

我的健康我做主

高强度、快节奏地工作、学习,让每个人都会感到疲惫。然而,如果长期白天精神萎靡,晚上难以入睡,每天浑浑噩噩,对任何事物都失去兴趣,甚至在没有任何进行任何活动的情况下仍感到极度疲惫,那么有可能已经陷入“易疲劳”体质的困境。接下来,让我们一起探讨如何有效驱散疲劳,改善“易疲劳”体质。

改善“易疲劳”体质 坚持做这几件事

“8件事”养成“易疲劳”体质

通常,经过一夜睡眠,身体乏累、精神困倦会有所缓解,若长久休息后仍然疲惫,可能是一些生活习惯让你疲劳。
主食吃太少。主食中的碳水化合物是大脑和神经最主要的供能物质。如果主食吃太少,大脑和神经就会缺乏足够的能量,从而引发疲劳和乏力。
不吃红肉。猪、牛、羊等红肉富含铁量,长期不吃红肉易导致缺铁性贫血,感觉疲劳乏力、没有精神。
吃得太精。人体对精米、白面、白砂糖等精致碳水化合物吸收速率较快,大量摄入后会引引起血糖迅速升高,随后胰岛素快速分泌,又快速使血糖下降,出现大波动,使人感到疲倦。
久坐。长时间久坐会导致肌肉萎缩,减弱对运动状态的适应能力,同时还会导致机体血液循环变慢,大脑血氧含量下降,加快大脑疲劳。
睡眠不足或质量低。睡眠时间不足或质量不高会导致大脑得不到足够休息,不能清除白天产生的“废料”,使大脑学习、工作和认知能力受损。
过度刷短视频。短视频带来的浅层次愉悦消散得很快,放下手机后会感到更无聊、空虚和疲惫。此外,熬夜刷视频还会干扰正常的生物节律和内分泌过程。而且长期盯着手机屏幕,会让眼睛产生干涩、疼痛等症状。
长时间抱怨。虽然抱怨有时能抒发情绪,但频繁抱怨会让人感觉越来越累。长时间的抱怨会让人一直关注生活中的消极因素,这些消极因素会反复刺激大脑,导致身心俱疲。
过度思考,想太多。大脑中的能量绝大部分以葡萄糖形式存在,当神经元被激发,细胞会通过毛细血管吸取氧气和葡萄糖。如果过度思考,会燃烧更多葡萄糖,导致大脑中能量减少,出现疲劳。
“6招”改变疲乏体质
人体能量水平是由许多因素决定的,当你经常感到疲乏而又找不到原因时,可试试以下“6招”。
保证营养均衡。成人每天应摄入300~500克蔬菜和200~350克新鲜水果,以保证维生素和微量元素的多样和充足,从而有效缓解疲倦。
增加力量训练。肌肉量减少是人感到疲乏的重要原因。从40多岁起,肌肉量就会开始减少,这会降低活动的耐力。研究发现,抗阻训练可以提高老年人在日常活动中的独立性并增强精力。
排查潜在疾病。除了贫血外,甲状腺功能减退也会让人感到持续疲乏,尤其是女性。其他与疲乏和年老有关的疾病还包括帕金森病、心力衰竭、肾病和癌症等。
改变睡眠模式。睡觉前尽量不看手机,保证每天7~8小时睡眠,若中午很累,也可闭目静息,让全身肌肉和神经完全放松后再继续活动。
调整现用药物。许多常见的处方药会消耗身体能量,药物的相互作用也会导致疲乏,可在医生指导下调整。
每日放松片刻。每天抽出10分钟到半小时,让自己“放空”,去晒太阳、草坪上呆坐,或是进行正念呼吸,在安静的环境盘腿坐,把注意力放在呼吸上。

● 小贴士 ●
当身体出现疲劳大于6个月且伴随活动量下降、运动或劳累后难以恢复且不舒适超过24小时、睡眠质量差(难以入睡、睡后易醒或醒后仍疲惫乏力)三个核心症状时即可能患有慢性疲劳综合征。(蒯莉华)

生活提示

SHENG HUO TI SHI

心脏“最后的战场”

人的心脏,就像一台不知疲倦的“抽水泵”,每天24小时不间断地把饱含氧气和营养物质的动脉血液输送到全身,同时接收静脉从周围组织和脏器等传送回来的静脉血液。
人有生老病死,心脏也不可能一直活力四射。当这个“泵”老化、卡顿、动力不足,无法满足全身的基础代谢时,就会引发呼吸困难、疲乏无力、水肿等症状,这就是心衰。心衰并不是固定的疾病,而是心脏功能异常的一种状态,可以是任何心脏疾病发展的终末阶段,因此被称为心脏病“最后的战场”。如果未及时有效防治,心衰5年生存率与恶性肿瘤相近。
据最新调查结果显示,目前我国心衰患者将近890万人。其中,65岁以上的老年人群占比达到74%,说明人口老龄化在很大程度上加剧了心衰的发生。

