熬夜族要适当补充维生素

2013年考研已进入倒计时阶段,现在,考生小聪走到哪都带着本复习资料,地铁上、公交车上随时"K书",每晚熬夜复习到凌晨才休息。最近小聪出现了眼睛干涩、酸胀,头昏,记忆力下降等不适症状,来到江苏省人民医院眼科就诊。刘虎主任医师检查后诊断小聪罹患视疲劳和干眼症。专家特别提醒,考研复习辛苦,要注意多补维生素。

"每年的11月、12月,眼科门诊就会迎来不少视疲劳、干眼症的年轻患者,其中大部分病友患病原因是由于准备考研过度用眼。"刘虎说,像小聪这样喜爱在地铁上、公交车上"动态"阅读的年轻人越来越多。"途书族"们一到公交车或者地铁上,就喜欢拿出书报杂志等阅读。"长时间注视移动的目标,如在颠簸的路上看东西,以及眨眼减少,光照不足或过强,光源分布不均匀或闪烁不定等原因,都会造成眼睛'超负荷',导致视疲劳和干眼症。"

熬夜要适当补充维生素

现在正是考生们考研备战如火如荼之时,熬夜读书在所难免。专家建议广大考生如需熬夜,可适当补充些维生素。维生素B、维生素A或胡萝卜素可护肝明目。熬夜时饮绿茶既提神又可消除体内多余的自由基;肠胃不好的人可改用枸杞子泡茶。因熬夜有黑眼圈者可使用土豆片敷眼,每次约5分钟,再用清水洗净。眼部酸胀者可每日用热毛巾敷眼4次至6次,每次5分钟。冬季饮食中宜补充润燥滋阴的食物,如银耳、藕、菠菜、蜂蜜、苹果、葡萄、柚子等。

别仅依靠眼药水缓解症状

"建议患者出现明显视疲劳及干眼症状时,及时来医院排查病因,别仅依靠眼药水缓解症状。"刘虎说,对于疾病因素导致的视疲劳和干眼症,应着重原发病的治疗:如屈光不正引发的视疲劳,需要患者科学验光配镜;沙眼、睑缘炎等眼表慢性炎症久治不愈是干眼症的重要诱因之一,如不针对病因,仅使用补充水分的眼药水,治疗往往是徒劳的。"患者可酌情使用些不含防腐剂的人工泪液。改变不良的用眼习惯才是防治两类眼病的'重头戏'。"

睡觉前别忘记关灯

专家提醒,广大考生别忘记关灯就寝。据了解,褪黑激素在深夜11时至次日凌晨分泌最旺盛,当强光照射时,其分泌减少;在暗光下其分泌增加。睡觉时如果灯光大开,褪黑激素的分泌会得到抑制,夜晚人体交感系统和副交感系统的动态平衡会受到破坏,使人脑一直处于亢奋状态,容易导致失眠、心悸、憋气、血压升高,甚至白天会出现头昏心烦、注意力不集中、身体乏力等类似神经衰弱的症状。

(据《扬子晚报》)

洗衣机用后别马上关机门

勤快的女士们洗完衣服,除了把洗衣机里外都擦干净,还要把机门关上,甚至在外面套上一个罩子。但专业人士提醒说,关上洗衣机的机门不利于残留水分的蒸发,还容易滋生真菌,危害家人的健康。

洗衣机的洗衣桶外面还有个套桶,洗衣水会在这两个桶的夹层中间来回流动。夹层不容易清洁,时间长了会附着大量的污垢。这些污垢里就藏着各种致病的细菌与真菌,它们在潮湿的环境下繁殖得更快。因此,用洗衣机洗完衣服后应该开着机门。顶部开门的波轮洗衣机要用干抹布将里面的水擦干,侧开门的滚筒洗衣机还要把镶嵌在门口的垫圈中的水擦干。不用的时候,应该把过滤袋摘下来,晾在外面充分干燥。

(据《工人日报》)

适当"发火"益延年

瑞典斯德哥尔摩大学最新的一项研究发现,适当发怒比压抑怒火更有益于解除压力,保护心脏。

专家指出,情绪过分压抑,容易引发神经性头痛、精神紧张、焦虑症、抑郁症等一些身心问题,因为压抑下来的情绪不会消失,有些会积累起来等机会加倍爆发,有一部分会进入潜意识层面,通过别的方式寻求暂时满足。其实,管理好情绪,学会有效沟通,许多疾病是可以避免的。

当然,发火不是无原则地发脾气、大吵大闹,而是适当地表达、发泄自己的情绪。发泄情绪的方式有多种,可以找信任的朋友倾诉,喝茶聊天、煲电话粥,把烦心的事情都说出来,一来可以从朋友处得到些安慰和支持,二来倾诉的过程还可以帮自己梳理思路,寻找解决的方式。发泄情绪,还可以去运动健身场所,去公园唱首大合唱,把不开心的事情打出去、吼出去,还可以找机会大笑一下。

(据《中国妇女报》)

