一、与娱乐或饲养宠物有关的病症



需要全本请访问 www.ertongbook.com

1. 麻将牌综合征

打麻将是一种常见的娱乐活动，也是一种智慧和趣味结合有益于脑力的活动，其对于智力开发，陶冶性情，消除疲劳，增进身心健康，以及融洽人际关系等功不可没。这种牌亦适宜于老人。麻将牌源于明代的叶子戏马吊牌，亦称麻雀牌，总计 136 张，近代又加入了“花牌”和“百塔”各 4 张。一般需 4 人共娱，俗称“打麻将”。但打麻将若不当，可发生麻将牌综合征。

症状：

(1) 终日沉湎于打麻将。经常通宵达旦，甚至连续 2～3 日，可使饮食起居规律紊乱，造成消化液分泌减少，引起食欲不振、消化不良，以及恶心、呕吐等胃肠道症状。

(2) 打麻将成瘾。每周打 3～5 次，可造成大脑和植物神经功能紊乱，多发生失眠、多梦，精神萎靡不

振，久而久之，严重影响人的身心健康。

（3）老人或高血压、动脉粥样硬化、冠心病患者，如不分昼夜地打麻将，大脑皮层会长期处于紧张兴奋状态。过度疲劳与兴奋，容易发生脑血管意外或猝死。因打麻将而发生的心、脑血管急性意外而危及生命，在生活中并不鲜见。

（4）以麻将牌为赌具进行赌博者，在社会上也是存在的，其危害更大。一则赢者强烈兴奋，输者沮丧烦恼，长久下去，损害心理健康。二则赌博触犯法律，有损于人际关系，危害家庭和睦，常导致夫妻反目，甚或发生刑事案件等，造成社会问题。

对策：

（1）正确处理娱乐与生活的比重，不要沉湎于打麻将，一般每周玩 1～3 次，每次以 2～3 小时为限。

（2）老人和体弱者应了解自己身体健康情况，量力而行，适可而止，万不可为打麻将而精疲力尽。

（3）打麻将应能克制自己，有“战”有休，并做到定时定量饮食，按时睡眠。

（4）切忌以麻将牌为赌具进行赌博。其于己、于人、于家、于国均有很大危害。赌博成瘾，对身心健康损害极大。

（5）已患麻将牌综合征者，应及时就医，并与医生

讲明过程。医生会根据情况，予以对症治疗。

2. 惊险娱乐病

现代娱乐项目中有些富有惊险性和刺激性，常受到一些人的青睐，诸如高空观览车、激流勇进、碰碰车、过山车、蹦极、滑雪、滑翔伞、水上摩托艇、海盗船、攀岩、探洞等。这些项目多内涵体育、勇敢、知识，是一种积极的休息，有益身心健康。



但这些项目也常为高速、凌空、旋转、跌宕等，并非人人皆宜。对于患有高血压、心脏病、精神障碍、梅尼尔病，以及老人、孕妇、婴儿、幼儿、生性胆小、体质虚弱等人，均不宜参与这些惊险娱乐。如果出于不了解或好奇，不顾自己身体状况，盲目进行这些项目的活动，可导致惊险娱乐病。

症状：

(1) 高速项目可造成人胆战心惊、恐慌不已，使心血管病者疾病复发，严重者可发生猝死。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