心衰的导火索

心脏具有一定的代偿能力,能够在心脏负荷增加和面临疾病时,通过自身调节来保证正常的血液供给,但这种代偿是有限的。一旦心肌结构、功能失去代偿能力,心衰可能随之发生。
各种能引起心肌损伤的因素,都是心衰的“导火索”。据统计,我国住院心衰患者的病因主要是高血压和冠状动脉性疾病,其次是瓣膜性心脏病和扩张型心肌病。其中,部分患者存在多种病因。

看似普通的身体症状 可能是心衰

咳嗽、心悸、运动能力下降、手脚发凉……这些看似普通的身体症状,也有可能是心衰的信号。

识别心衰的预警信号

呼吸困难。心衰患者常因肺循环受阻而感到呼吸困难,可能伴有胸闷、气短等症状。这种呼吸困难可持续数周或数月,并可能伴有胸痛或有压迫感。
乏力。很多人在确诊之前,会经历一段时间的气短和体力差,即使休息也难以恢复。这是因为心脏功能降低后,无法保证足够的血液流到肌肉和组织。
水肿。由于循环障碍导致液体回流减慢,会出现水肿。与肾脏引起的浮肿不同,心衰引起的水肿多见于脚和脚踝,常在傍晚出现或加重,休息一夜后能够减轻或消失。对于持续肿胀,或者体重莫名增加(24小时内增加1~2公斤),应怀疑是心衰。
咳嗽。心衰患者常伴有持续的咳嗽和咳嗽,这是肺部液体积聚造成的。咳嗽的加剧通常是心衰加剧的表现。心衰患者常咳白色黏痰或泡沫样痰,严重者表现为咳粉红色泡沫样痰或血痰。
心悸与心律不齐。为了补偿供血不足,心脏可能会诱导心跳加速或心律失常。患者可能会感到心跳加快或不规则,有时伴有不适感。
手脚发凉。心衰患者因为泵血问题,使得更多的血液优先流向大脑及其他重要的器官,这种“厚此薄彼”导致四肢供血相对不足,因此心衰患者常会感到浑身发冷,手脚冰凉。

（汪芳）

科技前沿

KE JI QIAN YAN

声子极化激元电激发首次实现

近日,据最新一期《自然》杂志报道,美国纽约市立大学研究人员在创造新型光热材料方面迈出重要一步:他们首次实现了一种利用电流激发声子极化激元的新机制,为开发更低成本、更小巧的长波红外光源和更高效的冷却设备开辟了新途径。
人们常常苦恼,手机用久了就发烫,未来这一问题有望得到解决,并且手机还有望内置微小传感器,以超高灵敏度和精确度识别危险化学品或污染物。
声子极化激元是一种独特的电磁波,当光与材料晶格结构中的振动相互作用时,就会产生这种电磁波。它具有许多独特性质,例如能将长波红外光的能量集中到极小的体积内,甚至小到几十纳米,还能形成高效热传导通道。这种“光热双优”的属性使其成为亚波长成像、分子传感器、电子器件内热管理等应用的理想选择。
此次发现的关键在于,该研究团队将单层石墨烯嵌在两块六方氮化硼(hBN)之间,构建出一种“三明治”结构。hBN中的双曲声子极化激元(HPhP)如同在材料内部反复折射的光线,与石墨烯中高速移动的电子发生强烈碰撞。电子与HPhP碰撞时,会将多余能量转移给HPhP,而HPhP会迅速将热量扩散到更大的区域。
实验发现,仅施加1伏特/微米的微弱电场,石墨烯中的电子就如同被注入能量的赛跑选手,能与HPhP发生高效散射,这凸显了HPhP电致发光的效率。该研究首次实验证明,仅通过电学方法就能激发声子极化激元。
此外,该研究还揭示了HPhP电致发光背后有趣的物理原理。当石墨烯中的电子浓度较低时,HPhP以带间跃迁形式发射。在较高的电子浓度下,HPhP发射则通过石墨烯中的带间跃迁和带内切伦科夫辐射同时进行。
实现声子极化激元的电致发光,不仅为开发纳米级长波红外或太赫兹光源开辟了新途径,还为能源应用带来了新机遇。从下一代分子传感到改进电子设备的热管理,这一创新有望为节能紧凑型技术带来变革。(据《科技日报》)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

米饭,作为我们日常餐桌上的主食,常被剩下,隔天被制作成美味的炒饭。然而,若保存与食用不当,看似无害的剩米饭也可能化身成为“隐形的杀手”。除米饭外,还有4类隔夜食物的危害也远超你想象。

隔夜食物危害远超你想象

●什么是“炒饭综合征”?

