

工作与生活时间不平衡有害健康

一项以30个国家3万多名上班族为对象的最新调查报告显示:工作生活时间不平衡的人更有可能自诉健康状况不佳。相关研究近日发表在“自然科研”的开放获取期刊《BMC 公共卫生》上。

一天中可用的时间是有有限的,上班族要面临的挑战却是无限的。这其中包括各种最后期限、经济义务和家庭责任,可能会造成各种冲突。这种无法平衡工作和生活的感觉,可能会给健康带来不良影响。

来自德国比勒菲尔德大学和莱布尼兹预防与流行病学研究所的

研究团队,分析了2015年进行的第6次“欧洲工作状况调查”中的数据。被调查者被要求报告自己的整体健康状况、工作时间、工作外家庭和报社会义务的相适应程度,以及对自身工作的大体描述。收到的回应来自欧洲30个国家的32275名上班族。

团队发现,工作生活时间不平衡的人,自诉健康状况不佳的可能性高两倍。这种关联性在女性中比在男性中更强一点,尽管男性总体上报告工作生活时间不平衡的可能性更大。男性报告每周工作时间较长的比例比女性更高,但男性更有可能是自己决定

工作时间,而女性通常由公司来安排其工作。

研究人员表示,传统和社会对男女行为的期望,是女性负责照料家庭,男性负责赚钱,这种期望或能解释工作生活时间不平衡的性别差异以及团队观察到的不良健康后果。

莱布尼兹预防研究和流行病学研究所科学家表示:“长时间工作、工作中投入人的增加、工作时间不灵活和角色超负荷,都可能让员工经受工作、生活间的冲突。多个国家都存在

社会经济政策不统一的现象,如育儿假、对照顾儿童和老人的支持以及一般的福利和平等政策,都可能影响工作与家庭生活间的平衡。”

团队认为,各组织和政策制定者需提供工作条件和社会政策,让成年人能够应付工作和家庭活动中有冲突的需求,避免健康受到负面影响。他们还指出,该调查可能无法涵盖所有导致工作、家庭不平衡的因素,但这一结果可以作为重要参考指标。

科技日报

夏季这些行为易生病 快看看你有吗?

随着夏季的到来,不少人又开始“消费”各种冷饮,天热时空调全天候开着,殊不知,这些不好的习惯也会降低身体免疫力,增加疾病出现的机率。夏季哪些行为易引起疾病?下面,经济日报-中国经济网健康频道为您总结整理。

贪食冷饮

冰镇水果或饮料虽然冰凉爽口,但进入胃肠道后很可能导致血管骤然收缩,胃肠道痉挛,引发腹痛、腹泻,有的可能会伴有恶心、呕吐、晕眩等现象,甚至导致胃出血、胃穿孔。此外,不少人习惯于把冰箱视作食品“保险箱”,殊不知,食物在冰箱中保存时间过久,各类细菌尤其是大肠杆菌就会在湿冷环境中滋生,细菌入侵胃肠就会引发“冰箱性肠胃炎”。

冲凉水澡

这个对于很多男性来说是司空见惯的事情,夏天冲凉是一种惬意的享受,殊不知这样做对身体的伤害是非常大的。当人体在大汗淋漓时,全身的毛孔都被打开了,如果这个时候突然用冷水浇身,很容易引起发

烧、感冒。

长时间吹空调

夏天天气炎热时。不少人喜欢成天呆在空调房里,这样虽然凉快了,但空调里吹出来的寒气却是非常多的,寒气会从四肢吹入身体内部的,古语讲“百病从寒起”,可以说寒邪是导致人体疾病的罪魁祸首。

睡觉不注意保暖

夏季的晚上,很多人觉得床上太热,干脆在地上铺个凉席睡觉。但这样极易使身体遭受风寒,损伤阳气。夏季人体毛孔张大,人在熟睡时全身基础代谢减慢,体温调节功能下降,身体抵抗力变弱,这时开空调睡地板都会使寒邪更容易侵入体内。

经常吃宵夜

火热的夏季,喝酒、吃宵夜成了生活的标配,但放纵之后给身体带来的伤害也不容忽视,经常吃宵夜,不仅容易致身体肥胖,还容易出现一些疾病。宵夜长时间停留在胃中,会促进胃液的大量分泌,对胃黏膜造成刺激,易导致胃黏膜糜烂、溃疡,抵抗力减弱。

中国经济网

在空调环境待久了,会得皮肤病吗?

很多人都知道,长时间待在空调房间里,容易出现“空调病”:鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退、四肢肌肉关节酸痛等症状。这跟室内空气干燥、微生物滋生、室内外温差大、机体适应不佳有关。

可是你知道吗?长时间待在空调房间,还容易出现“空调皮肤病”!