走路时勿用手机

近日,英国脊柱矫正疗法协会专家称,走路时使用手机,容易损伤脊柱、肩颈、手掌和视力。调查显示,英国共有800万人习惯在走路途中或浏览网页和电子书,或打游戏,或发送信息。

对此,专家指出,走路时用手机,往往会使劲低头看屏幕,给使用者的脖子、肩颈和脊柱造成巨大压力,令颈部血流量减少,血流不畅引发肩膀和脊柱僵硬、疼痛,甚至出现炎症。此外,在不稳定的状态下看屏幕,更易引起眼部干涩和疲劳。需要提醒的是,这些数码产品的按键都比较小,在走动时按动按键,比坐着更费力。常在走路时发短信或打游戏的人,手掌和指关节更容易磨损,甚至变得僵硬红肿,而使用率最高的拇指可能会因肌腱缺血引发炎症。而且,走路时用手机还可能因听不到汽车喇叭或看不清台阶发生意外。

(据新浪健康)

美酒虽好切莫过量:

一次醉酒相当于一次急性肝炎?

酒喝多了,会给身体各个器官带来危害。在医生看来,过量饮酒不仅伤身,有时甚至会威胁生命。

铜墙铁胃也敌不过烈酒三杯

过量饮酒对消化道的伤害是很深的。一次过量饮酒,主要会损伤胃黏膜。如果一下子喝得太多,会引起急性胃扩张,会腹胀、呕吐,把胃喝破掉的也有。饮酒过量还经常会引起呕吐,剧烈的呕吐可能引起贲门黏膜撕裂造成的消化道出血,患者会出现呕血;还可以引起急性消化道黏膜损伤和消化道的急性溃疡。

醉酒者最好采取侧卧姿势

每到逢年过节的时候,急诊室里经常能看到因为喝得太多而送来急救的病人:有些人喝到浅昏迷状态;有些人喝到胃出血;有些人醉酒后呕吐,呕吐物呛到气管里或者肺里。

醉酒引起最大的危险主要有两类,一是喝得太多,肝脏来不及把酒精代谢掉,引发呼吸抑制,进而威胁生命。第二类就是喝得太多引起呕吐,呕吐物误吸入呼吸道甚至肺里,引发窒息或者肺部感染。窒息抢救不及时就会要人命;严重的肺部感染也可能引起全身感染,威胁生命。所以,醉酒的人如果睡着了,一定不要仰卧,采取侧卧的姿势比较好,同时,家属或朋友也要注意观察和照顾。

酒精进入人体后,不可能藏起来,肯定是要被代谢掉的,而肝脏是人体最大的代谢器官。正常状态下,酒精在肝脏内的乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶作用下,生成二氧化碳和水,并在这个过程中产生能量。如摄入酒精的速度过快,肝脏就会产生异常代谢,从而生成一些会损伤肝脏细胞膜的有害物质,这些物质会造成肝细胞的死亡。如果大量饮酒到一定程度,就会造成大量肝脏细胞的死亡,血液中的谷丙转氨酶和谷草转氨酶指标就会明显升高。有人说,"一次醉酒相当于一次急性肝炎",这种说法是成立的。

长期过量饮酒,肝损伤不断加深,会出现酒精性肝炎,进而导致酒精性肝纤维化,最后导致酒精性肝硬化。

七类人群千万不能喝酒:

1.高血压、心脏病患者:酒精易使感情激动,血管扩张,易发生血管破裂而引起死亡。

2.肝炎患者:对肝有抑制和毒害作用。

3.胃肠病患者:会使胃病加重。

4.尿路结石患者:可促使尿路结石。

5.哺乳期妇女。

6.妊娠期妇女和儿童。

7.近视眼、青光眼患者,会引起眼压升高。

(据《钱江晚报》)

老人为何容易上当受骗?

在全球各地时常有这样的类似新闻报道:某个骗子将一老人积蓄骗得一干二净。人们一面在谴责骗子,一面却也在思考着:为什么受伤的总是老人?而光是在2010年,60岁以上美国老人被骗去的财富就高达29亿美元!

对这种情况,很多人认为,这是因为老年人上了年岁,头脑反应不够敏捷、分析能力下降所致。其实,老年人被骗往往是"身不由己"。

美国艾奥瓦大学一项研究显示,受骗与大脑内一个名为额正中皮层的部位受损相关。老年人这个部位容易受损或退化,因而容易掉进骗子圈套。该项研究有助于人们理解身边的老人,并用心呵护他们。

额正中皮层位于大脑前部,眼睛正上方,椭圆状,垒球大小,是控制一系列情感和行为的大脑区域前额皮层的一部分。科学家们认为,老年人容易相信误导信息,是因为由额正中皮层控制的怀疑过程产生缺陷。

