健康从睡个好觉开始

在中国医师协会睡眠医学专业委员会日前举办的2024世界睡眠日科普讲座暨全国大型义诊活动启动会上,中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林等多位专家重申,睡眠是生命最基本的构成,睡眠也是健康的基础,享有健康的前提必须享有好的睡眠。

睡眠问题尚未引起足够重视

睡眠是一个复杂的生理过程,与清醒时相比,睡眠期间大多数生理功能会发生改变,例如心率、动脉血压、体温、激素分泌及免疫功能等。

“睡眠对健康的影响非常大,良好的睡眠能让大脑得到恢复,把大脑一天产生的垃圾‘清零’。”陆林指出,睡觉以后脑子变得清醒就是这个道理。

良好的睡眠不仅可以增强记忆力,还可以增加人体免疫力,降低感染疾病的风险。陆林谈及自身的经历,遇有感冒发烧,他都是凭借良好睡眠和丰富饮食得到了快速康复,可见睡眠非常重要。

陆林的团队曾做过一项研究,结果发现,孕妇的睡眠质量直接关乎孩子的身体健康,如果睡不好,出现早产的风险也随之提高。

“从医学上来说,睡眠问题涉及各个科室”,睡眠问题会增加糖尿病、心血管疾病、阿尔茨海默病等疾病的风险,而睡眠障碍还会增加各种各样的精神疾病风险。陆林建议,每位医生都要了解睡眠健康的知识。

那么,优质睡眠是什么样的?“睡眠是个体差异非常大的主观体验,对睡眠的标准并没有一个完全定论。”首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠中心主任、中国医师协会睡眠专业委员会常务委员郭兮恒介绍,如果个人感觉睡得好,次日精神状态充沛,这就是比较好的睡眠。从医学角度来说有几项具体指标,例如应在晚上10~11点入睡;成年人的睡眠时长一般需要七八个小时;睡醒后反应敏捷、心情愉快。

“少睡眠多刷题”是本末倒置

人的一生有三分之一的时间在睡眠中度过,对处于快速生长发育阶段的儿童而言,睡眠的时间则需要更长。“健康良好的睡眠不仅能促进孩子的体格生长,还有助于脑发育、语言、认知及社会情绪发展。”陆林强调。

一项对17182名3~4岁学龄前儿童从初入园始开展的3年追踪研究显示,这一年龄段儿童睡眠问题如得到缓解,可能会有利于其情绪行为问题的改善。在研究中,上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心发育行为儿科江帆教授、王广海研究员团队还发现,持续存在的睡眠问题或者新发的睡眠问题,与情绪行为问题的发生密切相关。

在儿科门诊中,睡眠问题是常见的就诊原因。首都医科大学附属北京儿童医院睡眠中心主任、中国医师协会睡眠专业委员会常务委员徐志飞表示,如果青少年睡眠不足,儿科医生会更关心孩子的神经认知发育问题,比如说记忆力、注意力、情绪、执行功能等问题。

“很多老师、家长根本没有意识到睡眠的重要性。很多孩子学习到深夜,一早6点多就赶着去学校早自习。少数孩子韧性比较强可以扛下来,但扛不下来的孩子会失眠、焦虑,导致身心俱疲。”陆林指出,“希望孩子少睡眠多刷题考出好成绩,这其实是本末倒置。健康在先,后是学习。”小学生、初中生至少要睡够9个小时,高中生要睡够8个小时。

睡眠医学是一门交叉学科

睡眠医学是一门交叉学科。人们在睡眠过程中如发生不正常的生理现象,医学可以检测到。“我们已认识和发现90多种睡眠疾病,通过治疗,病人可以恢复正常的生活。”清华大学附属北京清华长庚医院专科部部长、中国医师协会睡眠专业委员会主任委员叶京英表示。

通过持续十几年的努力,我国各地已经建立了2000~3000家睡眠医学中心。“我们的巡讲活动在当地培养了大批从事睡眠医学专业的医生,包括基层医院的医生。同时,建立了考核和评价标准,培养达到国家标准的睡眠监测技师,为公众提供精准的睡眠诊断。”叶京英介绍。

如何才能睡个好觉?可以通过中度运动改善睡眠,有氧运动比无氧运动要好;睡前尽量放松,建立卧室、床和睡眠强有力的关系,不要上床看手机、打电话、看电视;避免过多地关注睡眠,如果实在无法入睡,可以用一些药物,但不建议长期服用安眠药。此外,晚餐最好在睡前两三个小时进行,七分饱足矣;白天有机会在阳光下面晒半小时,光照对夜间睡眠很有帮助;睡前可以阅读纸质书本,而不要摆弄电子产品。

