

累了, 就应该休息!

◆ 江波 谷峰

2012年央视春节联欢晚会没有了赵本山的小品。赵本山是因为身体原因决定退出2012年春晚演出的。相信人们会体谅本山大叔作出的无奈决定, 累了, 就应该尽快休养生息, 毕竟健康是最宝贵的!

众所周知, 当人长时间处于劳动强度较大, 且伴有心理压力时, 可能会出现认知方面的障碍, 如注意力不集中、短时记忆差、表达能力减弱、情绪波动、寒战和夜间盗汗、呼吸变短、肠道激惹症状(腹胀、腹泻、便秘)、嘴唇和眼睛干燥、食欲不振、浑身无力等。如果不及时休息和治疗, 身心会产生更严重损害, 甚至会危及生命。

消除过度疲劳的方法有很多, 休息、放松有益于症状的减轻, 一旦感到自己疲倦了, 千万别硬撑着, 休息好了做事才能事半功倍, 也能保护身心健康。具体方法如下:

■ **消除脑力疲劳法:** 适当参加体育锻炼和文娱活动, 积极休息。如果是心理疲劳, 千万不要滥用镇静剂、安眠药等, 应找出引起感情忧郁的原因, 并求得

解脱。病理性疲劳, 应及时找医生检查和治疗。

■ **饮食补充法:** 一是增加碱性食物的摄取量, 如新鲜蔬菜和水果、菌藻类、奶类等可以中和体内大量的酸性物质(乳酸), 以缓解疲劳; 二是增加些富含 ω -3脂肪酸的鱼类(尤其是海鱼), 如鲑鱼、鲑鱼、银白鱼、青鱼和鲱鱼; 三是多摄取富含B族维生素及微量元素钙、镁等抗压力的营养素的食物, B族维生素是缓解压力、营养神经的天然解毒剂; 四是注意摄取含有辅酶Q的食物, 如鲑鱼、麦麸、芝麻、豆科植物、沙丁鱼、菠菜和花生等, 能增强耐力, 对于体内所有的细胞能量的产生是很重要的; 五是食用一些补气、补血的药膳, 如黄芪、党参、人参、西洋参等, 以补气虚、减轻疲劳, 恢复体力。常用以补助的菜肴有: 黄芪桂圆童子鸡、补虚正气粥、归参鳝鱼羹等。

■ **休息恢复法:** 每天都要留出一定的休息时间。听音乐、绘画、散步等有助解除生理疲劳。

■ **科学健身运动法:** 运动是防治疲劳综合征最有效的方法。

因为运动可舒缓压力和减轻疲劳, 运动可活动筋骨, 使平时较少活动的肌肉得以松弛, 消除局部疲劳。美国哈佛大学长期的追踪研究显示, 每天至少1小时的体能活动, 比完全不进行体力活动的人能减少27%的死亡风险; 平均每天运动1小时, 可延长2小时以上的生命。运动方式一是有氧运动, 如跑步、打球、打拳、骑车、爬山等; 二是腹式呼吸, 全身放松后深呼吸, 鼓足腹部, 憋一会儿再慢慢呼出; 三是做保健操; 四是点穴按摩。

■ **物理疗法:** 可采用自我按摩和接受他人的按摩, 使用震荡、捶击、击打及桑拿浴、蒸气浴、水流循环按摩和药浴等方法, 促进人体肌肉放松。

■ **消除精神疲劳法:** 首先应讲究心理卫生, 加强品德修养; 还要及时宣泄自己的不良情绪, 不要闷在心里, 比如找知心朋友谈谈心。其次是把握好自己精力的高峰期, 有些人上午生机勃勃, 有些人晚间精力充沛, 找出自己的精力高峰期极为重要, 这样可以恰当地安排好自己的作息时间。



冻雨天气关注健康和安

◆ 霍寿喜

顾名思义, 冻雨就是雨滴与下垫面或空中物体相碰, 立即冻结于表面的雨。冻雨多发生在冬季和早春。我国冻雨较多的地区南方比北方多。

冻雨的形成过程, 可以用“滴水成冰”来形容; 冻雨形成后的景象, 可以用“晶莹剔透”来形容——树枝、电线、枯草……所有暴露在室外的东西都被一层厚厚的冰包裹着, 显得十分美丽。

不过, 冻雨天气对人体健康是十分不利的。

首先, 冻雨的形成, 表明近地层空气温度低于0℃, 天气比较寒冷, 容易诱发呼吸道和心脑血管方面的疾病。冻雨降落时打到脸上或手上, 容易直接导致冻伤。所以, 冻雨天气发生时, 必须做好防寒保暖工作。室外行走, 要戴上帽子和手套, 穿在最外面的一层衣服最好具有较强的防水防风功能。

其次, 冻雨的形成, 对天气条件的要求很苛刻。当冻雨形成时, 近地面的空气层温度要低于0℃, 但是其上层空气层温度则要高于0℃, 也只有这样的大气结构, 才能使得上层云中的过冷却水滴一直保持液态, 而接触到近地层物体或下垫面, 又立刻成固态。所以, 冻雨形成时, 大气是有逆温层的, 这



个大气逆温层就像一层厚厚的被子盖在地面上, 让携带污染物的空气向上扩散时“无路可走”, 只好向下蔓延, 从而加重了大气污染。也因此, 冻雨天气下, 城市的空气质量一般都不太好, 包括PM2.5在内的微小颗粒物的浓度比平时更高,