“空调皮肤病”的形成和皮肤屏障失衡有很大关系。室内外温差大,在室外,皮肤拼命出汗是为了让身子降温,而到了凉爽的室内,皮肤血管甚至汗孔迅速收缩,因为没有出汗、散热的必要了,相应的皮肤的皮脂分泌也会减少。

皮肤屏障对皮肤健康而言非常重要,而皮肤屏障的最外层就是皮脂膜。汗腺分泌的汗液以及皮脂腺分泌的皮脂是皮脂膜的重要组成部分。长期在空调房间内,这两样东西会减少分泌,皮肤屏障的完整性可能会受到影响。

另外,空调制冷作用会导致密闭室内的空气中含水量越来越少。因为空气干燥,更多的皮肤水分通过受损的皮肤屏障跑到空气中。皮肤水分的丢失增加,进一步破坏皮肤屏

障的稳定。不通风的室内环境使各种微生物容易滋生,尤其是空调的滤网上的尘螨。皮肤屏障受损加上微生物滋生,皮肤问题的概率自然会增加,比如感染性皮肤病。另外尘螨也是皮肤过敏最常见的过敏原,它可以通过呼吸道进入人体或者直接接触皮肤,导致各种皮肤过敏问题的发生。

所以,对长时间待在空调房间的朋友,有以下几点建议:

- 1.为了缩小室内外温差,空调温度不要调得太低。
- 2.在夏天到来前,请专业的清洁公司来好好清洗一遍空调滤网。
- 3.待在空调房间,每两个小时记得开窗通风一次。
- 4.长时间待在空调房里,长袖的衬衫比短袖的T恤更有益健康。
- 5.从炎热的室外到了凉爽的室内,可以适当用水清洗或者用干净毛巾擦拭皮肤上的大量汗液。但如果要长时间待在室内,可以在皮肤上抹一些清爽不油腻且具有保湿作用的护肤品。

科普中国

每天做这三件事,补肾效果好

城市夜生活丰富,很多人由于长时间的熬夜,导致明显的四肢酸软和身体无力症状。中医认为,肾有藏精、主生长、发育、生殖、主水液代谢等功能,被称为“先天之本”。肾亏精损是引起脏腑功能失调,产生疾病的重要因素之一。

所以,许多养生专家把补肾作为抗衰老的重要措施。所以,城市人群应该多注意休息和合理的调整,尤其要注意补肾。

广东省第二中医院肾病科副主任医师雷天香介绍,在日常生活中,有一些小妙招可帮助大家补肾。

1、按压足三里穴位

每天可以按压足三里穴位,5分钟左右,早中晚各一次。

2、拍打肾腧穴

经络拍打补肾,最简便的办法就是拍打肾腧穴,每次15-20下,早晚每次三组。

3、饮食调理

适当进行饮食调理,可以选择枸杞子、石斛泡水喝。这个食疗方偏滋阴,一些经常熬夜的人或者生活工作压力比较大的人群特别适合。

枸杞5克、石斛3-4克,如果脾胃功能不好,再加上太子参,200毫升开水泡水饮用,可调理脾胃、补气。这个方通用性比较强。

另外,雷天香副主任医师还推荐五指毛桃10-15克,用开水200毫升泡水饮用,有补气、去湿、健脾的作用,可作为日常保健之用。

羊城晚报

高胆固醇人群应少吃碳水化合物

数十年来,许多健康专家建议,高胆固醇人群应减少饱和脂肪的摄入,以降低患心脏病的风险。但最新发表在《BMJ 循证医学》杂志上的一项研究却发现,这一建议缺乏证据支持,高胆固醇人群需要减少的是碳水化合物的摄入,而不是饱和脂肪。

家族性高胆固醇血症是一种遗传疾病,患者的胆固醇水平要比普通人高出2-4倍。包括美国心脏协会在内的许多卫生组织都建议,患上这种病的人应减少饱和脂肪的摄入,少吃肉、蛋、奶酪等动物性来源食物,以降低心脏病风险。但此次,由美、英、法等国研究人员组成的国际专家小组在对这一饮食建议进行审查评估后提出了异议,认为其缺乏科学证据支持。

专家小组称,低饱和脂肪饮食建议的基

础是“饮食心脏假说”,该假说认为,食用富含饱和脂肪的食物会增加血清胆固醇水平,从而增加患心脏病的风险。但他们的研究表明,有关家族性高胆固醇血症患者应采用低饱和脂肪饮食的建议,并无科学证据支持;而低碳水化合物饮食可以显著改善心血管,对那些心脏病高风险人群,如肥胖、高血压和糖尿病患者更有效。

专家小组指出,新研究表明,更有益于心脏健康的饮食是低糖饮食而不是低饱和脂肪饮食。研究人员称,他们的结论也得到了最近发表在《美国心脏病学会杂志》上的一项研究的支持,该研究表明,心脏病高风险人群应该少吃面包、土豆、甜食等会增加血糖的食物,而不是富含饱和脂肪的动物性食品。

科技日报

小病小痛都靠万能抗生素? 这样滥用当心出大事

日常生活中,难免出现小病小痛,许多人都会选择服用抗生素来消炎止痛,抗生素甚至成为许多家庭必备的万能药物。可你知道吗?滥用抗生素,不仅会对体内正常菌群造成不良影响,严重者甚至可能致残或致死!

