

您有“社会时差”吗

◆ 张家庆



改革开放以来,我们有机会乘飞机出境旅游,当跨越几个时区到达目的地后会感到“时差”不适,往往要好几天才能恢复正常。例如我们现在是白天,而美国东部却是夜晚,飞到那里如是白天,则我们体内的生物钟却是晚上,要游览活动就会感到头痛、疲乏、失眠、烦躁、轻度抑郁及消化不良、便秘或腹泻等,这就是时差。时差只有在乘高速的飞机跨越几个时区后才会发生,坐火车或轮船速度较慢,或南北方向的旅行就不会发生。

可是近年来随着社会的逐渐工业化,医学上出现了一个新名词——社会时差(简称SJ)。不少人天刚亮就要外出上班,回家时路灯已亮了,造成慢性睡眠缺乏。这是体内固有的生物钟和社会上的作息时间的不同。因为前者是“日出而作,日落而息”。而现代工业往往在室内,白天见不到太阳,下班时却灯火通明,有些人要交际娱乐。这改变了睡眠,一是睡得晚了,二是睡得少了。到休息日则睡得久希望补回来。好像是星期五晚上飞到另一个地方,到星期一早晨再飞回来。医学上的SJ是指休息日的睡眠中点时间和工作日的睡眠中点时间之差。因为前者实际上是体内生物钟在起作用,而后者可以说是老板的钟在起作用。这两个时间之差越大即SJ越严重,可产生时差症状。

对SJ的研究已经有一些,但近日在美国《当代生物学》发表德国和荷兰科学家的一篇研究。他们从2002年起用网上问卷调查的方法,研究了欧洲中部65000

多人的情况,引起了大家注意。

在一般情况下,从青春期及少年时开始,睡眠时间从8小时左右逐渐缩短,至五六十岁为7个多小时,以后老年人又增到8小时多。实际上青少年的生物钟睡眠时间可达9小时左右,以后逐渐减少。而因为上课或上班才只有上述时间。重要的是他们统计了近8年的睡眠时间,发现工作日从7.4小时渐减为6.8小时,休息日为8小时余不变,但休息日的睡眠中点时间从早晨四点一刻延后至四点三刻。工作日的起床有80%是用闹钟的。而且近8年来不论是夏天还是冬天,户外活动的时间都减少了约半小时。他们发现1/3欧洲人的SJ在2小时以上,69%的SJ>1小时。

该文重点研究了SJ与肥胖的关系,发现体质指数(BMI)随年龄而增加直至52岁,相当于妇女绝经期,睡眠越少者BMI越高。他们根据BMI把研究对象分为两组,BMI<25者43308人,≥25者20731人,后者为超重或肥胖。发现此组中SJ越大则BMI越高,SJ>3小时者BMI多在30以上,因此认为SJ为肥胖的原因之一。但BMI<25组中SJ与BMI却无关,原因不明。

总之现代生活增加SJ是对健康不利的。确定夏令时间、上班时间及上课时间应考虑减少SJ。要提倡多见太阳多参加户外活动,要减少晚间的夜生活!如果很难做到,也可以尽量将工作位置靠近窗户,让自己的生物钟多发挥作用,减少SJ的时间!

天然环保驱蚊法

◆ 李鸿林

6月,梅雨季节来临。每年蚊子的密度分布曲线呈“双驼峰状”,分别在6月和9月出现两个小高峰。6月主要是雨水较多的梅雨期,蚊子喜欢水;气温、湿度均比较适宜蚊子繁殖。

梅雨季节蚊子频频扰人叮咬,而有孕妇、婴幼儿及老年人的家庭应严禁使用蚊香等杀虫剂。在梅雨期前应做好准备:清除房间内的积水,如花盆、纸杯、塑料盒内的水;要尽快修复纱窗、纱门;如果家里周边比较潮湿,那么傍晚五六点钟时尽量不要开灯。

另外,笔者介绍以下天然环保的驱蚊方法:

- 1.生吃大蒜、或口服B族维生素,人体生理代谢后从汗液排出体外,会产生蚊子不敢接近的气味。食用大蒜既杀菌保健,又有驱蚊作用。
- 2.到中药房买些艾绒或艾条,以及家中残茶叶晒干后点燃放在室内,都可以驱除蚊子。
- 3.用空酒瓶装35毫升糖水或啤酒放在桌子下面或墙角蚊子较多处,蚊子闻到甜酒味就会往瓶子里钻,被糖水或啤酒粘住致死。
- 4.用蚊帐或纱窗把蚊子隔绝在外面,尤其适合儿童、老年人。纱窗则可以让新鲜空气进入室内,同时让有害的烟雾流到室外去。
- 5.关上门窗后,在窗前放置一个加点混合洗衣粉水的盆子,第二天水盆中就会有一些死去的蚊子。因为洗衣粉带碱性,蚊子不宜生长在碱水中,洗衣粉水中又有香料,又会让雌蚊误以为有食物就把卵产在其中,从而达到彻底灭蚊的效果。
- 6.在卧室放几盒揭盖的清涼油和风油精。或在用过的失去药力的蚊香药片上滴几滴风油精,插上电源,就能达到较强的驱蚊效果。
- 7.维生素B1泡水擦身。维生素B1泡水擦身也会让蚊子不敢近身。这种水溶性维生素是没有副作用的,不会贮留在人体中。
- 8.夏天应穿黄色、白色等浅色衣服,如果穿深



