休息五分钟 就能恢复注意力

澳大利亚悉尼大学的教育心理学家发现,只需要休息5分钟就能恢复注意力。

发表在《教育与发展心理学家》上的这项研究成果认为,短暂的休息是值得的,它能帮助学生更好地集中注意力和更有效地学习。这一策略也可用于学习一项新技能或专注于一项复杂任务的工人。

在这项研究中,72名澳大利亚大学生首先在快速测试条件下完成了一项困难的心算预试,以耗尽他们的注意力资源。这部分的实验持续20分钟左右。对照组(不休息)的学生继续学习一节简短的课程,学习如何将两个两位数相乘。第二组学生进行5分钟的随意休息,他们能在电脑屏幕上简单地数下还剩下多少休息时间。第三组学生以第一人称的视角观看了一段在澳大利亚热带雨林中散步5分钟的视频。该研究称这是一种"基于自然"的休息,尽管只是看简单的视频。

随后,所有学生完成了一项"定向注意力"的简短调查,以考察他们在心算课程上有分散注意力想法的程度,回答诸如"我的注意力转向了课程以外的事情""我发现自己很难保持较长时间的注意力"等问题。最后,学生们完成了一项包括20个问题的问题解决测试,以考察他们能否更好地运用心算策略。

比较三组学生的结果,休息组的学生报告他们的平均定向注意力水平高于不休息的对照组。在解决问题的测试中,随意休息组和"基于自然"的休息组的表现都优于对照组。尽管"基于自然"的休息组平均比随意休息组解决了更多的问题(60%比53%),但两组之间的差异没有显著的统计学意义。

北京青年报

这家超市的做法值得点赞

据河南《大河报》、河南卫视报道,今年6月的一天,河南省一家大型连锁超市内,某员工与顾客发生冲突。起因是顾客不满在称重台前排队太久,于是大声指责称重员工。期间这位顾客恶语伤人,并伴有手指指人动作,过后该顾客还对该员工进行投诉。经过调查,超市领导对超市相关管理人员降级三个月,并要求他们带上礼品和500元现金登门向该顾客道歉。同时给予被骂称重员工5000元精神补偿金,因为该员工的尊严受到严重伤害。

笔者也经常到超市买菜购物,排队称重的现象也经常看到,认为这很正常,大多数超市基于"顾客就是上帝"的理论,一旦员工与顾客发生纠纷,即便顾客言语行为有些过激,也会派人向顾客道歉,而且多数会处罚已受了委屈的员工。道理很简单,顾客是上帝,是衣食父母,顾客能带来利润。而员工并不稀缺,即便他们受不了走人,也可以很快招聘到新人。但如此处理,显然过于唯利是图,这样的超市(服务企业)想必也得不到社会的尊重。

而河南省的这家超市对顾客的冲动行为予以理解,同时又抚慰受到伤害的员工,这样的做法即坚持了服务顾客的经营理念,又彰显了顾客和员工"人人平等"的社会主义核心价值观,值得点赞。我想,这家超市舍得掏出5500元的致歉金与抚慰金,肯定今后会收获更多!

殷修武

预防骨质疏松,你真的晒对了吗?

过度防晒会导致骨质疏松

骨质疏松是一种代谢性骨病,主要是由于骨量丢失与降低、骨组织微结构破坏、骨脆性增加,导致患者容易出现骨折的全身代谢性骨病。骨质疏松的典型症状为乏力、脊柱变形、骨痛、骨折,对日常生活有很大影响。过度防晒,长期见不到太阳以及在夏日空调房内的运动缺乏,很容易导致人体维生素D的缺乏,钙的吸收减少,进而导致骨质疏松。

维生素D是体内钙平衡的最重要生物调节因子之一,参与了骨细胞的增生与分化,骨基质的形成、成熟与钙化,骨质的重吸收等等重要的生理过程。相关研究表明:在人体获得的维生素D中,80%~90%都来源于晒太阳,皮肤中的7-脱氢胆固醇在紫外线照射下可以转化为维生素 D,而剩余的维生素D则主要是从少量含维生素D的食物中获得。也就是说,过度防晒,接受光照不足,会导致人体合成维生素D的重要来源缺失,维生素D严重缺乏,骨密度下降,骨质疏松几率增加。

