走出“健康误区”

这些知识要了解

今年世界卫生日的主题为“建设一个更公平、更健康的世界”,呼吁确保每个人都享有健康的生活和工作条件,随时随地获得其所需的优质卫生服务。中国宣传主题为“巩固全面小康,促进健康公平”。

健康卫生小常识要记牢

今天,首先带大家了解一下日常容易被忽视又很关键的健康卫生小常识,帮助大家走出“健康误区”。

■骨头汤能不能补钙?

炖得再久的汤,也仅仅是非常稀薄的脂肪和水溶性氨基酸溶液,主要的营养成分还是留在肉里。骨头汤也并不能补钙,就算用高压锅炖几个小时,汤里的钙质也只会比自来水略高点,且脂肪含量高。

■调暗电脑背景光就可以避免伤害眼睛?

调暗背景光只能减轻亮光刺激,不能减少蓝光刺激。因此,依旧会对眼睛造成一定影响。

我们应当避免长时间用眼,适当休息缓解眼睛疲劳,建议佩戴过滤蓝光的保护眼镜。

■饭后喝点酸奶能助消化?

饭后喝酸奶不能助消化,嚼口香糖可以。其实除了无糖酸奶,大多数的酸奶含糖高,饭后喝只会额外多摄入热量,给胃增加负担。助消化的重任可以交给口香糖,嚼口香糖刺激唾液分泌,胃会被咀嚼动作“欺骗”,加速蠕动促进胃酸分泌,帮助消化。

■发烧了,一定要吃退烧药?

如果自己能判断发热是由感冒或流感所致,可自行购药。如果发热没有超过38.5℃时,可以通过多饮水、注意休息、加强营养等就可以了;自己不能判定发热原因时要就医,不能随意服退烧药。

■最有效的快速止咳法是吃糖?

在咳嗽时含一块硬糖,不断吞下的糖浆可以在喉部形成保护层,减轻喉部刺激,喝蜂蜜水也可以,不过不如含着糖来得持久。临床上主要使用的镇咳药水多依靠可待因麻痹神经,大量饮用有成瘾风险。

■少吃盐等于多补钙?

钠的摄入量与尿钙排出量有很大关系,肾脏每排出2300毫克钠(相当于6克盐),同时就会损失40~60毫克的钙,吃的盐越多,就意味着损失的钙越多。如果平时爱吃咸的,又不重视钙的补充,骨头里的钙流失后将影响骨骼健康。换个角度看,少吃盐就等于多补钙。

■自己在家酿酒危险吗?

自家酿酒,最常见危险因素是甲醇,曾有含甲醇假酒喝死人和喝失明的新闻。比如酿葡萄酒,葡萄和其他水果里面都有一种成分叫果胶,经过一系列发酵过程就会变为甲醇。工业生产的葡萄酒可降低毒性,但自酿酒无法控制甲醇含量。

■饭菜吃不完,等放凉了再放冰箱?

饭菜要在凉之前放进冰箱!因为食物上通常都沾有细菌,只要温度合适,饭菜里的细菌会暴增。所以,饭菜在进冰箱之前的时间越短越好,多在室温下放一分钟,就多一分危险。

积极预防呼吸道传染病

目前疫情尚未完全结束,尤其境外疫情形势依然严峻,输入风险持续存在,疫情防控仍不能放松警惕。同时,4月麻疹、风疹、水痘等呼吸道传染病高发,大家需要注意预防。

预防此类呼吸道传染病要注意以下措施:

1.做好个人防护。牢记“勤洗手、戴口罩、少聚集、常通风、一米线”。加强消毒,保持公筷制、分餐制、咳嗽打喷嚏时注意遮挡等良好卫生习惯。

2.及时接种疫苗。接种疫苗是预防传染病最有效、最经济、最便捷的措施,建议符合接种条件的群众积极接种。

3.提高免疫力。注意合理膳食,增加营养,加强户外锻炼,保持乐观心态,保证充足睡眠。

4.及时就诊。如有发热、咳嗽等呼吸道感染症状,要及时戴口罩到有发热门诊的医疗机构就诊。

5.加强学校监测。幼托机构、学校等应加强晨午检,及时发现患儿,及时隔离并去医院诊治。患病学生不要带病上课。

(据人民网 图片均为资料图片)

育龄期和哺乳期女性

可以接种新冠病毒疫苗吗?