专家们纷纷表示,一辈子健康,需要靠我们自己去维护。人人从我做起,从良好的睡眠开始,我们的健康才有保障,这也是举办活动的意义。**光明日报**

燃气安全要牢记 发生漏气要正确处理

日前,市港华燃气公司,市应急管理局有关专家在接受笔者采访时表示,燃气是人民必不可少的生活能源,但如果使用不当或疏忽大意,很可能引发安全事故,因此,要牢记燃气使用安全知识,发现燃气泄漏时要正确处理。

一是发现室内燃气泄漏,要迅速关闭燃气阀门,并立即打开门窗进行通风换气。需要注意的是不要情急之下打开排气扇进行通风,排气扇是通电的。不需开关任何电器,更不要动用明火。另外,穿衣服脱衣服也会产生静电,静电也可能会引爆空气中一定浓度的可燃气体。人员要转移到室外安全地带后再报警,拨打燃气公司及119电话。因为通话时,手机内部有可能产生微小火花,也会引起爆炸。

二是管道燃气或者罐装燃气在没有受到强力破坏的情况下是很安全的。通常来说,燃气爆炸起火需要同时具备三个要素。一是燃气泄漏。燃气泄漏主要发生在三个部位:连接处泄漏、燃气软管泄漏、阀门泄漏。使用不当,也会造成泄漏,比如汤水外溢浇灭燃气灶火苗时,燃气可能会泄漏。二是达到爆炸浓度。三是遇到引火源。

再是判断燃气是否泄漏,一可用鼻子闻。一般民用供气,都对燃气进行加臭(乙硫醇)处理,使燃气带有类似臭鸡蛋的气味,这样易于发现泄漏。二可看燃气表。在完全不用气的情况下,查看燃气表红框内数字是否走动,如走动可判断为气表阀门后有泄漏。三可涂肥皂水。肥皂或洗衣粉用水调成皂液,依次涂抹在燃气管和燃气表胶管、旋塞开关处等容易漏气的地方,当看到泡沫产生并不断增多,则表明该部分有漏气。对于极微小漏点可能无法观察到,要以专业检测工具,检测结果为准。

殷修武

干银耳和鲜银耳,哪个更营养?

银耳素有“平民燕窝”之称,市面上常见的银耳大都是干制的,买回家泡发后再烹制食用。其实市场上也有卖“鲜银耳”的,那么干、鲜银耳哪个更有营养呢?

干、鲜银耳营养比拼:相差无几

研究表明,银耳中富含的银耳多糖具有提高免疫力、抗衰老、降血糖、降血脂、抗肿瘤等作用。中医认为,银耳能补肾、润肺、生津、止咳。因此,银耳一直以来都被视为养生保健和美容养颜的佳品。

有人认为新鲜的银耳仅凭一个“鲜”字就应该比干银耳更有营养,然而真相是:鲜银耳的营养与干银耳相差无几。

银耳的干燥技术目前有热风干燥、真空干燥、微波真空干燥、冷冻干燥等,干燥过程对银耳的主要营养成分包括多糖、蛋白质、矿物质等影响并不大。也就是说,鲜银耳与干银耳相比,营养价值并没有高多少。

再说口感,有人认为鲜银耳口感更好,用干银耳泡发的就要差一些。这是由于泡发的方式不当,正确泡发的干银耳能够恢复鲜银耳的弹性。

干、鲜银耳安全性对比:鲜银耳反而潜藏着安全隐患

购买鲜银耳的人认为其“纯天然、无添加、营养好、更健康”,干银耳可能存在食品安全问题。真相是:鲜银耳反而潜藏着安全隐患。

鲜银耳不好运输和保存,还容易污染一种细菌——椰毒假单胞菌酵米面亚种(简称椰酵假单胞菌)。这种菌对银耳有特殊偏好,在银耳上长得比在其他培养基上都要好。这种菌本身问题还不大,问题是它能产生一种叫“米酵菌酸”的毒性代谢物。

