

6个好习惯 照亮新一年

平衡工作与生活,把握生生不息的创造力

事实上,我们都需要放松的空间,你不能只是冲冲冲……我们都生活在惯性思维里——做怎样的工作,在多少岁之前结婚……其实我们最需要的是,找到属于自己的生命节奏,那是生生不息的创造力。

脆弱的时候,记得做深呼吸

每一个人的内在,都有无法承受的脆弱。在那个脆弱柔软的地方,无法承受任何分析、对比和拷问,但我们总是无意识地想透过问“为什么”去找到答案。脆弱的时候,一旦你能够做一个深呼吸,脆弱的心门就打开了一个空间,那一刻你的内心也打开了。一旦心门打开了,你就能够感受到生命中更多的

慈悲,也能够看到生命中不同的真相。这就是最深刻的自爱。

不在他人的评价里消耗自己

我们不需要外在的眼光赋予我们身份认同,你永远可以连接你内在不被摧毁的柔软的中心,那是美好的品质,存在的美德。

每一次,当你跟大自然在一起,跟很棒的人交流,做自己喜欢的事情,都可以激活这个柔软的中心,然后在那个地方,一种平静的、根扎大地的感觉就被打开了,你会感觉到——你不需要刻意表现,你也能够成为大地的一分子,这个世界有你的地盘……

内在成长就是疗愈自己

你要接纳你没有办法完全被疗愈,

就算这样,你也可以享受今生拥有的生命。你的伴侣也不可能完全被疗愈,就算这样,你和TA也可以做一生一世的伴侣。只有你对自己有这样的善意,你不需要完全疗愈,这个世界上也有人爱着你,疗愈就发生了。

找到生命中的祝福者

现代催眠之父米尔顿·艾瑞克森曾说:“所有人在属于个人的生命历程中,早已拥有解决自己困境的丰富资源。”所以,连接到自己已有的,能够支持你的资源是非常重要的。它让你不再孤单,它可以做你的隐形披风。

有很多种方式,可以让我们重新连接到内在的资源,例如:在你的生命里,

谁真的爱你?支持你?也许是你的老师、宠物、朋友、亲人……

善待你所拥有的一切

学会友善地看待自己,带着友善的态度对待所发生的一切。很多人把“自己”看成是工作、财富、性别,看成是过去的历史、原生家庭……所以会在这些有条件的地方不停地打转,期望能够去改变这些条件。

“对不起,外面没有人”。你注定会面临很多挑战。你需了解的是,从你诞生那天起,世界已经为你准备了属于你的一席之地,大地支持着你,太阳温暖着你,空气滋养着你。感恩你的每一天,坚信无论如何,你都有能力绽放自己的光芒。

中国妇女报

今年春运民航客运量将达8000万人次

记者8日从中国民航局获悉,2024年春运期间民航旅客运输量将达到8000万人次,日均200万人次,较2019年春运增长9.8%,较2023年春运增长44.9%。

“2024年春运将从1月26日开始,3月5日结束,共计40天。”在当日举行的民航局例行新闻发布会上,民航局运输司司长梁楠介绍,今年春运期间,旅客量峰值预计出现在2月8日(腊月二十九)、2月16日(正月初七)、2月20日(正月十一)和2月25日(正月十六)。

梁楠说,从国内市场看,民航旅客总体流向为错峰放假开学、返乡返岗、出游旅行等,得益于今年春节假期时间较往年有所延长,“探亲+旅游”将成今年热门出行模式。热门航线主要集中在京津冀、长三角、粤港澳、成渝四大城市群之间。三亚、海口等南方旅游城市,以及东北、新疆等地的冰雪旅游城市旅客量将显著增长。从国际市场看,春运期间出境游市场预计将形成短期旺季,春节前后部分单日国际航班量将出现小高峰,日韩、东南亚等周边国家

和地区将成为出行热点,国际探亲、留学需求也将有所增长。

“伴随探亲流、学生流、务工流、旅游流高位叠加,预计春运期间全民航日均保障航班将达到1.65万班,与2019年基本持平,比2023年增长24%。”梁楠说。

为做好今年民航春运保障,梁楠表示,将深化隐患排查治理,有重点地开展春运期间安全运行专项检查,清零问题隐患。鼓励航空公司在需求旺盛且满足相关要求的机场安排航班时刻增量,持续做好航空物流保通保畅,确保对急用、重点物资的保障。进一步优化航班计划编排,做好航班延误处置,同时做好冬春季新冠病毒感染及其他重点传染病防控,落实机场等重点公共区域防控措施,引导旅客做好个人健康防护。