对人体健康危害更大。冻雨天气一旦发生在城市, 居民们要尽量避免外出, 必须外出时, 最好能戴上口罩, 既能减少脏颗粒的吸入, 也能有效防御雨滴伤脸。

冻雨天气最直接的危害是容易酿成交通事故, 影响人们出行安全。

冻雨持续较长时, 公路路面也是“晶莹剔透”, 高速公路不得不暂时封闭。在普通公路上行驶的车辆, 因为结冰路滑, 必须在轮胎上绑铁链, 慢速前行, 转弯时要特别小心, 一定要和前车保持足够的距离, 必要时, 宁可中途停车, 也不冒险前行。

冻雨天气, 路滑难行, 行人特别容易摔倒。老人、小孩最好不要出门, 青壮年外出时, 可在鞋子上缠上稻草或是捆绑绳子, 虽然不太美观, 但能有效加大鞋底的摩擦系数, 不失为冻雨天气下较为安全的行走办法。

此外, 当冻雨冻结在电线上时, 电线遇冷收缩, 再加上冰本身的重量, 电线会产生绷断的危险。所以, 出现冻雨后, 电力和通信部门要及时将电线上的结冰除去, 而路人在电线下方行走时, 一定要特别小心, 以防冰块脱落及电线绷断伤人。

胰腺癌的死亡率非常高, 而且早期诊断也比较困难。近年来一些名人因胰腺癌逝世, 再次引起了世人对胰腺癌这种恶性肿瘤的普遍关注。

长期以来, 医学界一般认为, 肥胖、糖尿病以及吸烟饮酒等一些不健康的生活方式, 是导致胰腺癌发病的最主要因素。不久前, 瑞典医生还发现, 喜欢吃腌肉香肠, 也容易患胰腺癌。瑞典医生们经过了11次医学试验, 提出了他们的告诫: 经常食用加工过的肉食, 将显著增加患胰腺癌的危险。卡罗林斯卡医学院的这份最新研究报告, 发表在近期出版的《英国癌症杂志》上。

根据世界卫生组织公布的数据, 目前, 在全世界造成死亡人数最多的五种恶性肿瘤依次为肺癌、胃癌、肝癌、肠癌和乳腺癌。尽管同这五大癌症相比, 胰腺癌的总发病率相对较低, 但是, 瑞典医生们指出, 胰腺癌不容易被早期确诊, 它的死亡率又极高, 所以搞清楚胰腺癌的发病原因, 对防患于未然至为重要的。研究人员对6600多位胰腺癌病人的病例档案作了认真仔细的分析, 发现每天吃50克腌肉香肠, 患胰腺癌的危险就要上升19%, 要是每天吃100克加工过的肉食, 得病风险

腌肉香肠不宜多吃

◆ 姚国庆



将会高达38%。

根据现已取得的结果, 癌症专家评估腌制食品应该也是引发胰腺癌的罪魁祸首之一。因为先前有许多其他研究证明, 过量地食用“红肉”(即牛羊肉和猪肉), 不仅会导致直肠癌的高发, 而且和胰腺癌的发病也存在一定关系。因此, 世界癌症研究基金会建议人们每周吃熟牛羊肉和猪肉不要超过500克, 而对于腌肉香肠之类加工过的肉食, 则劝告大家“最好不要吃”。

网络自诊隐患多多

◆ 彭永强

如今互联网已经进入寻常百姓家。互联网上内容丰富, 查找各类信息非常方便, 很多人尤其是年轻人, 身体稍微有些不舒服, 就喜欢上网去寻找对策, 根据网友们类似的状况或者一些医学类网站自我诊断, 然后自行去药店购买药物服用; 还有人根据一些偏方, 自己治病。诚然, 很多人通过上网找到了解除病痛的方法, 然而通过网络知识自己诊断、自己治疗, 却存在着很多的健康隐患, 严重者甚至会贻误病情, 导致丧命。

首先, 网络上的信息丰富庞杂, 里面既有很多有用的东西, 也有一些不科学甚至不正确的内容, 如果不加分辨地按照网络上的方法自己诊疗, 非常盲目, 有着很大的健康隐患。

而且在医学上常常会有这样的

情况, 即使是相似的症状也可能会有不同的病因, 一些小小的不适可能隐藏着重大的疾病, 需要经过专业的医学检查才能确认, 仅靠症状描述无法辨别。

还有看病是对症下药的事儿, 这个“对症”, 不仅仅要针对不同的病情, 同时还要分析患者的不同情况, 患者的性别、年龄、病史、体质等, 都是医生开处方时需要充分考虑的条件。

专家提醒, 任何形式的网络自我诊断都无法替代医生的实际诊断。通过网上搜索、咨询等自诊疾病, 可以作为一条信息渠道, 作为一种治疗参考, 但网上自诊绝不能代替看医生, 自诊会延误最佳的治疗时间, 甚至误诊误治, 给自己的健康造成危害。



钙片怎样服用效果好

◆ 屈象

老年人分泌的胃酸较少, 因此会在一定程度上影响钙的吸收。建议老年人服用钙片时最好随饭服用, 或在饭后30分钟内服用。钙片与米、面等含淀粉、乳糖、葡萄糖的食物共同服用, 更有利于钙的吸收。

另外, 牛奶含钙丰富且易吸收, 喝牛奶时, 人体对钙的吸收可能会达到饱和。当钙摄入量达到一定程度时, 若再增加钙的摄入量, 人体对钙的吸收就可能下降, 从而导致钙的浪费, 所以最好不要钙片同牛奶一起食用。