（2）凌空项目可因恐高而头晕目眩、心悸恶心，有的可导致血压升高而出现大汗淋漓，甚至出现高血压危象。

（3）旋转项目多发生头晕耳鸣，身体左摇右晃而无重心感，常诱发梅尼尔病或人体平衡器官功能障碍。

（4）跌宕项目常因起伏波动，对心、脑血管疾病、体质虚弱、高血压、饱餐之后和胃肠功能紊乱者，均不宜，多可造成心、脑血管意外、虚脱、恶心、呕吐等症状。

对策：

（1）老人、孕妇、婴儿、幼儿等不宜参加惊险娱乐，万万不可一试。

（2）了解自己的健康情况，对于惊险娱乐不要出于好奇心理贸然参与。对于某些娱乐项目，如心怀恐惧，应即刻回避。

（3）在参与某项运动过程中，一旦感觉不适，如有可能应立即中止活动，或闭目休息。

（4）娱乐场所应对惊险娱乐项目，设立醒目标志，说明其有关安全要求，标明并劝阻不宜参与的老人、孕妇、婴幼儿以及某些疾病患者。

（5）惊险运动设施，应定时进行安全检查或更新。

3. 竞技综合征或考试综合征

许多娱乐、体育项目或学生的考试，多内含输赢、名次或成绩高低，并常导致淘汰取舍、名誉等问题产生。参与者每每期望取胜，夺得优秀成绩，竞争和担忧心理负担很突出，如处理不当，很容易发生竞技综合征或考试综合征。

症状：

(1) 娱乐、体育项目参赛者，由于在赛前或比赛过程中，情绪过度紧张、焦虑，大脑疲劳过度，或过低地估价自己，信心不足，常可引起血压升高或降低、阵发性心动过速、手指震颤，甚至发生昏厥。

(2) 学生考试前，尤其是中考、高考者，大多休息、睡眠不足，大脑皮质下中枢神经的兴奋与抑制过程失调，并导致植物神经功能紊乱，可发生记忆力减退，注意力难以集中，甚至大汗淋淋而虚脱、烦躁不安、焦虑等，严重者常发生“晕场”而不能参加考试。

(3) 竞技综合征或考试综合征，临床上的医学概念雷同，如处理不当，比赛前后或考试前后，还可发生失眠、多梦、口干、恶心、呕吐、食欲不振、消化不良、腹泻、便秘、痛经或月经紊乱等一系列症状。

对策：

（1）明确认识娱乐、体育比赛的意义，正确估价自己的竞技能力，以及智慧和体力状况，自我估价不应超值过高。

（2）学生的自我期望值要客观、合理、适当。过高而不实际的期望，或过低估价自己的能力，都是引起考试综合征的内在因素。

（3）有研究认为，考试综合征容易发生在：①进入考场等待考试时；②监场工作人员宣讲考场纪律时；③分发考卷时；④得到考卷时；⑤遇到不会的题目时；⑥看到他人答完，而自己尚有很多试题未做时；⑦突然发现时间不足时；⑧考毕与其他同学核对答案发现错误时。因此，考生在这 8 个时刻，应有意识地自我调节，克服紧张和焦虑等不良情绪，常可预防考试综合征的发生。

（4）考生自觉已有紧张、焦虑、心悸等情况存在，可掌握一些放松自己的方法。如调整自己的坐姿或站姿，使之舒适，并闭上双眼，做深度呼吸和默数呼吸 100 次或以上，常常有效。

4. 球迷综合征

球类比赛是一种高度竞争的体育项目，对于运动员

来说是竞技、体魄和智慧的对抗；对观众来说则是欢快、激动和紧张的欣赏。在正常情况下，对球员和观众的身心健康均大有裨益。球类比赛使运动员们的体魄得到了锻炼，意志更加坚强，而观众得到了积极的休息，心情舒畅，对胜者和败者均留下了许多评头品足的话题，丰富了生活乐趣。然而，许多球迷由于观赏球赛不当，容易发生球迷综合征。



症状：

（1）因为球赛双方激烈争斗，而输赢又多不可预测，其强烈地刺激观众情绪，令人容易进入角色，有的球迷犹如身临其境，如醉如痴，紧张异常。这样很容易导致心理活动失衡和神经功能失调，促使去甲肾上腺素、生长激素、肾上腺素等内分泌增加，而引起心跳过速、呼吸加快、血压升高等，对身体健康不利。严重者可诱发脑血管意外、心肌梗死等，甚至发生猝死。

（2）不能正确对待比赛的输赢。比赛前应充分做好

精神准备，不要以必胜为主要心理支柱，观众和球员均如是。否则，由于比赛过程中和终局，其心理反差过大，很容易引发急性身心反应而发病。如在第 13 届世界杯足球赛中，当巴西队输给法兰西队时，巴西有 3 名球迷因悲伤过度而死亡。