“下一步,民航局将认真落实春运各项工作要求,持续开展形势研判,动态优化保障措施,确保为人民群众提供安全可靠、健康舒适、高效优质的航空运输服务。”梁楠说。

新华网

跳动的生物机器人心脏可更好模拟瓣膜

美国麻省理工学院的研究人员将生物心脏和硅胶机器人泵结合在一起,创造了一种生物机器人心脏,它可以像真正的心脏一样跳动。1月10日发表在《设备》杂志上的这一成果可模拟健康或患病心脏的结构、功能和运动,使外科医生和研究人员能够在收集实时数据的同时演示各种干预措施。

目前的心脏模拟器并不能完全模拟心脏的复杂性,保质期只有2-4小时。而且动物研究既昂贵又耗时,且研究结果可能并不适用于人类。生物机器人心脏可以弥补这些遗憾,不仅成本低,保质期也可长达数月。

此次,研究人员专注于二尖瓣反流。二尖瓣反流的症状为左心室之间的瓣膜无法正常关闭,导致心脏瓣膜泄漏,血液可能会倒流。这种疾病影响着全球约2420万人,可导致呼吸短促、四肢肿胀和心力衰竭。

为了更好地了解二尖瓣在健康和疾病状态下的情况,该团队基于猪心脏构建了生物机器人心脏。研究人员用

由空气驱动的硅胶软机器人泵系统取代了左心室中的心肌。当充气时,该系统会像真正的心肌一样扭曲和挤压,通过模拟循环系统泵送人造血液并模拟心脏的跳动。

当研究人员破坏了生物机器人心脏的二尖瓣时,它显示出心脏瓣膜泄漏的特征。然后,研究人员让心脏外科医生使用三种不同的技术来纠正损伤:用人工腱索锚定摆动的瓣膜小叶组织;用人工瓣膜替换损坏的瓣膜;植入帮助瓣膜小叶关闭的装置。

这三个手术均取得成功,压力、流量和心脏功能均恢复正常。该系统还可在手术过程中收集实时数据,并与当前使用的成像技术兼容。由于该系统中使用的人造血液是透明的,因此还可以直接可视化整个过程。

接下来,该团队的目标是通过缩短生产时间和进一步延长保质期来优化目前的生物机器人心脏系统。除了使用猪心,他们还在探索用3D打印技术重建一个合成的人类心脏。

科技日报

这个“冰箱杀手”不怕冷

很多人认为,冬季气温低,食物又放进冰箱保存,就无需担心食物变质的问题。天津市疾控提示,冷藏、冷冻条件虽然不利于细菌生长,但有些嗜冷菌还是能在0℃至20℃的环境中继续生长繁殖。这其中就包含一种致病菌——“单增李斯特菌”。

单增李斯特菌是一种在有氧和无氧环境下都能生存的细菌,70℃高温下2分钟才能被杀灭,在-20℃的低温下可存活1年。家用冰箱的冷藏温度通常在3℃至10℃,冷冻温度通常在-4℃至-24℃,这些都是单增李斯特菌宜居繁殖的“好地方”。这类细菌主要以食物为传播媒介,是最致命的食源性病原体之一。

单增李斯特菌感染在普通人群中并不多见,当一般人感染时,通常在进食受单增李斯特菌污染的食物后3天至70天(一般为21天),出现腹泻、发热、头痛、肌肉痛等症状,严重者会出现败血症和脑膜炎。这类细菌最容易

危害的是孕妇、初生婴儿、年长者和免疫力较低的人群。

单增李斯特菌与普通细菌不同,它寄生在人体细胞的内部来进入破坏。因此要消灭单增李斯特菌,人体的免疫系统一定要破坏、清除感染的细胞。体液免疫不能完成这项任务,只有细胞免疫才能对单增李斯特菌感染产生效果。因此,单增李斯特菌感染对免疫力低下的人群(如器官移植患者)存在很大威胁。

避免单增李斯特菌污染,肉类、禽类、鱼类等食物,要完全煮熟后才能食用。剩菜要充分加热后再吃。不要食用未经高温消毒的牛奶或奶制品。水果及蔬菜要彻底清洗干净或削皮后再吃。及时处理易腐烂的食品,一旦打开包装,即便没过保质期,也应尽快吃完。随时查看冰箱内的温度,冷藏室2℃至4℃,冷冻室-18℃或以下。