近期,广东省江门市50岁的陈先生(化名)将冷藏了几天的米饭做成炒饭食用,不久便出现腹痛、腹泻甚至呼吸困难的情况,送医时已处于严重休克状态,心脏、肝肾等脏器功能开始衰竭。幸运的是经全力抢救,陈先生最终脱离生命危险。经医生检查,陈先生罹患的是由蜡样芽孢杆菌引起的食源性疾病。这种细菌多见于室温下长时间放置的米饭或炒饭中,又被称为“炒饭综合征”。
蜡样芽孢杆菌食物中毒的食品主要为含淀粉较多的谷类食物,如酒酿、隔夜剩饭、面包和肉丸等。由于这些食物没有引起感官的变化,让人们不易察觉,所以易误食。“炒饭综合征”分为两种类型:
呕吐型。蜡样芽孢杆菌产生的呕吐毒素易在米饭、面条、土豆等淀粉类食物中产生,需要在126℃的高温下加热90分钟才能去除。呕吐型蜡样芽孢杆菌中毒潜伏期为0.5~6小时,主要症状为恶心、呕吐,严重时会影响人体免疫力,破坏肝脏细胞,造成多脏器衰竭。
腹泻型。蜡样芽孢杆菌产生的腹泻型肠毒素,在45℃下加热30分钟,或在56℃下加热5分钟才可去除。腹泻型蜡样芽孢杆菌中毒潜伏期为2~36小时,主要症状为腹痛、腹泻。

●如何远离“炒饭综合征”?

避免长时间放置。特别是米制品和其他易滋生细菌的食物,最好现做现吃。
妥善保存。使用食品保鲜袋或保鲜盒,放入冰箱内低温冷藏,短期保存。
注意个人卫生。勤洗手,保持厨具和餐具的清洁卫生,防止交叉污染。

●这些食物不宜隔夜吃

春季气温逐渐升高,细菌也更易滋生,建议食物现做现吃,尽量避免隔夜食用,谨记冰箱不是“保险箱”。除米饭外,以下食物也不宜隔夜吃。
海鲜。螃蟹、鱼类、虾类、贝类等海鲜都是高蛋白食物,隔夜后可能出现蛋白质降解物,会对胃肠道黏膜产生刺激,引起胃肠道不适,损害肝和肾的功能。
绿叶菜。绿叶菜煮熟后,若长时间放置或储存不当,易产生大量亚硝酸盐。部分绿叶菜经过炒制后在常温下放置24小时后,亚硝酸盐含量会超标。通常情况下,成人摄入0.2克亚硝酸盐即可引起中毒。
豆浆。新鲜豆浆不易保存,一般3~4小时就可能滋生大量细菌。建议豆浆煮完后及时饮用,避免隔夜。
菌类。隔夜银耳、蘑菇建议尽量不吃,不当泡发和储存可能产生黄杆菌毒素,食用后会出现腹痛、腹泻等症状。

（综合自央视网、CCTV生活圈）

公告

2025年3月20日,我局执法人员根据群众举报,在成都市青白江区桂平大道四川豹合供应链,查获一批利用黑色塑料袋封装、白色塑料袋封装纸箱、无标识纸箱包装装运的卷烟:娇子(蓝时代)28条、云烟(软珍品)22条、贵烟(跨越)20条等,共计9个品种139条。
根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条之规定,请当事人于60日内前往我局接受调查处理,逾期未到我局将依法处理。
电话:028-83668302
地址:成都市青白江区新河路9号
成都市青白江区烟草专卖局
二〇二五年三月二十八日

公告

2025年1月6日,我局在成都市新都区货运大道鑫铭安物流的卸货区查获用绿色编织袋伪装的卷烟:云烟(软珍品)100条、玉溪(软)114条、芙蓉王(硬)16条等共计4个品种240条。由于案情重大,我局于2025年1月26日将该案移送至成都市公安局新都区分局,2025年3月27日,公安机关经审查后,将该案移回我局作行政处罚。
请以上案件物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:成都市新都区体范路9号,联系电话:028-89397011)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。
特此公告。
成都市新都区烟草专卖局
二〇二五年三月二十八日

科学辟谣

SCIENCE FACTS

AI训练数据是“凭空创造”出来的?

真相:不准确

人工智能,尤其是大语言模型,并不是无中生有地“自学”知识,而是依赖于大量真实世界的数据进行训练。这些数据来源广泛,包括公开的书籍、论文、新闻报道、互联网内容等,经过筛选和优化后,用来训练AI,使其能够理解和生成符合人类逻辑的内容。
AI的学习过程并不像人类通过自身经历积累知识,而是依靠统计和模式识别,从大量文本中提取规律。例如,在训练过程中,AI会学习语言结构、语法规则、上下文关联,甚至是特定领域的专业知识。但是这些知识都来源于已有的数据,而非AI自己凭空创造出来的。
值得注意的是,尽管AI能够生成内容,并不意味着它拥有“智慧”或“思想”。它的回答是基于训练数据的概率计算,并非真正理解或推理。因此,AI的信息来源的准确性,仍然需要人工验证和筛选。

审核:于乃功 北京工业大学机器人工程专业负责人 北京人工智能研究院机器人研究中心主任

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

新闻热线:028-65059830 发行热线:028-65059829 经营中心:028-65059829 举报电话:028-65059818 18981826785
本报法律顾问:江宗琴 13458510205 四川工人日报印刷厂承印 印刷厂地址:成都市成华区双桥路253号 准予广告发布变更登记决定书编号:川广登字[2021]0002号 零售2元