广告实验

美国艾奥瓦大学研究人员从患者群中选择18名额正中皮层受损的患者和21名这一部位以外受损的患者参与这一项实验。

他们给患者和一些大脑未受损伤的人看产品广告,包含若干误导消费者的信息,发现额正中皮层受损患者对广告的信任度是其他参与者的大约2倍,购买产品的可能性更高。

艾奥瓦大学官方网站近日援引实验设计者纳塔莉·丹伯格的话称:"他们(额正中皮层受损患者)最相信广告,表现的购买意愿最强。整体而言,他们最容易受骗。"

研究人员认为,一些高智商者之所以落入一些明显拙劣的骗局,可能也是因为额正中皮层受损。

研究人员说,对一些最初相信的事情产生怀疑的过程由额正中皮层控制,而这一部位在人上年纪后容易"不成比例地损失结构完整性和相关功能"。他们认为,老年人容易相信误导信息,甚至相信一些明显骗人的事,是因为由额正中皮层控制的怀疑过程产生缺陷。

此外,美国退休人员协会的研究还发现,骗子喜欢将老人置于一个兴奋的情绪下,匆忙作出决定。在如此情况下,人的大脑额正中皮层根本来不及反应。因此,美国退休人员协会建议老人,在决定买任何东西时,一定要给自己24小时来思考。

理解老人

研究结果由《神经科学前沿》杂志发表。不过,研究人员承认,取样范围偏小,仍需做更多实验。

研究人员之一、艾奥瓦大学神经学和心理学专家丹尼尔·特拉奈尔说,人在年过60岁以后,额正中皮层即使没有受到损伤,也会开始退化,开始退化的时间和退化的速度因人而异。

特拉奈尔说,这项研究有助于医生、看护者和家属理解老人的决策过程。"他们会懂得,老人生物机制受损,看不清所作决策的不利因素,因而不会责怪老人'你怎么做这么蠢的事'。"

老年人的生理机制会随着年岁的增长而减弱,这是自然规律对他们造成的不利影响。他们是脆弱而需悉心照料的一个群体,希望这项研究有助于人们理解身边的老人,用心呵护他们。

(据《大众卫生报》)

□新书推荐

《首席医官》

作者:谢荣鹏

出版社:九州出版社

曾毅凭着祖传绝技和中西医兼修学养,在高手如林的医学界脱颖而出,仅用三副中药便解除了省委书记夫人的病根,备受青睐,被破格聘请为省医疗保健专家组专家。上任后,他大显才能,连续治好多例著名中西医专家头疼的疑难杂症,并以高尚医德赢得中外患者敬佩,与政界、商界、军界、警界等诸多名人结下不解之缘,成为莫逆之交。

曾毅治病颇有大将风范,对于疑难杂症每每出奇制胜,艺高人胆大。他的望闻问切功夫几乎出神入化,一望而能断人生死;他的针灸技术和正骨技术常化有行为无形,无招胜有招,令人啧啧称奇。连顶级国医大师也对他青眼有加,着意提携。此后,他亦医亦官,医人医国,左右逢源,救死扶伤,淡泊名利,众望所归,逐渐成长为国内中医界翘楚,真正的首席医官。

《我的戎马生涯——郑洞国回忆录》

作者:郑洞国

出版社:东方出版社

本书是郑洞国同志晚年花费很大精力写就的一本回忆录,他详细回忆了从少年从军报国到投身人民革命行列的富有传奇色彩的一生:在青年时代,受孙中山革命思想的感召,毅然投笔从戎,考入黄埔军校第一期,参加东征、北伐;"九一八"事变后,他率军在古北口一带与日军雨雪鏖战两个多月;抗日战争爆发后,他转战南北,先后参加过保定会战、漳河战役、徐州战役、归德战役、武汉会战、广西昆仑关战役、鄂西会战,功勋卓著;尤其是在抗战后期,他在极端困难的情况下远赴印缅指挥作战,重创日寇,重新打通了滇缅国际交通线,为取得中国抗日战争和世界反法西斯战争的胜利作出了巨大的贡献。从他走过的曲折坎坷的一生,我们无不体会到这位爱国志士的不断追求和奋斗的精神。

《创客:新工业革命》

作者:[美] 克里斯·安德森

译者:萧潇

出版社:中信出版社

本书作者安德森预测,在接下来的十年里,人们会将网络的智慧用于现实世界之中。未来不仅属于建立在虚拟原则之上的网络公司,也属于那些深深扎根于现实世界的产业。

"创客运动"是让数字世界真正颠覆现实世界的助推器,是一种具有划时代意义的新浪潮,全球将实现全民创造,掀起新一轮工业革命。

这本书讨论了全球最关注的领域——制造业,同时制造业的话题也越来越成为中国最关切的话题。从小的方面说,这本书涉及制造业的未来;从大的方面来说,这本书所谈及的话题和中国企业的生存息息相关。

在这本书中,安德森深入到新工业革命的前沿阵地,深入考察了创业者是如何使用开源设计和3D打印,将制造业搬上自家桌面的。在这个定制制造、"自己动手"设计产品、创新的时代,数以百万计发明家和爱好者的集体潜力即将喷薄而出,全球制造业将由此而掀开新的一页。