晒太阳的益处

适当晒太阳可以除了帮助机体获取所需的维生素D,促进钙、磷的吸收,预防骨质疏松之外,还有利于儿童生长发育,可以预防小儿佝偻病、软骨病等疾病。老年人晒太阳还可以预防类风湿性关节炎等疾病。

太阳光中的紫外线有一定的杀菌作用,可以增加吞噬细胞活力,加速新陈代谢,调节中枢神经,增强机体免疫力,预防皮肤病。此外,晒太阳可以刺激骨髓制造红血球,从而预防贫血。因此,即使是炎炎烈日,我们也应当在有保护、适度防晒的情况下有意识地接触阳光。

预防骨质疏松,要让皮肤接触阳光

选择适当的晒太阳时间

为了避免正午直射阳光导致长斑等情况,可以选择清晨、傍晚等较为凉爽的时间段进行户外活动,即使是20分钟也能帮助人体获得足够的维生素D。

在晒太阳时适度防晒

合成维生素D需要有足够多的皮肤接触阳光,可以露出肘关节、膝关节等关键部位让阳光直射。

选择适宜的场所

避开空气污染严重或人流车流密集的马路边、街道,可以在阳台、小区、公园等场所活动,呼吸新鲜空气,适度运动。

如今年轻人在室内办公居多,户外运动量锐减,骨质疏松发病明显有年轻化趋势。晒太阳不止局限于老年人和儿童,年轻人也应当在适度防晒的同时接触阳光,补充维生素D。

光明网

心血管病患者感染后应坚持合理用药

天气变冷,如果经常劳累、激动、饱餐,心脏病、高血压等心血管病的发病率会增加。发烧时心跳加快是否正常?心血管病患者感染新冠病毒是否会加重原有病情?如何合理用药?记者采访了北京安贞医院常务副院长周玉杰。

发烧是很多人感染新冠病毒后的典型症状。周玉杰说,发烧时心跳加快是正常现象。体温每升高1摄氏度,心率会升高10-12次,当体温超过39摄氏度,心跳会变得很快,甚至可以听到怦怦的心跳声。若心跳快的同时出现心慌气短、动辄气喘的症状,需要及时就医。如果康复期每分钟心跳超过100次,还伴有心慌气短、胸闷症状,要及时去医院查心肌酶、心电图、动态心电图、心功能等,防止病情加重。

周玉杰表示,有基础心脏病的患者,特别是老年患者,感染新冠病毒后,血管内皮功能发生紊乱,血管斑块容易发生炎性反应,血栓的发生率可能也会增高,导致原有心脏病加重。患者在咳嗽、发烧的时间段容易合并低氧血症。一些老年心血管病患者的症状是沉默型表现,有一种"消音器"效果,表现不像年轻人那么明显。这时候不要"等、拖、耗",一定要及时送医救治。

均衡营养有益于心血管病控制。周玉杰说,在临床中看到的一些心血管病患者,特别是老年患者,表现为合并低钠血症、低钾血症、一定程度的脱水,但患者没有及时适量补充营养和水电解质,导致营养不良和水电解质紊乱,不利于基础病的控制。家属和医护人员要了解老年人平时在餐桌上吃的是什么,一天吃进去多少,大概吸收多少,代谢和排出多少,以此来调整营养摄入。

心血管病患者需要长期用药,合理用药很关键。周玉杰介绍,很多心脏支架术后患者、心脏搭桥患者都要按照医嘱吃抗血小板药12个月,房颤患者还需要长期使用抗凝药。患者感染新冠病毒后,出现发热等症状需要服用对症治疗药物。心血管病患者居家用药一般都有四五种,与所服用的新冠治疗药物可能互相冲突,使得药效发生变化。比如高血压患者发烧时,吃退烧药会导致血压发生波动,因此要随着血压的变化不断调整用药,防止诱发心脑血管疾病。"建议这类患者及时咨询医生,在医生的指导下,减少不良反应,达到优化治疗目的。"

人民日报

这些知识都与你的眼睛息息相关

国家卫健委日前发布的全国"爱眼日"宣传语有这样两句话:眼睛一张照,慢病早知道;眼底一张照,眼病早知道。为什么要强调给眼睛照相?哪些人群应定期做眼底检查呢?

