

# 个人日常办公仍要做好健康防护 这些小妙招学起来

当前,境外疫情呈爆发增长态势,境外输入和本地反弹风险不容低估。北京市疾控中心副主任庞星火在近日召开的北京市新冠肺炎疫情防控工作会议第七十五次新闻发布会上提醒大家不要放松防控,那么,个人日常办公时如何做好健康防护?庞星火给出了11点建议。

- 1.在单人办公室可以不佩戴口罩。在多人办公环境下,如办公室宽松、通风良好,彼此间能保持一定距离且确认健康状况良好情况下可以不佩戴口罩。其它工作环境或无法确定风险的环境下应佩戴口罩。办公时避免与他人密切接触。
- 2.如工作环境和条件许可,应在上、下午进行工间活动,避免长时间久坐或保持固定工作姿势。
- 3.要保持环境卫生清洁,做到勤洗手,及时清理垃圾,公用物品及公共接触物品或部位要加强清洗和消毒。
- 4.集体用餐时,尽量避开就餐高峰,就餐期间不扎堆,不聊天。鼓励打包带走就餐。尽量使用自备餐具。等候时、就餐后要全程佩戴口罩。就餐时人员间距应保持1米以上。不和其他人分享餐食。
- 5.点外卖就餐时,尽量选择无接触配送。取餐后洗手,保持卫生。
- 6.用餐后,将废弃口罩、废弃饭盒

- 弃置于指定位置,避免二次污染。
- 7.在疫情防控期间,按照“非必要,不举办”的原则,尽量减少或避免举办大型会议及群体性活动。如必须开会建议召开视频或电话会议,或将大的聚集会议拆分成小型会议,减少每个会场的聚集人数,避免不同会场之间的人员流动。进入会场要佩戴口罩,注意不要同时摘掉口罩喝水。会议时间最好控制在1小时以内。传阅文件前后,都需要洗手。尽量使用无纸化办公。
- 8.避免与他人近距离接触。接待外来人员时,双方正确佩戴口罩。需要外出时,应按对方单位要求,实名登记相关身份和车辆信息,配合做好体温检测。
- 9.同事之间沟通不握手、不拥抱,注意佩戴口罩。尽量采取电话或者网络沟通。
- 10.不随地吐痰,打喷嚏或咳嗽时用肘部或纸巾遮住口鼻,不要用手接触口鼻眼。口鼻分泌物或吐痰时用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。
- 11.返岗复工后,任何时候出现发热、干咳等症状,要第一时间主动向单位和社区报告,并做好防护,立即就近就医。

# 不吃早餐易肥胖?专家:两者关系密切

不同地方的人有不同的早餐风俗,各地的传统早餐也各有特色,比如:兰州拉面、广东艇仔粥、烧卖、虾饺、天津煎饼果子等等。但很多人往往会忽视早餐,还有人觉得不吃早餐能减肥。在网上却有说法称“不吃早餐其实更容易肥胖”。为此,央视《是真的吗》记者咨询了相关专家。

北京中医药大学东直门医院消化科副主任医师杜宏波表示:“流行病学的调查发现,不吃早餐与肥胖确实存在着非常密切的关系。不吃早餐的人群,五年的体重增加率明显高于进食早餐的人群,不吃早餐与不健康的生活方式,比如晚睡晚起、缺乏锻炼以及暴饮暴食等不良生活习惯之间存在密切的相关性。”

清华大学附属北京清华长庚医院内分泌科主任医师肖建中指出:“在同样热量摄入的情况下,每星期吃七次早餐的人,比吃早餐频率少的这一类人更容易肥胖。这是一个真的命题。第一,吃饭的时候,自己会觉得发热,实际上这是食物的热动力学效应,吃早餐是消耗热量的。第二,吃了早餐以后,可以使内分泌激素有一个正常的分泌的过程,所以,这可能是不吃早餐容易肥胖的一个原因。”

看来不吃早餐不仅是一种不健康的生活方式,同时确实会引起肥胖。那不吃早餐还有哪些其他危害呢?

肖建中称:“不吃早餐的人也容易得跟肥胖相关的一些疾病,比如血脂紊乱、糖尿病等,所以不吃早餐会带来各种各样的危害。”

专家还告诉我们胃经过一夜的排空,最好早餐选择软、易消化的食物,防止引起胃部不适。

对于“早餐吃的像皇上,晚餐吃的像乞丐”这种说法,杜宏波说:“早餐之后,人体的糖皮质激素分泌比较旺盛,也就是进入到一天代谢相对活跃的阶段。另外,面临一天非常繁重的工作和活动,身体对于营养素的需求是非常大的。因此对于早餐来说,不做特别多的限制,而且,我们还强调要有更多的蛋白质的提供。”

# 晒太阳也有风险,这些皮肤疾病要注意

天气转暖,看着外面的春风和煦、暖暖阳光,许多人都期待着疫情早点过去,和家人朋友相约出门踏青,享受阳光。但长时间暴露在阳光下,也是造成许多皮肤疾病的因素,下面就来谈一谈日晒可能会引起的疾病有哪些?到底该如何安全地享受阳光浴呢?