蓝色或褐色的衣服,被蚊子叮咬的几率会大些。在夏天应尽量穿袜子。许多人喜欢夏天光脚穿鞋,殊不知穿袜子后,蚊子感觉人的皮肤温度降低、皮表挥发物减少,会减少叮咬。

9.蚊子不喜欢的气味是柑皮、薄荷、茴香、丁香、薰衣草、尤加利、香茅、桉树、天竺葵、罗勒、百里香等。黄昏前,在室内摆一二盆盛开的茉莉花、薄荷、米兰或玫瑰,最好是夜来香,有很好的驱蚊效果。我们还可以把橘子皮、柳橙皮晾干后包在丝袜中放在墙角,散发出来的气味既防蚊又清新了空气。

10.使用驱蚊草。驱蚊时,在15平方米左右的室内,放置一盘株高30厘米左右、叶片数量在40片以上的驱蚊草,效果最好。

11.室内安装橘红色灯泡,由于蚊子害怕橘红色的光线,所以能产生很好的驱蚊效果。

12.蚊子在28℃~31℃最活跃,因此开空调低于28℃时,蚊子自然会离开这种环境。

在室内养上一缸金鱼,可以美化环境,增添情趣。而从医学角度看,经常观赏金鱼(或其他鱼类)在水中游动,能消除人们的烦恼和孤独感,对身心健康也有益。

■ 调节情绪 观鱼就像是欣赏鲜活的艺术品,让人悦目赏心,乐而忘倦。当你欣赏金鱼时,需要平心静气,并去除其他杂念,意念总会停留在游动的鱼身上,这样有助松弛神经,消除工作的紧张和疲劳。有人采用这种方法治疗儿童的心理紊乱、思想不集中,也都能收到满意效果。

■ 保护眼睛 如今人们喜欢久呆空调房,上网时间也长,常会引起眼目干涩、疼痛等。在室内、办公室里养金鱼,不时驻足缸前,观鱼逗趣,能让眼目频频转动,加之缸里水能湿润空气,这样有助预防干眼症。每日数次定时观赏游鱼,可使眼球有规律地“运动”,这对预防近视或保护视力都有好处。

■ 预防痴呆 国外曾将饲养及观赏金鱼用于辅助治疗多种慢性疾病,比如,国外一些疗养院,医生让患有高血压、神经衰弱、忧郁症的老年病人,每天观赏三次金鱼,每次15分钟。结果证明,这种方法比单用药物治疗的效果有明显提高。研究还表明,老年痴呆症患者注视色彩缤纷的鱼儿在缸里漫游,情绪会比较平静,反应较灵敏,胃口也得到改善。专家认为,观鱼对预防老年痴呆或延缓其发展,都有积极作用。

常观鱼儿游：养心、护眼、防痴呆

◆ 蒲昭和



『我的餐盘』重视马铃薯

◆ 尹文

如今在美国,一个新的健康理念盛行起来,此概念名为“我的餐盘”(英文:My Plate),这是去年年中由美国农业部协同美国第一夫人米歇尔·奥巴马共同倡导推出的。

“我的餐盘”用圆盘图(如图)为人们提供一目了然的膳食建议。任何人都能通过看图立即了解各类食物所需的摄取比例,从而迅速找到个人饮食均衡的秘籍。“我的餐盘”示意图由四个颜色不同的色块组成,红色部分代表水果,绿色代表蔬菜,橙色代表谷物,紫色代表蛋白质,餐盘旁边还有象征着乳制品的蓝色部分。相较于此前美国一直推荐的“膳食金字塔”中示意的几份水果、几份蔬菜、几份粮食等的表述,这个餐盘显然更为简洁,也更容易让公众接受。

值得关注的是,马铃薯作为一种非常重要的蔬菜,在“我的餐盘”中多次被提到。一个中等大小的美国新鲜马铃薯几乎提供了我们每日所需的维生素C的一半(45%),维生素C有益于钙的吸收,有促进青少年骨骼发育的作用;而其富含的钾的含量几乎相当于香蕉的两倍,钾是人体不可或缺的营养元素,它与钠一起维持着人体的神经和肌肉功能,尤其还具有调节心脏肌肉功能的作用。可见马铃薯非常适合作为日常膳食的补充;同时,马铃薯富含的丰富膳食纤维还能帮助人们预防肥胖问题。

除了马铃薯,“我的餐盘”网页中还有许多蔬菜、水果及各类食品的介绍,为人们的健康饮食生活提供参考。



凉席除螨睡得安康

◆ 余文

进入6月,天气渐热且湿度大,家中开始使用凉席。凉席是席草或竹藤制品,每年使用前必须先进行洗刷暴晒或消毒处理,否则凉席内可能存在螨,影响人体健康。

螨俗称螨虫,体小不超过1至2毫米,分布遍及地上、地下、水中、高山和生物体内外。繁殖快,数量多,种类也多。寄生在凉席缝隙内的主要是尘螨,可引起人体过敏性疾病:皮肤瘙痒,并现斑疹。

无论是新买的还是以前收藏现在再用的凉席,也无论是草、竹、藤制品,使用前都别忘了除螨。最好能用家用消毒水进行清洗,也可以用开水烫洗。如果席子大难以整张泡洗,也要用消毒水进行擦洗,尤其是其细缝更要细擦。洗后即在阳光下暴晒,这样除螨效果会更好。

如因螨虫叮咬而出现斑疹,严重者应到医院皮肤科就诊。