一张眼底照片 可筛查出80%眼病

主要致盲性眼病已由过去的沙眼、白内障转变为青光眼、眼底病等与年龄和代谢相关的眼病。这些致盲性极高的眼病早期往往没有明显症状,大多是可防不可治,一旦患病就不可逆转。定期进行眼底检查至关重要。一张眼底照,可筛查出80%的眼病,另外还可以发现高血压、糖尿病、贫血等5类慢性病。

山东省儿童青少年近视防控中心主任 山东中医药大学附属眼科医院院长毕宏生:眼底是我们唯一直视下能够看到毛细血管和微循环整个的状态,它可以反映我们全身循环系统的状况。那么像我们常见的慢病,高血压、动脉硬化、糖尿病、还有我们的高度近视,它都可以在我们眼底有特异性的反映,通过它我们可以做出初步的印象性的诊断。

长期高血压可导致眼底动脉狭窄、堵塞、眼底出血。超过30%的糖尿病患者会发生视网膜病变,如果发现和干预不及时,可以致残、致盲。专家提醒,高血压、糖尿病患者,以及高度近视人群,要定期做眼底检查。

青光眼为不可逆致盲性眼病 年轻人需警惕

我国青光眼患者超过2000万,而青光眼是排在第一位的不可逆的致盲性眼病,患者一旦失明,就再没有机会恢复视力了。在很多人的认知中,青光眼是中老年人特有的疾病,那么年轻人也会得青光眼吗?

首都医科大学附属北京同仁医院眼科中心青光眼科主任王涛:实际上青光眼它在不同的年龄段都可以发生。比如说20岁到50岁,这个年龄段的人容易发生叫原发性的开角型青光眼,这一大类我们管它叫隐匿的视力杀手。它的特点就是说它发病非常没有症状,往往刚开始就被认为是可能自己的近视眼加重了,所以他就耽误了上医院去检查。那么早期来说你发现了以后,我们用药物联合激光的方法,疾病都能得到比较好的控制,那么到了晚期以后,它会引起视神经的萎缩,那么这个时候我们的治疗效果就比较差了。

专家介绍,年轻人易得的这类开角型青光眼具有家族遗传倾向;高眼压症、高度近视、糖尿病患者也是青光眼高危人群;另外年轻人长时间看手机、电脑,处于过度用眼状态,加上工作生活压力大,情绪波动,都可能成为眼压升高的诱发因素。定期查眼底、量眼压,对青光眼的早发现、早诊断、早治疗非常有意义。

央视新闻

这4个饮食习惯纯属给健康"找事"

早上一杯淡盐水纯属"找事"

很多人早上习惯喝一杯淡盐水,建议最好别这样做。尤其是对患有高血压病的老年人,更不推荐。

人在夜间睡眠时会消耗水分,也不额外饮水,早晨血黏稠度最高,血压也不稳定,容易出现各种心脏意外。此时喝盐水可能让血压升高,纯属"找事"。

淡盐水固然有抑菌和补充电解质的作用,但那是在有口腔或咽喉炎症,或者腹泻等特殊的情况下才适宜漱口用或饮用。

早晨最好的饮品是温开水,水温约在40℃左右。这个温度接近人体温度,感受会非常舒服,补水效果更好。

主食吃太少让人"没劲"