**光老化**

长年累月的受紫外线辐射导致皮肤老化,有时被称之为“光老化”,伤害胶原蛋白和弹性蛋白。这两种蛋白属于真皮层,可以让皮肤结构完整,富有韧性和弹性。

其表现为皮肤出现皱纹,越来越松弛,皮肤色素沉着变化,毛细血管扩张(毛细血管出现小范围蛛网状扩张),肤质粗糙以及皮肤癌发病风险增加。

与肤色深的人相比,肤色浅的人受光老化的影响更大。这是因为黑色素是人体天然的防晒霜,浅色皮肤比深色皮肤的黑色素含量少。所以肤色深的人的真皮有对抗光老化的天然优势。

可能有人就会问了,擦防晒霜有用么?答案是,人工制造的防晒霜虽然在预防晒伤方面很有效,但是由于测试时间有限,尚不清楚是否有防止光老化的效果。

**日晒伤**

经常有人去了海边,因为没有做好防护,回到室内发现皮肤发红,甚至疼痛难忍,这可能就是所谓的“日晒伤”。

日晒伤是指皮肤对紫外线辐射的反应方式和对高温的反应方式完全一样。因为真皮中的毛细血管扩张,让更多的血液进入皮肤表面,明显而直接的结果就是皮肤变红,表现为红斑。

从细胞层面上看,角质层的细胞休

克,停止分泌含有保湿成分的天然化合物,形成的干燥“脆弱层”会渐渐地向移动,穿过角质层最终导致上面整层皮肤脱落。即使日晒程度很低,经常暴露在阳光下也会使皮肤干燥。

**皮肤癌**

紫外线辐射不但让细胞无法合成蛋白质,还会损伤基因的DNA。基因突变最终会诱发皮肤癌,其中最严重的情况就是诱发恶性黑色素瘤。

在控制紫外线辐射降低皮肤癌发病风险的公共卫生运动中,防晒霜一直

# 父母控制欲强 孩子问题多

华中师大心理学院的一项调查显示,孩子最讨厌的父母行为是:将自己与其他孩子比较(47%),随便动自己的东西(37%),父母动手打自己(27.1%),在别人面前指责自己(27%)。显然,父母在教育孩子的过程中,要尊重孩子,维护好孩子的自尊心,对孩子要常常表扬。否则不仅会让他丧失信心,而且还会助长他的逆反心理。

父母适度管住孩子,“问题”就少一些;如果父母强迫孩子,让他做特别不想做的事,更容易造成“问题少年”。父母越想控制孩子,孩子的行为问题越多。

进一步分析发现,父母心理控制、母子关系、母亲监控、父亲期待是预测孩子问题行为的因素。

父亲期待和母亲监控会影响孩子的成长。在家庭中,父亲对孩子教养起着重要的作用,父亲更多的是对孩子思想上的影响,父亲对孩子期待多一些,孩子的行为问题就少一些。

心理学“期待效应”认为,对孩子充满了希望,相信他能够不断超越自己,他就会按照期待的那样获得成功。作为父亲,对孩子的期待尤为关键,因此,在一个合理的范围内,对孩子充满期待,不断用鼓励、强化的方式去激励他,他就会克服困难,勇往直前。

家庭中母亲和孩子的相处时间相对较多,母亲会更多给予孩子生活学习上的照顾和管理,如果母亲能够加强对孩子的监控管理,孩子的行为问题会减少。

在生活中,每个人都有一种自己支配自己的愿望和自己决定自己的能力,这种自主性使一个人不愿意接受别人的控制。父母在教育孩子的时候更多的是处于权威者和长者的地位,希望孩子按照自己的想法去行动,没有把孩子当作一个平等的个体去尊重,所以孩子行为问题增多。因此,降低父母对孩子活动的心理控制企图,将更有利于孩子的行为健康发展。

# 跑步后泡脚有好处?原来泡脚好处这么多!

现在很多人都明白了锻炼的好处,所以会开始做一些简单、易上手的锻炼,像是跑步,这项运动不仅可以让自己变得更好,还可以增强身体的抵抗力,改善体质,长期坚持下来,还会达到减肥的目的,大家跑完步睡觉之前,经常会泡脚,但是大家知道跑步后泡脚有哪些好处吗?感兴趣的朋友们一起来看看吧,希望对大家有所帮助。

跑步后泡脚有好处?原来好处这么多!