今晚报

“90后”爱的护肝片 到底能不能放心吃

日前,天猫健康发布的《2023健康年度词》报告数据显示,“90后”买走了45%的护肝片,其中有15%的护肝片订单是在凌晨时分完成的。医生提醒,对于本身就没有肝脏疾病的人来说,护肝的意义不大,盲目通过吃药或者保健品来保护肝脏并不是明智之选。

30多岁的尹先生就是“护肝片”的忠实消费者,上周又花了200多元在网上买了一瓶。“从朋友那儿听说了护肝片,就每次喝酒前后几天都会连着一吃,想着多少能缓解一下对身体的伤害”。

肝脏是人体最大的消化腺,也是重要的代谢和解毒器官。所谓“喝酒伤肝”,就是因为酒精及其代谢产物都会给肝脏带来毒副作用,其中酒精性脂肪肝就是常见的慢性肝损伤之一。南京明基医院肝胆胰外科主任郭绍红介绍,“如果肝脏已经有所损伤,保健品是无法对疾病起到真正的治疗作用的”。

“而长期习惯性地熬夜,对人体各个器官都会有损害,仅靠护肝片来缓解熬夜的损害,其效果微乎其微,任何药物、保健品都无法替代充足睡眠的重要性。”郭绍红说,保护肝脏健康首先要做到规律作息,还要养成良好的饮食习惯。当下,除了过度饮酒,很多人还

光明网

麻辣烫是不健康食品吗



从安全角度考虑,提倡麻辣烫商家定期更换涮菜水,或者采取小锅现煮现烫的做法。

吃麻辣烫时,还要注意食材的细菌增殖问题。需要泡发的食材应尽量在冷藏条件下泡发,避免滋生致病菌和细菌毒素。泡发好的豆制品、木耳、海带等食材,以及各种肉丸、肉片、豆制品等,不要在室温下久放,应该放在冷藏

条件下,避免细菌超标。

如何健康安全享用麻辣烫?范志红提醒消费者注意以下几点:

一是食材巧搭配。多吃蔬菜和菌菇类,尽量少吃脂肪含量较高的肉制品及方便面、油条等油炸制品,减少钠含量较多的鱼丸蟹棒等鱼糜制品。

二是食用注意温度。刚捞出锅的食物太烫,而人的口腔、食道和胃黏膜

不能耐受60摄氏度的温度。世界卫生组织明确指出,65摄氏度以上的热饮、烫食是致癌因素。为了保护口腔和食道黏膜,可以把食物晾几分钟,等到不烫嘴了再食用。

最后,涮菜水中尽量不加盐或少加盐,涮菜过程中尽量少加咸味调味汁,避免盐摄入过量。

中国消费者报

家中做扫除 千万悠着点

千家务的技巧,还容易造成脊柱、关节及周围软组织的损伤。长期弯腰的家务劳动,会加重椎间盘压力,影响神经系统。长时间低头的家务活动,会造成颈肩部肌肉疲劳、僵硬、疼痛等问题的发生。下蹲、跪地擦地板等家务活动,会加重关节负荷,易诱发膝关节炎,引起膝关节的疼痛、肿胀等问题。特别是对于本身就有基础病的中老年人来说,这种连续集中的家务劳动,极易引起旧病复发。

提醒市民,除了避免长时间集中进行外,在日常做家务劳动时,也要注意采用正确的姿势。比如拖地时可采用弓步以降低身体重心;搬重物时可采用下蹲姿势,依靠下肢力量站起,避免直接弯腰搬重物。

做扫除有规划 可事半功倍

做扫除之前,市民可以将家中需要

扫除的地方列一个清单,列出需要清洁的每一个区域比如厨房、卧室、客厅等。再将每个区域需要扫除的任务细化,比如洗窗帘、擦玻璃、收纳整理等。确定了区域和需要做的事,将大扫除任务分成几个阶段,比如按房间、按物品类型或按清洁难度,将每一项任务安排到不同的日期和不同的时间段,确定清洁的顺序和重点。切勿在连续的时间内集中进行,以免过度劳累。

给家中做扫除,可先从清洁工作开始。对于难以清洁的污渍,可以使用温和的清洁剂或自制溶液,如白醋、柠檬汁、小苏打等。从高处开始清洁,如天花板、窗户、灯具等,然后逐渐向下清洁到地面。这种顺序有助于避免灰尘和污渍在地面上扩散,并减少清洁时间。在清洁时,将重点放在最常使用或最容易弄脏的区域,比如厨房的重点是抽油烟机、灶台、台面;卫生间的