膳食的基础是主食,主食是碳水化合物的主要摄入源,建议三餐都要有主食,但很多人对主食避之不及,这种做法是不科学的。

如果没有主食供能,一方面大脑运作的效率会大大下降,产生头晕、心悸、精神不集中等问题;另一方面,主食是能量的主要来源,缺少主食,人体也会开始燃烧肌肉供能,造成肌肉丧失,时间长了之后,人会变得乏力、没劲。

膳食指南建议一般成人每天应摄入谷、薯、杂豆类250-400g,其中,全谷物和杂豆类50-150g、薯类50-100g,均为生重。

喝粥"养胃"可能是给胃"加负"

喝粥有很多益处,但是有几点大家要特别注意一下。

第一,不能餐餐只用粥填饱肚子。有些老年朋友习惯用喝粥代替正常三餐,但只喝粥的话能量摄入是不足的。因为一碗粥其中的米可能只有10-20g,大部分是水,无法满足人体所需的营养。

第二,粥里碳水化合物主要成分是糊精,它升高和降低血糖的速度都很快。所以,一些糖尿病患者,特别是老年糖尿病患者,还是"干稀搭配"为好——先吃一点粗粮,再少量喝点粥,同时搭配一些富含蛋白质的食物及蔬菜,这样比单纯喝粥更安全。

第三,粥并没有大家想的那么好消化。在进食粥时,往往不会充分咀嚼,所以有些没有熬煮浓稠的粥,喝进去反而成为胃肠道的负担,对胃来说不是"减负"而是"加负"。

这也是为什么一些老年人或者本身有反流性食管炎的患者在晚上喝粥之后,会有不适的感觉。

如果并非整个机体消化吸收能力下降,而仅是胃部存在不适的话,则不应喝太多粥,不要顿顿依靠喝粥来养胃,可尽量选择易消化吸收的食物,并做到细嚼慢咽,这样更有利于身体健康。

腊肉、火腿吃着美味却"坏身"

很多人喜欢吃腊肉、火腿等加工肉制品,觉得非常美味。然而,加工肉制品属于一类致癌物,吃越多对身体危害越大。

加工肉类往往要经过腌渍、烟熏、烘烤等处理,在这些过程中常常会产生有害物质。

比如熏鱼、熏鸡、熏肉、火腿等食品在加工时利用烟气来熏制,在这个过程中可能会产生致癌物质苯并芘。

腌制肉类在加工过程中会使用亚硝酸盐,而长期大量摄入亚硝酸盐有致癌的风险。

对于火腿、咸鱼、咸肉、培根、午餐肉、香肠、熏肉等加工肉制品不可经常食用,建议每周不超过1-2次,每次不超过25g。

北京青年报

北大肿瘤医院郭军教授:五步辨"痣",黑色素瘤更需早诊早治

近日,黑色素瘤引发社会广泛关注。素有"癌王"之称的黑色素瘤有多凶险?身上长的哪些黑痣需要提高警惕?黑色素瘤防治取得了哪些进展?

作为我国黑色素瘤学科带头人,北京大学肿瘤医院黑色素瘤与肉瘤内科主任郭军教授"死磕"黑色素瘤几十年,被业内称为"黑老大",他创建了中国首个黑色素瘤专科病房,领衔推动了中国黑色素瘤规范诊疗体系的建立,成为中国乃至亚洲大部分黑色素瘤领域药物临床研究的项目总负责人,并为世界黑色素瘤防治提出了中国诊疗方案。新华网专访郭军教授,解读关于黑色素瘤的几大疑问,并教给大家简单的"ABCDE"判别黑痣"善恶"之法。

疑问1 黑色素瘤为何凶险?