**跑步后泡脚的好处之一:泡脚可以消除双腿的疲劳**

跑步后用热水泡脚,可扩张脚部和腿部的毛细血管,改善局部血液循环,提供充足的营养、氧气,消除乳酸和其他代谢物的积累,使腿部感觉轻盈强壮,消除疲劳感。当然,在泡脚之前,做伸展运动也是非常重要的,跑步后适当地伸展双腿,一方面可以缓解疲劳,另一方面也可以使腿部线条看起来更好。

**跑步后泡脚的好处之二:清洁自己的双脚**

用热水泡脚,可消除脚部汗液等污垢,有利于脚部及鞋部的清洁卫生,预防足癣等皮肤病的发生。在这里,还要强调跑步后必须更换袜子,不要连续几天穿一双袜子,跑步鞋也需要

放置在通风的地方,如果大家连续跑步,应该准备至少两双跑鞋,勤更换。

**跑步后泡脚的好处之三:可以促进睡眠**

跑步后,用热水洗脚,热水能刺激大脑皮层,消除疲劳,提高休息和睡眠的质量。还有一个问题就是,关于跑步应该在早上还是在晚上,事实上,效果几乎是一样的,大家可以根据自己的时间来选择。

**跑步后泡脚的好处之四:防止发生运动伤害**

跑步后用热水泡脚,可舒缓下肢肌肉黏度,增强关节韧带的柔韧性和延展性,防止运动损伤。

以上就是关于跑步后泡脚有哪些好处的相关介绍,相信阅读完本篇文章的朋友们,对这一问题也有所了解,大家在选择这项跑步运动的时候,不管是想健身,还是想减肥,希望大家在运动之后,一定要记得泡脚,增加脚部血液的循环,还能缓解疲劳的感觉,重要的是可以促进晚上的睡眠,好处这么多,大家在睡觉的时候,不要忘记哦,还有需要注意的是,注意水的温度,不要太高的水温,以免烫伤自己的脚部,引起烫伤。

家庭医生在线



# 疫情期更要做好家庭教育 给父母4个建议

新冠疫情打乱了人们的生活,让很多人产生恐慌不安的心理,此时,父母的言行更加影响孩子的身心健康。因此,疫情防控期间的家庭教育非常重要,父母需要不断提高自身素养和教育策略,以自如地应对特殊时期的“特殊教育”。

**父母为孩子做出榜样就是最好的教育**

每个孩子都是研究父母的专家,许多父母特别在意自己对孩子讲了哪些道理,似乎认为这才是家庭教育。实际上,对孩子影响最深的是父母怎样做,其次才是父母讲了什么。所以,父母为孩子做出榜样才是最好的教育。

疫情期间,对父母来说如何为孩子树立榜样是个挑战。比如,是否遵守防疫规定,是否出门戴口罩,是否主动申报去过疫情城市或乘坐过什么交通工具,当需要支援防疫前线时是否毅然前

往等等。当父母在做的时候,不要忘记背后有一双明亮的眼睛,那是孩子在观察和判断,而这最为深刻的家庭影响。

**父母要给予孩子积极的解释**

孩子的心中充满好奇却又缺乏知识和经验,几乎每个孩子都是“小问号”。因此,防疫期间如何解释考验着父母们的水平。

在灾难面前,父母不要蒙住孩子的眼睛,而要对孩子准确地说明事实真相。比如,要耐心告诉孩子什么是新型冠状病毒,如何有效预防,有哪些传播途径是虚假的等等。更为重要的是,父母需要给孩子科学而积极的解释,而不是盲目和消极的解释,以消除孩子的恐慌心理,这甚至比获得知识本身更重要。

在积极的解释中,与孩子讨论英勇负责的精神,还有全国各地对疫情严重地区的驰援,都是极好的榜样教

育,也是富有现实感的价值观引领。

**长时间居家也需要丰富多彩的生活**

实际上,家庭教育的本质特点就是生活教育。如著名教育家陶行知所说,好的生活就是好的教育,坏的生活就是坏的教育。所以,可以安排丰富多彩的家庭生活,如阅读、写作、游戏、运动、家务劳动、艺术创作等等。

居家期间,如果能培养孩子学会做饭和洗衣服等家务,也将使孩子终身受益。国内外大量的调查研究都证明,童年时期养成劳动习惯,长大后更可能具有责任心,也更容易适应家庭生活和职场工作。

**好习惯成就孩子幸福的一生**

习惯的养成不能只靠行为训练,而要通过认知、激发情感和行为习惯三个关键环节。具体该怎么做呢?以劳动习惯为例,首先,要通过鲜活有力

的事实,让孩子认识到劳动的价值,产生参与劳动的兴趣;其次,要寻找身边的榜样,寻找“妈妈的味道”之源,特别是擅长劳动的父辈和祖辈的故事,激发孩子对于劳动的情感;最后,经过具体训练,让孩子学会几项劳动技能,尤其是与自我管理密切相关的做饭和洗衣服等家务技能,重点在于引导孩子长期坚持直至习惯养成。