重点是淋浴房、马桶、地漏等;卧室和客厅的重点是沙发、窗帘、门窗等。这些重点可以多花些时间,甚至每一项可以安排一天进行。每完成一项任务,就可以从所列的大扫除清单上划掉。

打扫工作完成后,第二项重点是收纳整理。要先将需要整理的一片区域所有物品摆出来,逐一进行断舍离。再进行清洗晾晒,最后再整理分类。

最后一项工作,就是布置。可以在家中添置一些有节日气氛的软装饰品,还可以添置一些绿植、挂饰等,增添节日气氛。

专家提醒市民,做扫除要劳逸结合,如果劳累后出现不适,应及时休息。若长期反复出现身体疼痛等不适,应尽早就医,寻求专业的诊治及健康指导。

今晚报

冬季脑血管病预防锦囊来啦

数九寒冬,正值脑血管病的高发期,脑血管疾病人群在冷空气频繁的冬季该如何做好防护?

北京佑安医院神经内科为您呈上脑血管病冬季预防健康科普,请您收好以下预防小贴士。

1.起床要慢:冬季是心脑血管病高发期,而起床时更是“风险时段”,清晨一定慢慢起,冬天起床应遵循“三个一”的原则:床上静卧1分钟,床上坐起1分钟,床边站立1分钟。早上醒来时先在床上躺一会儿,等活动一下身体适应后再缓慢坐起,坐上片刻再下床,避免导致血压波动太大。

2.调整锻炼时间:清晨气温过低,会刺激交感神经兴奋,使血管收缩加强,造成血压波动,易引发脑血管疾病,对老人来说更是如此。建议冬天最好在太阳升起后,气温回暖时,上午10点和下午3点左右进行为宜。注意

热身,运动适度,注意循序渐进,避免活动太用力,不宜做剧烈运动,蹲下起立、剧烈用力的动作,可以采取一些相对舒缓的运动,并以身体微汗、不疲劳、感到轻松为准。每周锻炼3-5次,每次半小时到一个小时。可在室内,做一些力量练习或进行一些柔韧性和平衡性的练习。

3.避免凉水刺激:凉水容易导致血管猛地收缩痉挛,对胃及心脑血管都是强烈的不良刺激。洗漱、洗衣应避免冷刺激,尽量用温水。

4.避免用力排便:患有高血压、动脉硬化等疾病的患者,血管的弹性较差,不能承受太大压力。屏气用力,有诱使血管破裂出血的危险。

5.注意保暖:冬季室内外温差大,适量增减衣物。首先避免寒刺激,特别是当寒潮来袭、气温骤降时,要注意增加衣物,保暖尤其重要。其次室内也

应注意温差变化,洗澡提前热身,注意平衡温差,防止受凉感冒。

6.心态要平:注意调节情绪,尽量保持心情愉悦。情绪激动是脑血管病的大忌,应当放宽胸怀,控制好情绪,保持心平气和。

7.规律作息:保证充足的睡眠,多休息,保持规律的生活习惯。在阳光充足、暖和的好天气,要多出去走走、晒晒太阳。

8.避免感冒:目前流感病毒、支原体、呼吸道合胞病毒高发,人群密集处戴好口罩,家中注意通风换气,注意防止呼吸道感染。如出现咳嗽、咳痰、发热等症状尽早就医。

9.均衡饮食:春夏养阳,秋冬养阴,冬季宜多吃易消化、富含多种维生素和纤维素的饮食,更应该坚持少食多餐,每餐半饱,食更清淡,不仅需要保持低盐饮食,还需要选择各种低脂肪、低胆

固醇的饮食,尽可能降低肥肉或动物内脏的摄入。少吃红肉、加工肉制品,少吃零食,少喝饮料。

10.定期体检:未病先防,既病防变。应该定期进行身体检查,以便及早发现并预防疾病的发生。

11.按时服药:冬季血压、血糖等脑血管危险因素波动大,本身具有脑血管危险因素如高血压、高血糖的病人要多监测血压、血糖,要按照医生的建议按时服用药物,不要随意更改药物的剂量和使用频率。如果出现血压、血糖等不平稳,尽早咨询专业医师调整用药,不可擅自减药或者停药,不饮酒。

12.就医要快:出现头痛头晕、视物不清、言语不利、肢体麻木无力等不适,要尽早就医,以免错过脑血管病最佳治疗时间,延误病情。

光明网

扬子晚报