郭军表示,黑色素瘤是一种由黑色素细胞恶变而来的肿瘤,一直被称为癌症中的"王中王"。主要原因一是黑色素瘤的进展速度非常快,恶性程度特别高;二是以前对黑色素瘤缺乏有效的治疗措施,传统的放化疗手段对于黑色素瘤效果不佳,恶性黑色素瘤很快就会进入快速发展阶段,一旦出现转移,患者的预后就很差,一般半年左右就会失去生命。黑色素瘤的发病率在国外相对高些,在欧洲和美国等地男性属于第5大肿瘤,女性属于第6大肿瘤。在中国排在前10位之后,算是一个发病率较低的恶性肿瘤,但由于中国人口众多,每年差不多有2万新发病人,所以黑色素瘤并不罕见,其死亡率也比较高。

疑问2 黑色素瘤会遗传吗?

黑色素瘤和遗传密切相关吗?如果家族里有人患此病,其他人是否需要特别注意?

郭军表示,大家不用过度紧张,中国的黑色素瘤主要是一种散发性状态,不会传染,也没有发现明确的遗传倾向。不要认为只要家里有一个人得了黑色素瘤,其他人得的可能性就很大。

疑问3 身上哪些黑痣需警惕?

郭军表示,这个问题实际上来源于国外,因为欧美的黑色素瘤主要是皮肤型的黑色素瘤,它是由痣恶变的比较多。中国黑色素瘤由痣恶变的只占大概1/4,还有3/4是肢端黑色素瘤和粘膜黑色素瘤,这些并不是由痣恶变的。

中国的黑色素瘤患者几乎占了亚洲一半,好发于肢端皮肤如足底、足趾、手指末端和甲下等部位,以及黏膜如鼻腔、口咽以及上下消化道等。所以凡是在手掌、脚掌、手指头、脚趾头、脚趾甲这些部位长的黑痣,要引起高度警惕,要定期观察。除了自己注意观察以外,还应该请专业的医生帮助诊断。

对于黏膜黑色素瘤,它主要起源于比如鼻腔、口腔、食道、阴道、直肠等部委,比较隐秘,往往容易和直肠癌、食道癌、鼻腔鼻咽癌等混淆。一旦有症状,应该早点看医生。通过镜检或活检做出早期诊断,是非常重要的。

疑问4 如何自己判别痣的"善恶"?

对于身上包括足底、手掌、手指上的"可疑之痣",自己也可以先做下判断。郭军教授教给大家一个简单的"ABCDE"判别法:

A是看这个黑痣的对称性,恶变的一般外形都不对称,生长不均衡;

B是看边缘是否模糊或不规则;

C是颜色,一般黑色素瘤颜色都会变化,多呈污浊的黑色,也可能出现色素缺失;

D是直径,如果超过5毫米就应该警惕;

E是重点看变化,就是与以前相比,这个痣是不是在短期内快速增大或变厚,有出血、溃疡等也需要注意。

"比如说破溃,比如说颜色不均,一旦这个痣形状不规整,就像墨汁滴在宣纸上,慢慢渗出那种深浅不一的状态,这种痣就要高度警惕,要找专业医生,特别是肿瘤专科的医生来看。黑色素瘤虽然长在皮肤上,但它属于恶性肿瘤,可不是普通的皮肤病,所以要找专科的肿瘤科大夫看。"郭军强调说。

疑问5 黑色素瘤如何早诊早治?

对于恶性肿瘤来说,早发现、早诊断、早治疗是提高治疗效果的关键。郭军教授表示,对于自己身上特别是手掌、足底、手指、脚趾这些部位的痣,要提高警惕,除了用"ABCDE"原则去判断外,尽量找专科医生来判断。黑色素瘤更需要早诊早治,因为一期、二期的黑色素瘤通过规范治疗基本可以达到临床治愈。过去黑色素瘤一旦出现转移,生存期大概只有半年左右。近十年来,我国黑色素瘤的治疗水平突飞猛进,取得了全球瞩目的巨大进步。黑色素瘤成为一种引领性肿瘤,在靶向治疗、免疫治疗,特别是免疫治疗取得了几个连续的大突破之后,将这些应用到其他类型的肿瘤治疗中,也取得了不错的效果。这也使得一些晚期黑色素瘤的病人生存期从半年延长到接近5年。目前,全球对于黑色素瘤的研究和治疗进步的速度也非常快。

疑问6 黑色素瘤规范化诊疗取得哪些进展?