当然,在培养孩子养成好习惯的过程中,父母的榜样作用是第一位的,也是最好的教育方法。如果全家人都养成了良好的习惯,一定是家庭幸福生活的有力保障,也让孩子一生的发展充满希望。

总之,危机也是机遇,国之本在家。如果父母们坚持以上四大原则和方法,防控疫情期间的家庭教育就可能让全家人受益,并成为永久的家庭财富。

科普中国

# 花粉、柳絮、小虫,关于春天的冷知识了解一下

春天来了,天气回暖,万物复苏。但柳絮、花粉、飞虫这些春天的“小烦恼”也影响了不少人的生活。那么关于这些“烦恼”的说法,都是正确的吗?

**“风媒花”是致敏祸首**

春天有不少人因花粉的大量传播而过敏。有人认为是桃花、油菜花等颜色鲜艳的花,花粉含量高,是引发过敏的祸首;也有人表示,像树、草、小野花,这些由风媒授粉的植物才是主因,哪个说法正确呢?

“大家都以为春天容易花粉过敏是因为花团锦簇,其实这是一个误区。”华中科技大学同济医学院附属同济医院过敏反应科主任祝飞说,桃花、油菜花等颜色鲜艳的花并不容易引起过敏。这些花都是“虫媒花”,它们的花粉颗粒大、重而黏,在空气中飘不起来,只能吸引蜜蜂授粉,只有极少数人才会对它们过敏。而来自树、草、小野花的花粉叫“风媒花”,才是导致花粉过敏的

“主凶”。这些花粉小到肉眼看不见,很轻,数量也多。风一吹,花粉在空气中大量飘浮,人接触和吸入后很容易致敏。

**杨树、柳树雌株才会飞絮**

除了花粉,春天不少人还会因为满街飞舞的杨絮、柳絮烦恼。梨花淡白柳深青,柳絮飞时花满城。在这踏青季节,杨柳飞絮又“如约而至”。有人认为,只要是杨树、柳树就会飞絮,是这样吗?

“并不是所有的杨树、柳树都会产生飞絮。”河南省林业科学研究院研究员李良厚说,飞絮均来自于杨树和柳树的雌株。春季空中飘散的杨柳飞絮其实是杨柳雌树的种子和衍生物,杨柳树为了传播繁衍下一代,每逢春天,就“派出”这些白色絮状的绒毛,携带着种子,以风为媒,漫天飞散。

杨树和柳树,都是雌雄异株的树种。李良厚进一步解释,到了春天,雄树的花粉花絮,会飘落在有黏液的雌株

柱头上,受精之后,长成果实。而种子就在果实内包裹着,人们肉眼所看到的杨柳飞絮,其实是种子的冠毛。从生物学的角度来讲,通过冠毛的飘浮作用,杨树和柳树得以完成自然繁衍。

据了解,一棵成熟的雌树能产生约1公斤的飞絮。

**昆虫也有自己的偏爱颜色**

春天傍晚或者在花草密集处,有人会发现身边飞舞着不少飞虫,而身边飞虫的数量和身着衣服的颜色大有关系,如果你一身黄绿色现身草边,那身边必定“前呼后拥”,出现不少“追随者”。

江西农业大学教授薛芳森解释,大家在小区花园、绿化带常见的“小飞虫”又叫蜜虫、蛄虫等,属于蚜虫的一个种类,学名叫“有翅蚜虫”,常群集在叶片、嫩茎、花蕾、顶芽等部位,靠吸食植物汁液过活,危害植物生长。“小飞虫”确有趋黄习性,因此去植物多的地方尽量别穿黄色衣服。

“不同的昆虫对不同的光波也有偏好,也就是说各种昆虫都有自己偏爱的颜色。”薛芳森称,昆虫研究发现,蚜虫对600—550纳米的紫光最敏感,有趋黄反应。也就是说,人们常见的“小飞虫”特别喜欢黄色的东西,会追着黄色的东西跑。

“而蚊子对黑色情有独钟,穿黑色衣服的人是蚊子进攻的首选对象。”薛芳森称,这是因为蚊子多半是喜欢弱光的,全暗或强光它都不喜欢,由于蚊子种类不同,所喜爱光的强弱程度也有所不同,例如伊蚊多半白天活动,而库蚊和按蚊多半在黄昏或黎明时活动。但不论在白天活动的或在晚间活动的蚊子,都喜欢躲避强光,即使是白天活动的伊蚊,也往往在下午3时或4时才开始活动。

薛芳森说,要想少被蚊子咬,就尽量不要穿黑色衣服。除首选的黑色外,蚊子还喜欢夜间发射光线较暗的红、绿等颜色。

科技日报