抗菌药物滥用会产生许多危害,主要表现在细菌对抗菌药物产生广泛而迅速的耐药性,细菌耐药性的产生和不断增加会破坏生态环境,引起菌群失调,严重威胁人类身体健康和生命安全。

应用抗菌药物(特别是广谱抗生素)在灭杀致病菌的同时,也会对体内的正常菌群产生不同程度的影响,破坏人体内微生态环境的稳定,引起菌群失调、二重感染和造成内源性感染(医院感染),增加患者的痛苦,延长住院时间,增加病死率,增加医疗费支出。同时,还会引起不良反应及药源性疾病的发生,如肝、肾损害,药物性营养不良等。抗菌药物产生的不良反应大都具有渐进性、积累性,故有一定的隐蔽性,一时

难以觉察,会逐渐影响患者的身体健康。

那么,日常生活中,如何才能避免抗生素的滥用呢?

首先,一定要请医生诊断明确,切勿因是“小病小痛”而擅自购买和服用抗生素,以免造成病情的延误或不良反应的发生。

其次,服用抗生素必须按照医生处方,按时定量,切忌时断时续服用,凡是口服药可以收到效果的就不要注射,能够肌肉注射的就不静脉注射。

同时,用药后要随时注意观察病情的变化,及时反馈各种异常情况。出现严重不良反应的患者要及时停药并就诊,感冒发热时不要随意使用抗生素,因为不是所有的发热都是由细菌感染引起的。

科普中国

99%的樱桃是催大的? 专家指出膨大剂使用安全性有保障

每逢夏季,各种看似言之凿凿的“科普”跟又大又红的樱桃同步“上市”。

近日,有一段关于樱桃质量安全的视频在网上传播,称“市面上99%的樱桃都使用了膨大剂。正常的樱桃只能长到12-13克重,用膨大剂可以增大一倍。如果樱桃核没有果仁,空心的就是用了药……”

常被点名的膨大剂究竟是啥,真有传言中的奇效吗?樱桃个头的大小,到底跟什么因素有关呢?为此,记者走访了农业领域专家,就人们关心的问题进行了咨询。

尚未发现其引起的食品安全事件

“膨大剂是一种植物生长调节剂。在樱桃生长过程中,为了提高授粉率和坐果率,以暖棚方式栽种的樱桃通常需要使用膨大剂;而在露地栽培的樱桃是不需要使用的。”农业农村部农产品质量安全风险评估实验室(杭州)研究员王强告诉记者,目前,露地樱桃是我国主流栽培模式,据此推算,市售樱桃的确有可能使用了膨大剂等植物生长调节剂,但使用率应该不足50%。

果蔬产品在生产过程中,植物生长调节剂是如何发挥作用的呢?

“植物生长调节剂与植物激素具有相似的作用,可以刺激植物细胞的分裂、增长,不同之处在于,植物生长调节剂是由科学家人工合成并做了改造,使其活性比植物激素更强。”中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员徐东辉说。

在管理方面,从1997年开始,

按照《农药管理条例》规定,植物生长调节剂作为农药进行管理。

据农业农村部相关负责人介绍,目前,我国已取得登记的植物生长调节剂有近40种。国际上登记使用的有100多种。批准登记的植物生长调节剂都要制定安全使用技术规范,包括使用时、用药剂量、施用方法、使用范围、注意事项和安全间隔期等,并在产品标签上明确标注,指导农民合理使用。此外,登记的产品都要进行一系列的残留试验,并根据残留试验等数据制定残留限量标准和合理使用准则,确保农产品的质量安全。自2015年起,农业农村部对农产品中植物生长调节剂残留进行风险评估,结果显示植物生长调节剂的平均残留值仅为0.001-0.034毫克/千克,膳食暴露风险很低,产品质量安全有保障。

专家表示,在安全性方面,国际上至今为止未发生因植物生长调节剂残留而引起的食品安全事件。在我国,施用过植物生长调节剂的农产品对消费者来说也是非常安全的。与其他农药相比,植物生长调节剂虽然纳入农药范畴管理,但不是传统意义上的治病除虫除草的农药,其产品属于低微毒性,有些甚至因为几乎无毒而被列为不需要制定残留限量的豁免物质。如膨大果实常用的氯吡脞毒性(半数致死量大于4918毫克/千克)低于食盐(半数致死量为3200毫克/千克)。此外,由于植物生长调节剂用量微小,过量使用易产生反作用,农民不可能大量使用,因此植物生长调节剂的残留较低。

睡前饮酒真的可以助眠吗?