让黑色素瘤患者在治疗中少走弯路,推动黑色素瘤规范化诊疗"势在必行"。

郭军教授表示,欧美的黑色素瘤与亚洲存在很大差异,在亚洲患者中,75%属于肢端黑色素瘤(占50%以上)和黏膜黑色素瘤(约25%),而这两种类型在欧美黑色素瘤中占比不到5%。近些年来中国对于黑色素瘤的防治研究,特别是在肢端和粘膜黑色素瘤方面取得了突飞猛进的进步,为国际黑色素瘤治疗提供了中国方案。目前,国际上公认的肢端和粘膜黑色素瘤一线治疗方案都来源于中国的贡献。

"在努力攻坚黑色素瘤的这些年,我深刻感受到'民族的就是世界的'这句话的深刻内涵。由于我们中国或者说亚洲肢端和黏膜黑色素瘤占大多数,而欧美及其他国家非常少,也不知道怎么治,经过近20年的努力,既解决了中国这方面的疾病负担问题,也给世界这一类肿瘤提供了中国治疗方案,也是成为国际的标准治疗方案。目前我国黑色素瘤已有三个PD-1抑制剂获批上市,多个靶向药获批,包括免疫治疗的PD-1抑制剂也都进入了国家医保。"郭军教授说。

新华网

秋冬足浴正当时

俗话说:"树枯根先竭,人老脚先衰",中医认为"鼻为苗窍之根,耳为神机之根,乳为宗气之根,脚为精气之根",鼻、耳、乳是人体三个方面的根本,而脚是人体总的精气之源。《黄帝内经.灵枢》中指出,足部六经的"根"在四肢末端的井穴,且解释道"根者,本也,部位在下,皆经气生发之地,为经气之所出。"气血以动为贵,经络以通为要,足三阴经和足三阳经分别起始和终止于脚部,通过疏通足部经络气血,可调节治疗相关的脏腑病变。

足浴疗法是一种安全无毒副作用、无痛感、方便有效、经济实用的医疗保健方法,一则可促进气血运行、通经活络、滋养脏腑,二则足浴药物的有效成分可通过皮肤进入体内发挥作用调节脏腑的病变。秋冬足浴正当时,下面给大家推荐几款足浴医疗保健方。

跟痛症方

配方:制川乌、制草乌各20g,艾叶10g,五灵脂、木瓜、红花各30g。

用法:将上药加水适量煮沸,待药温合适时泡脚。每次20分钟,每日2次。

功效:温经散寒,化瘀止痛。适用于足跟痛人群。

脱发方

配方:当归、旱莲草各30g,侧柏叶15g。

用法:上药用纱布包好,水煎沸,先取液洗头,然后泡脚。每日2次。

功效:养血生发。适用于脂溢性脱发人群。

神经衰弱方

配方:黄芪、党参各20g,龙眼肉、远志各10g,木香、甘草各5g。

用法:上述药物加水1000毫升,煎煮沸腾,待温热后泡洗双脚30分钟,每日1次,10天为1个疗程。

功效:健脾益气,养血安神。

减肥方

配方:冬瓜皮100g,茯苓30g,木瓜50g。

用法:上述药物加适量清水煮沸后,待温热后泡洗双脚,同时可对肥胖部位自我按摩。每次30分钟,每日1次,10天为1个疗程。

功效:利湿通络。

疲劳综合征方

配方:夜交藤30克,远志10克,龙骨20克,茯神、当归各12克,柴胡、红枣各15克,珍珠母、杜仲各6克。

用法:上药水煎20~30分钟,去渣取液,放入沐盆中,兑入适量温开水,水面以超过足踝为度,水温保持在39℃左右,泡脚20~30分钟。每日1次。

功效:养血安神,镇静安眠,宁心定志。适用于有头晕、头痛、目眩、乏力、心情焦躁等情况的人群。

中国中医药报