这种代谢物毒性极强,能造成肝脏、肾脏、心脏、脑等脏器的损伤,严重者能引起死亡。米酵菌酸还耐热,一般烹调过程不能把它破坏。

米酵菌酸毒性强,还没有特效解药,只能采取一般的催吐、洗胃、保肝、护肾等对症处理措施,中毒死亡率很高。而银耳中毒事件大多是因为吃了变质的鲜银耳。

如何挑选银耳:无异味、朵大疏松、呈黄白色

鲜银耳有风险,食用需谨慎,建议还是老老实实买安全系数更高的干银耳。

品质好的干银耳应无异味、朵大疏松、重量轻、呈黄白色、有光泽、肉质肥厚坚韧、没有黑点或杂质。颜色过于雪白的银耳并不见得好,可能存在硫黄熏蒸问题。干银耳应用冷水泡发,泡发过程中多次换水,而且要注意时间,不要长时间泡发。品质好的干银耳正确泡发后,应柔嫩有弹性,中央无硬块。储存银耳应置于通风、干燥、阴凉的地方。

鲜银耳很娇贵,还存在安全隐患,因此便有了我们最常见的干制银耳。鲜银耳中的米酵菌酸经日光照射后可转变成无毒物质。实验发现,含有米酵菌酸的变质银耳经过两天日晒就能破坏95%以上的毒素,紫外线照射也有较好的去毒效果。

数据显示,经过加工处理的干银耳中米酵菌酸检出率远低于鲜银耳,发生食物中毒的风险大大降低。目前还没有报道过因食用干银耳中毒的事件,而且干银耳水分含量低,更利于长时间保存。

中国妇女报

池黄高铁试运行一路美景

串联皖南“两山一湖” 预计4月底具备开通运营条件

3月26日上午8时37分,随着首趟试运行列车G55301次从黄山北站开出,经杭昌高铁至黟县东站后,沿着池黄高铁驶向池州站方向进行列车运行图参数测试,标志着池黄高铁联调联试工作结束,转入试运行阶段,全线开通运营进入倒计时。

试运行主要是按试验大纲要求,原则上利用不少于一个月的时间。

池黄高铁于2019年12月开工建设,2023年1月完成全线架梁,2023年9月完成全线铺轨,2023年10月完成接触网架设,2023年11月开始静态验收,今年1月开始联调联试。

截至3月25日,池黄高铁共开行各类试验列车838列,检测总里程达4.27万公里,综合检测列车试验最高时速达385公里,安全、优质、高效完成了各项联调联试检测任务,顺利转入了运行试验阶段,预计4月底具备开通运营条件。

池黄高铁起自池州站,途经池州市贵池区、青阳县,黄山市黄山区、黟县,终至黟县东站,正线全长约125公里,设计时速350公里。全线设池州、九华山、黄山西、黟县东4座车站。

池黄高铁是武汉至杭州高速铁路通道的重要组成部分,线路在池州站与宁安高铁联接,在黟县东站与杭昌高铁黄昌段联接。项目建成通车后,将成为串联皖南两山一湖(九华山、黄山、太平湖)核心景点的黄金旅游线路。 **合肥晚报**

化妆品致眼周皮肤病,警惕越爱美越显老

随着气温的逐渐升高,大地万物复苏,由于春天风大、冷热骤变、浮尘多,细菌、虫螨、柳絮花粉也多,容易导致皮肤干燥、皮肤过敏,使皮肤病复发或加重。另外还有过敏体质的人,吃了野菜、鱼虾、海味这些属于光敏性的物质后在紫外线照射下容易发生过敏性疾病。

随着年龄的增长,人体逐渐出现组织与器官的衰老,而眼周区域的皮肤是整个人体皮肤中最薄的部位,因其天然构造更脆弱,眼周通常是面部最先衰老的区域。

生活中不乏这样的情况:当我们享受化妆带来美丽的同时,也会遇到因为不当使用而导致眼周皮肤出现各种相应的问题。眼周皮肤是全身最薄的皮肤之一,眼霜、面霜、防晒霜、粉底、眼妆……当眼周皮肤承受过多化妆品的压力时,就会出现过敏、红斑、水肿、干燥、脱皮和疱疹等症状,眼周皮肤松弛,细纹明显增加,看上去有疲倦感,衰老感明显。

化妆品使用不当可能带来三种反应——

过敏反应:某些人对化妆品中的防腐剂、香料、色素等成分过敏,导致接触性皮炎。

机械性刺激:频繁涂抹或卸除眼妆,尤其是方法不当时,可能对眼周皮肤造成机械性损伤。

化学性刺激:某些化学成分,如酒精、某些酸类等,可能对皮肤产生刺激,导致干燥、红肿等症状。

医学手段干预眼周抗衰方法多

出现眼周皮肤不适时,比如红肿、瘙痒等症状,应该如何应对呢?要立刻停用可能导致过敏的化妆品,尤其是最新尝试的新品种化妆品。还可使用医用冷敷膜缓解症状。对于轻微的过敏反应,可局部使用抗过敏药物,如氢化可的松软膏等。如果症状持续或加剧,应及时就医。

