资金。

案例二：“以房养老”陷阱

不法分子打着“以房养老”旗号，诱骗老年人抵押房产购买所谓“理财产品”并承诺给付高额利息。实际上是以老年人房产办理抵押借款，获取资金后被不法分子挪作他用甚至挥霍。一旦资金链断裂，老年人不仅无法收回本金、获得收益，还将面临房产被强制拍卖的风险。

案例三：“投资理财”陷阱

不法分子打着“国家扶持”“政策补贴”旗号，通过虚构投资理财项目或夸大投资收益，以“低风险、高回报”为噱头进行诈骗。不法分子首先鼓动老年人“小额投资”，然后按时“高额返利”，进而诱使老年人追加投资金额，一旦收到大额资金便卷款跑路。

针对以上骗取老年人养老钱的三类陷阱，中国银保监

会消费者权益保护局提示老年消费者：

一、不信“偏门”不贪“小利”，提高警惕防诈骗。一方面不信“偏门”，办理各类金融业务一定要通过正规机构和渠道；不贪“小利”，谨记“天上不会掉馅饼”的道理。另一方面多了解金融常识，从正规渠道了解金融产品和办理流程，提高防范风险能力。

二、老年人不要被“保本高息”“保证收益”等说辞迷惑。正规的“以房养老”是国家施行的“老年人住房反向抵押养老保险”。具体来说，就是拥有房屋完全合法产权的老年人将房产抵押给保险公司，继续拥有房屋占有、使用、收益和经抵押权人（保险公司）同意的处置权，并按照约定条件领取养老金直至身故。老年人身故后，保险公司获得抵押房产处置权，处置所得将优先用于偿付养老保险相关费用。

不法分子宣称的“以房养老”只是假借国家政策之名行诈骗钱财之实，老年人要从正规途径了解以房养老政策，千万不要被“保本高息”“保证收益”等说辞迷惑，避免落入陷阱。

三、投资理财要选择正规机构和渠道。老年人要增强理性投资理财观念，谨记“投资有风险”，警惕各类标榜“低风险、高回报”的投资理财项目，切勿受“高收益”诱惑冲动投资。投资理财要选择正规机构和渠道，并对投资项目多方查证，谨慎对待。

据中国银保监会