对策：

(1) 球迷们要学会控制情绪，注意心理平衡，要有意识地放松精神，消除紧张。患有高血压和心、脑血管疾病者，病情不稳定又过于着迷于足球赛的人不宜观赛。

(2) 观赛过程中，如意识到自己进入角色过深，难以平衡心态，并有心悸、大汗等球迷综合征发病先兆，应立即离开赛场，并最好有人陪同为宜。

(3) 如在电视机前观看现场比赛直播，一旦过于投入，情绪明显随着现场起伏，并伴有阵发性心动过速，也应离开电视机，在床上小憩，闭目平卧或侧卧片刻。

5. 舞厅激光综合征

多年来，舞厅、音乐厅，甚至酒吧等文化或休闲场所，越来越多地应用激光技术，以使这些场所的氛围呈

现出五光十色、彩光旋转的效果，即提高了表演效果、增加了娱乐程度，也显示了休闲情调。殊不知，这些超过极限应用激光，其辐射强度已构成对人体健康的危害。长期激光的刺激，可导致舞厅激光综合征。

症状：

（1）视力损害而致头晕头痛、精神恍惚、心动过速以及失眠、多梦等。

（2）造成胃肠功能紊乱，食欲下降，饮食无味，消化不良等。

（3）对于老弱病残或精神病、神经衰弱者，可发生一过性的头晕目眩，偶然幻觉，以及面色苍白、冷汗淋漓，严重者可丧失意识或引起精神病复发等。

对策：

（1）文化部门或舞会、演出等举办者，使用光源增强效果时，宜尽量不使用对比性过强的色彩激光，以选用相对柔和不耀目者为好。

（2）不要经常地、长时间地参加激光舞会或音乐会。在参加过程中，如身体稍感不适，或明显耀目时，应及时离场。

（3）老弱病残、精神病者、神经衰弱或心理障碍者，不宜参加激光舞会及其他使用激光过多的活动。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

6、迪斯科舞综合征

迪斯科舞从国外流传至我国，由于其活泼奔放，节奏明快，并可即兴发挥，充分表达自我而受到我国青年的欢迎。但是，由于迪斯科舞要在强烈的音乐节奏中，扭动头部与躯体，舞姿变化迅速，容易造成脊髓神经过度紧张，致使血管痉挛收缩。再则，由于头部过分活动，可导致脑部缺血，以及四肢关节也在快速扭动、伸缩等。不可否认，迪斯科舞是青年人的舞蹈之一，对于青年人身心健康不无裨益。但是，过于迷恋迪斯科舞，经久不息地参与，并长时间处于迪斯科舞的狂热、兴奋状态，可引起迪斯科舞综合征。



症状：

(1) 多在舞后不久发生头痛、头晕，头颈部与上肢沉重、麻木等。

(2) 肘关节和膝关节肿胀、疼痛，关节活动可发生

障碍并造成软组织损伤，严重者可致变形性关节炎。

（3）频繁地跳迪斯科舞，多可发生失眠多梦、身心障碍等神经衰弱症状。

（4）儿童过多地参加迪斯科舞会，可影响身体正常发育，以及精神不集中等。

（5）孕妇跳迪斯科舞可引起流产或胎儿畸形。

对策：

（1）迪斯科舞迷者应做到有节制，适当地参与。跳迪斯科前宜做几节体操，特别应多活动头、颈部。

（2）跳迪斯科过程中，注意调节与保持心理平衡，避免过度狂热，以及时间过长。

（3）孕妇不宜跳迪斯科。

7. 霹雳舞综合征

霹雳舞是综合某些杂技、武术以及迪斯科舞等动作而形成的一种舞蹈。霹雳舞动作快猛而有力，其机械性与杂技性动作较多。如果不是一个身体健康，且训练有素的人，很难完成霹雳舞的动作。由于霹雳舞具有冒险性、刺激性，这种舞在美国、德国、日本、英国、瑞典以及意大利诸国颇为流行。近年来，在我国也受到青年人的青睐。霹雳舞对于身心健康和意志锻炼有积极的意