由于眼周皮肤经历过敏损伤后,皮肤的水分丢失,胶原蛋白以及弹性纤维遭到破坏,使皮肤弹性变差,出现干纹和细纹,这是困扰许多女性的眼周衰老问题。

新出现的医学美容方法包括点阵激光治疗、微针治疗、注射填充物。

点阵激光治疗:在临床治疗改善皱纹的方式中,二氧化碳点阵激光拥有绝对的霸主地位。这是一种先进的皮肤再生技术,特别适合于改善皮肤皱纹、痤疮疤痕和其他多种皮肤问题。它通过微细激光束精确作用于皮肤,刺激皮肤自我修复和再生,以达到改善皮肤质量和外观的目的。

点阵激光利用微细激光束穿透皮肤表层,直达皮肤深层的真皮层。这些微细激光束在皮肤内部形成微小的热损伤区,皮肤启动自然愈合过程,包括去除受损细胞和刺激新的胶原蛋白和弹性蛋白的产生。周围未被激光照射到的皮肤区域作为愈合过程中的“桥梁”,加速皮肤的恢复,从而减少恢复时间,并降低治疗风险。

点阵激光治疗的恢复期比传统激光磨皮短,通常皮肤会在治疗后的几天内出现红肿和轻微脱皮,大多数人可以在一周内恢复正常生活和工作。然而,皮肤的完全恢复和改善效果可能需要几个月时间,随着时间的推移,新的胶原蛋白和弹性蛋白的形成会使皮肤变得更加紧实和光滑。

虽然点阵激光治疗相对安全,但和所有医疗程序一样,它也有潜在的风险和副作用,包括红肿、感染、色素沉着改变等。这些副作用大多是暂时的,但需要正确的术后护理来最小化这些风险。为了确保治疗的安全性和有效性,选择经验丰富的医生和认证的医疗机构进行治疗是至关重要的。

微针治疗:利用微针对皮肤进行微创,促进皮肤自我修复和胶原蛋白的生成。

注射填充物:使用玻尿酸、胶原蛋白等填充物注射到细纹处,可以填平、淡化细纹。

哪些护肤品成分可以恢复眼周肌肤

选用适合自己皮肤的、标有“适合敏感肌肤”或“无香料”标签的化妆品以及含有抗衰老成分的护肤品。含有抗衰老成分的化妆品可以对抗皮肤老化的各种迹象,如细纹、皱纹、皮肤松弛和色素沉着。这类产品中的活性成分通过多种机制作用于皮肤,增强其弹性和紧致度。常见的抗衰老成分有以下几种——

视黄醇(维生素A):它是抗衰老护肤品中最为广泛研究和证明有效的成分之一。它可以刺激胶原蛋白的产生,增加皮肤的厚度,减少细纹和皱纹,促进表皮细胞的更新,改善皮肤的质地和色泽,减少色斑。还可增强皮肤弹性,通过促进新的胶原蛋白和弹性纤维的形成,使皮肤更加紧致。

抗氧化剂(如维生素C、维生素E、辅酶Q10等):抗氧化剂能够对抗自由基损伤,减缓皮肤老化过程;抵御环境伤害,保护皮肤免受紫外线、污染和其他环境因素的伤害;促进胶原蛋白生成。特别是维生素C,已知能够直接促进胶原蛋白的合成,改善皮肤色泽,帮助减少色素沉着,使肤色更加均匀。

透明质酸:一种强效的保湿剂,能够锁住水分,在皮肤表层形成保湿屏障,减少水分流失;提升皮肤紧致度,通过增加皮肤的水分含量,使皮肤看起来更加饱满和紧致。水分的增加可使皮肤表面的细纹变得不那么明显。

肽类:肽类是小分子蛋白质的片段,能够刺激胶原蛋白和弹性蛋白的产生,帮助恢复皮肤的结构和紧致度;修复受损皮肤,一些特定的肽具有促进皮肤愈合的能力,有助于修复受损的皮肤屏障。

养护肌肤从健康的生活方式开始

一定要使用温和的卸妆产品,避免过度摩擦眼周皮肤。在使用新化妆品前,先在手臂内侧进行皮肤测试,确保不会引起过敏反应。注意保持皮肤湿润,定期清洁化妆工具,避免细菌污染。此外,皮肤的健康离不开健康的生活方式。