根据《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》,妊娠期妇女属于疫苗接种的禁忌人群。那么,正在备孕的育龄期女性以及处于哺乳期的女性可以接种新冠病毒疫苗吗?权威专家对此给予解答。

中国疾病预防控制中心免疫规划首席专家王华庆说,基于对新冠病毒疫苗安全性的理解,备孕期男女双方都可以接种新冠病毒疫苗。如果接种疫苗之后发现怀孕了,也不需要采取特殊的医学措施,包括终止妊娠。“这也是一个国际共识。”

王华庆表示,不建议妊娠期妇女接种疫苗是从慎重的角度来考虑,目前还未监测到疫苗引起的孕妇或胎儿的异常情况,后期将做好监测加强工作。

国家卫健委官网3月31日更新的《新冠病毒疫苗接种问答》指出,虽然目前尚无哺乳期女性接种新冠病毒疫苗对哺乳婴幼儿有影响的临床研究数据,但基于对疫苗安全性的理解,建议对新冠病毒感染高风险的哺乳期女性(如医务人员等)接种疫苗。考虑到母乳喂养对婴幼儿营养和健康的重要性,参考国际上通行做法,哺乳期女性接种新冠病毒疫苗后,建议继续母乳喂养。

王华庆表示,接种疫苗的作用是预防发病、预防重症、阻断疾病流行,让大多数人的健康得到保证。“绝大多数人都是易感者,从这个角度来说,接种疫苗是最有效的防控措施,要形成免疫屏障才能发挥最大作用,所以大家都应该去接种疫苗。接种的人越多,建立的免疫屏障越牢固;接种得越快,越早一天形成免疫屏障。”王华庆说。

(据科普中国网)

科普园地
乐山市科学技术协会 协办

一拿到手机就放不下来?

“手机瘾”原因及影响

除了毒瘾、烟瘾、酗酒等物质成瘾之外,现实生活中还有另一类成瘾需引起注意——成瘾行为,即一些嗜好或行为所致的成瘾现象。成瘾行为的其中一类代表是“手机成瘾”,具体表现包括使用手机看电视剧、看小说、购物、刷短视频等失控行为。其不仅会影响人际交往、心理情绪,还会影响身体健康,甚至大脑的生理状况。

致使手机成瘾的原因是多方面的,除了人格特质、社会因素、人际关系等方面的原因,产品本身也隐藏着许多心理设计。以短视频为例,产品开发商会根据大数据分析用户的喜好,再精准投放相应的视频内容。投放过程中,利用间歇性奖赏会产生的心理效果,即不会连续投放用户喜欢的内容,而是在用户喜欢的内容中间穿插一些其它内容,除了测试用户对其它内容的喜好程度之外,也存在着间接性奖赏机制。相较于连续性奖赏,间接性奖赏对个体条件反射形成的效果会更强烈。此外,这类奖赏还有成本低、时效快的特点,用户无需付出过多时间、精力甚至金钱成本,就能及时获取快乐。这也是短视频吸引人的理由之一。

手机成瘾会带来许多影响,其中一点是大脑结构和功能的变化,最主要的是奖赏脑区。成瘾的人接触致瘾的事物时,会在脑内分泌多巴胺,但接触其它事物时却不会如此。另外,正常情况下,认知控制的脑区能对负责奖赏系统的脑区起到调节和控制的作用。但成瘾患者的大脑却无法作出相应的调控行为,反而会在脑区异常激活之后,激发人体作出致瘾行为,比如抽烟、喝酒。

因此,一旦很难控制自身作出某些行为,且这些行为带来了不良影响的时候,就要引起重视。首先,应保持健康的生活规律,再者应发现自己的行为动机,并进行情绪管理。如果沉迷手机的原因是排遣压力,则需帮助自己找到更为健康的压力管理模式。比如,最近是不是工作压力太大了,或者工作的时间太久了?导致的原因是通勤时间太长,还是其它的原因?分析清楚后,可以着手解决相应的问题,并结合呼吸训练、冥想放松等方式,调整自身的状态。

(据科普中国网)