义，并对体魄发育有一定的好处。但如果没有良好的体质和专门训练，贸然去跳霹雳舞，常可造成多种损伤而形成霹雳舞综合征。

症状：

(1) 多有颈椎半脱位、颈椎全脱位、桡骨骨折、锁骨骨折、颈部肌肉扭伤、膝关节扭伤、膝关节韧带撕裂、背部血肿、踝关节扭伤以及拇指挫伤等外科损伤。根据损伤部位的不同，相应部位多有明显体征和症状。

(2) 霹雳舞中的倒立动作，可导致“霹雳舞秃发”，致使头发大片脱落。

(3) 严重的霹雳舞综合征患者可发生虚脱、休克，甚至发生生命危险。

(4) 儿童少年的霹雳舞综合征，可伴发多动症样动作与精神不集中等。

对策：

(1) 根据个人体质状态和训练程度参与霹雳舞活动，不可争强好胜，勉强而行。

(2) 霹雳舞者应受过专门训练和学习，不可擅自模仿，想当然操作。

(3) 霹雳舞的高难动作，应在专业人员指导下，使基本功纯熟后，循序渐进，方可表演。

8. 影院污染症

电影院属于公众娱乐观赏场所，观众多数以千计。如此众多之人同于一厅，且电影院几乎都是终日轮回使用，其放映厅内空气质量常常很差。

人的呼吸代谢以及皮肤出汗、代谢会排出的化学物质。整个电影院在人体的散热、散湿、呼吸以及各种排泄物作用下，污染极为严重，还会成为细菌传播的媒介，往往导致疾病传播。尤其是在通风设备不合理的影院中，人们一坐便是 2～3 小时或更长时间，人们受到的损害是明显的，故有时会发生影院污染综合征。

症 状 ：

(1) 感到闷热、头昏、心动过速、乏力等，严重者可发生虚脱。

(2) 年老体弱者，多感到供氧不足、呼吸困难、胸闷憋气，在夏季还容易发生晕厥。

对 策 ：

(1) 影院设计应科学合理，具备良好的通风设施。此外，要充分利用门窗进行自然通风。

(2) 影剧场间休息时，应活动一下肢体，并离开坐

位，到休息厅更换一下空气。

（3）影院为公共场所，无论放影厅内还是休息厅内，均应严格禁止吸烟。

（4）制止赤膊、赤足者进入，并禁止随地吐痰。

（5）观看影剧不宜超过 3 小时，以 2 小时以内为宜。通宵影剧有害健康，应尽量避免参与观看。

9. 吉他指头炎

吉他是一种西方乐器，由于它具有节奏明快而清晰，抒情情调浓郁而深受青年人喜爱。吉他演奏者或初学者，往往弹奏或练习时间过长，有的可达几个小时。



吉他是直接用指头弹奏的，人的手指血管虽然丰富，属于人体远端，供血并不十分丰富。长时间拨弄琴弦，可造成皮肤较嫩的指头受到损害，形成吉他指头炎。

症状：

（1）指尖有针刺样疼痛，或出现麻木，有的可发生

指头偏弯等或杵状指畸形。

（2）由于细菌污染，可出现红、肿、热、痛，亦可发生脓肿，使指头肿胀、化脓。

对策：

（1）吉他演奏者弹奏时间不宜过长；初学者不要急于求成，练琴时间以 1 小时左右为好。

（2）弹奏吉他后，可用热水浸泡手指 3～5 分钟，以促进血液循环，并可进行适度按摩。

（3）已发生吉他指头炎者，应及时休琴，并交替冷敷和热敷指头，待其恢复后再行操琴。

（4）吉他指头炎合并感染者，应在医生指导下使用抗生素等药物治疗。

10. 养花环境污染症与养花综合征

种花养草可以增加生活情趣，美化环境，有益于身心健康。但有人只图培养观赏花卉，而忽略了卫生问题。为了花卉生长良好，保持室内春意盎然，花朵常开，需要按时施肥。有的养花者常常将腐



需要全本请访问 www.ertongbook.com