我们常常能听到这样的一种说法:饮酒可以助眠。有些人认为酒精有镇静的作用,饮酒后觉得昏昏欲睡,于是试图借助酒精入睡。那么,饮酒到底能不能助眠呢?

酒精是一种中枢神经系统抑制剂,对整个大脑的影响呈现逐步加重的过程。少量饮酒对中枢神经系统有轻度兴奋作用。人们饮酒后常常常感觉精神振奋,这可能就是人们常说的“酒能消愁”。饮酒量进一步加大,则会抑制大脑皮层的功能,削弱人的判断力、记忆力、推理能力和自我控制力,会使一个人失去辨认能力和理智,还会使人动作变慢,反应迟钝。随着酒精在体内的代谢和分解,其对中枢神经系统的抑制性影响逐渐减弱而导致失眠。所以,睡前饮酒不但不能带来助眠的效果,反而会危害睡眠健康。

饮酒会对人体造成许多危害

酗酒可造成大脑神经细胞损伤,导致慢性认知损伤,表现为对近期发生事件的严重失忆、失去方向感、无法学习新知识等。过量饮酒,可导致酒精中毒,危及生命。长期大量饮酒可引起消化道溃疡或水肿出血,并可直接损伤肝脏,甚至导致肝硬化,这是酗酒者的重要死因之一。酒精还会导致心律失常,增大高血压、脑卒中等疾病的发病风险。此外,酒精对生殖系统和胎儿具有直接的危害。酒精会降低生育能力,酗酒可能导致女性闭经。怀孕期间大量饮酒可导致胎儿畸形。饮酒入睡后,可加重睡眠呼吸暂停症状,甚至出现窒息。

长期大量饮酒,轻则引起失眠,严重的可引起头痛、易醒、睡眠维持障碍。长期大量饮酒还可引起心理行为障碍,即产生酒精依赖,表现为对酒的强烈渴求,停止饮酒则会引发酒精戒断症状。早期戒断症状常表现为焦虑、出汗、抑郁、恶心、呕吐、心悸及睡眠障碍等,睡眠障碍主要包括噩梦、睡眠浅和入睡困难等。后期会出现严重失眠、震颤、谵妄、意识障碍、癫痫发作等。



果实大小由多种因素综合决定

那么,樱桃果实的大小与哪些因素有关,膨大剂能让果实“增大一倍”吗?

据专家介绍,大果樱桃和无核樱桃与品种特性、栽培措施和植物生长调节剂的使用都有关系。

徐东辉告诉记者,“美早”是目前樱桃种植品种当中果实最大的一种,这个品种的樱桃具有果型大、口感饱满且甜等特点。正常情况下,植物生长调节剂的使用可以达到16-20克。

“我国选育的甜樱桃品种‘红灯’,正常情况下单果重可达11-15克。从用药调控角度看,

已经有文献报道,通过植物生长调节剂赤霉素处理樱桃,能提高单果重约15%-30%,膨大作用是有限的。”王强说。

那么,樱桃无核就意味着经过了膨大剂处理吗?王强说,这个说法太绝对了。尽管有文献报道,一定浓度的赤霉素处理后樱桃核会形成空心,但低浓度赤霉素处理后不一定100%为无核果。此外,造成樱桃空心的原因也有自然败育或其他可能,不一定是因为使用了赤霉素等药剂。

徐东辉解释,为提高樱桃的授粉率和坐果率,果农会在花期施用赤霉素等植物生长调节剂,同时可能造成无籽果、果实无果仁等现象,但这不影响樱桃的安全性。

科技日报

扰,并会缩短睡眠时间,导致人醒得更早,长期睡眠不足会严重损害健康。相关研究显示,酒精导致人们深睡眠的时间更少,而快速眼动阶段延长,也就是做梦时间增长了。

另外,在患病服药期间,尤其是慢性患者需要长期服药时,也要避免饮酒。

因为饮酒会影响一些药物的药效,轻则降低药物的疗效或者增加药物的毒性,重则严重损害人体脏器,甚至导致死亡。如口服苯巴比妥、苯妥英钠药物的癫痫病患者,同时饮酒,会导致患者在常规剂量治疗时无效。患者还可以增强胰岛素的降糖作用,引起低血糖反应和神经病变等。因此,长期服药的慢性病患者需在医生指导下减少饮酒量或者戒酒。

总的来说,睡前饮酒并不能增加总的睡眠时间,反而会降低睡眠总体质量,所以,饮酒改善睡眠的说法是完全错误的。

光明网