健康均衡的饮食:摄入足够的抗氧化食物,如新鲜蔬菜、水果以及富含Omega-3脂肪酸的食物,如鱼类,有助于保持皮肤健康。

戒烟限酒:烟草和酒精都会加速皮肤老化,避免这些有害物质可以帮助保持皮肤年轻。

防晒:推荐大家使用物理遮挡的防晒方式。

定期皮肤护理:定期进行专业皮肤护理,如深层清洁、保湿、抗老化治疗等,可以帮助改善皮肤状况,延缓衰老过程。

避免过度使用眼部肌肉:尝试减少长时间盯看电子屏幕,定时休息眼睛,做眼部放松练习。

预防总是比治疗更有效,因此从年轻时就开始采取适当的护肤措施和养成良好的生活习惯至关重要。需要提醒的是,每个人的皮肤类型和具体情况不同,建议在尝试新的治疗方法之前,先咨询皮肤科医生或专业美容师。

中国妇女报

别“坐”以待病 “久坐族”动起来

“久坐伤身”,很多人都听过这句话。世界卫生组织早已将久坐列为十大致死致病元凶之一,久坐危害仅次于吸烟。但很多人不了解,多长时间算久坐?如何减少久坐带来的伤害?天津市健康管理专家高凌提示,久坐确实会增加患病风险,可以通过“一减一增”来减少久坐给机体带来的伤害。

久坐是指“以坐姿或斜躺姿势时能量消耗≤1.5 METs(代谢当量)为特征的任何清醒行为”。一般来说,每周坐姿超过5天,每天超过8小时,或者一次维持坐姿持续超过2小时,这两种情况都被称之为“久坐”。常见的久坐行为,包括工作、学习时的姿态,以及看电视、使用计算机、驾驶、阅读、书写、玩棋牌游戏等。长时间躺着玩手机、躺着看书等行为,其代谢处于低水平,也属于久坐。对老年人来说,久坐对肌肉力量、身体平衡、耐力等方面危害较大,严重者甚至造成功能丧失。

越来越多的研究发现,久坐与人体健康关系密切,主要有以下危害:

骨骼肌肉疾病:久坐时,人体长时间保持一个姿势,易造成肩、颈、腰、脊椎等部位肌肉僵直、错误受力;还易形成不良坐姿,导致耸肩、驼背等体态;严重时可能引起颈椎疾病及腰椎间盘错位、突出等腰椎疾病。

心血管疾病:久坐使机体血液循环减慢,久而久之使心脏机能衰退,引起心肌萎缩,还会增加动脉硬化、高血压、冠心病等心血管疾病的发病风险。

胃肠道疾病:久坐使消化功能减弱,胃部食物无法得到有效消化,有害物质无法及时被排出,易造成消化不良、腹胀、腹痛等症状,甚至增加大肠癌等严重胃肠道疾病的发病风险。

肥胖:久坐时,身体热量消耗减慢,脂肪极易堆积在腰腹部,造成腰腹部肥胖。

其他:久坐使血液循环减慢,造成大脑供血不足,导致人体出现乏力、精神萎靡、失眠、记忆力减退等状况。

预防久坐带来的危害,可以通过减少久坐、增加活动量来实现。首先是尽量避免超过90分钟的静坐。也就是说,坐一个半小时之后可以站起来走一走,伸伸懒腰、耸耸肩膀、活动腿部等;尤其是在办公室工作的上班族,在不影响工作的前提下,还可适时站着办公,接打电话时选择站立姿势;增加站立行走的时间。坐在椅子上时,不要总是保持同一个姿势,经常活动一下,变换一下体位。老年人在家里时不要长时间躺在床上或是斜躺在沙发上玩手机、看电视,在家里时多活动手脚,增加到户外活动的时间,如散步、慢跑、打球等。孩子在家学习时,每半个小时到一个小时应站起来走动,眺望远处,既能减少久坐危害,还能保护视力。不管是工作还是学习,坐姿也需要注意。尽量保持3个直角:大小腿、大腿与躯干、上臂与前臂成直角,眼睛与电脑屏幕保持平行;也可以在腰后垫上一个靠垫,让下背部保持自然的C形曲线,腰背部有所支撑。空闲时间,要增加运动量。比如,如条件允许,下班可选择步行、骑自行车等方式回家;在工作日午间休息时,可进行乒乓球、健身操、瑜伽等简单运动;休息日多进行快走、慢跑、羽毛球、游泳等运动,改善因久坐造成的健康隐患。世界卫生组织建议,成年人每周应进行150–300分钟中等强度的有氧运动,或75–150分钟较高强度的有氧运动,或两种强度有氧运动的等效组合。

今晚报