

营养与健康

YING YANG YU JIAN KANG

炎炎夏日

心理易感人群 要避免“情绪中暑”

何江军

气温变化,会影响个体的情绪内在体验和外表表达。直接暴露于高温环境,容易影响下丘脑的情绪调节中枢,使人感受到高温压力、愤怒和疲惫感,降低生理上的愉悦感,继而产生压抑、抑郁、焦虑、愤怒、痛苦等心理感受,增加人际冲突与攻击行为,影响心理健康水平。



炎炎夏日,具有焦虑、抑郁、强迫等症状的心理易感人群,应注意在高温环境下保持轻松、愉悦的心情,减少消极负面的情绪和行为。针对此类人群,作出如下建议:

英国《每日邮报》曾报道,全球气温的升高可能正在使人们的心理疾病发病率上升,在平均气温超过30℃的月份,心理健康问题被“放大”了超过1%。降雨也会让情况变得糟糕,当一个月中降雨超过25天时,人口受到心理健康问题影响的几率会增加2%。我国台湾卫生研究院和台湾大学医学院联合在国际期刊《总环境科学》发表过一项研究,表明居住在年均温度20.3~23℃地区的人,罹患重度抑郁症的风险最低;高于23℃地区的人,每增加1℃,重度抑郁发病风险增加7%。

温环境下保持轻松、愉悦的心情,减少消极负面的情绪和行为。针对此类人群,作出如下建议:

注意觉察,提前防范。要认真做好焦虑、抑郁、强迫等症状的日常观察,注意饮食、睡眠、言行、社交等方面是否有早期异常迹象。如有异常可主动就诊,按照医嘱备用一些对症的精神类药物,增加内心的安全感。

积极暗示,提升效能。要接纳自己的情绪变化,客观分析诱发原因,并积极暗示和肯定自己的调节能力,主动规划自我与家庭当下的生活,保持积极乐观的心态。

聚焦当下,回归自我。情绪并非来自于事件本身,而是受对事件的看法影响。主动排查自动负性的思维(就是会控制不住往坏的方面去想,产生消极情绪),减少对负面情绪

的讨论和关注,注意聚焦自我正向情绪的建设。

丰富生活,合理释放。未雨绸缪,无论是否有情绪影响,都应注重增加生活乐趣,鼓励培养兴趣爱好,比如运动、音乐、读书、绘画、舞蹈、棋牌、养宠物等,让负面情绪提前缓释。

重视支持,人际互助。在做好自我调节的基础上,多与家人、亲戚、好友、同事或邻居等主动交流,相互提供有效支持,有利于维护内心的平和和安全。

避免危机,妥善干预。如因多种因素或突发应激事件,有情绪崩溃、行为过激等方面倾向时,应高度重视,尽量避免激化矛盾,且及时转至专业医疗机构进行诊疗。

(作者系四川省营养学会心理营养专委会主任委员)

破除谣言 正听

以示
PO CHU YAO YAN
YI SHI ZHENG TING

炎炎夏日,很多人的饮水量都增加了,一些人喜欢买一箱矿泉水放在车上,以备不时之需。不过,最近网上有关“暴晒后矿泉水会致癌”的传言,让不少车主不敢把矿泉水放在车里了。暴晒的矿泉水会致癌吗?

暴晒的矿泉水会致癌?

天津医科大学肿瘤学博士于灏表示:“市面上合格的矿泉水瓶,其制作材料通常为食品级塑料,即聚对苯二甲酸乙二醇酯(PET)。聚对苯二甲酸乙二醇酯不仅抗酸、抗碱、耐油脂,而且能经受住大多数溶剂的腐蚀。”

当温度达到120℃时,聚对苯二甲酸乙二醇酯才会发生水解反应(聚对苯二甲酸乙二醇酯与水发生的化学反应)。虽然夏天暴晒过的车其局部温度最高可达到70℃,但和120℃相比还是有很大差距的,因此聚对苯二甲酸乙

二醇酯不会发生水解反应,也不会释放有毒有害物质,污染水质,更不会致癌。

于灏介绍,若瓶装矿泉水没有被拧开瓶盖,其内部的水一般不会变质;被拧开瓶盖的矿泉水由于有气体进入瓶中,若继续放在车里,在高温作用下其内部细菌可能大量繁殖,喝了有可能会引发腹泻。

于灏提醒,虽然暴晒后的矿泉水喝了不会致癌,但是为了健康,瓶装水开瓶后最好及时饮用。(陈曦)

生活提示

SHENG HUO TI SHI

午睡到底该睡多久?

午睡这件很惬意的事情,也有不少朋友有疑问,“午睡睡多久比较好啊?”“周末午睡2小时,起来之后不仅不解乏,反而更累了。”……

误区

“午睡越久,休息越好?”



午睡有很多好处,可以改善脑部血供系统的功能,消除疲劳,增强体力,提高午后的工作效率,还能增强机体的免疫功能。但午睡并不是时间越长越好。

一般来说,午睡时长以20~30分钟为宜,最好别超过1小时。午休时间过长,如超过1小时,容易进入深度睡眠,醒后人反而会觉得头晕、不清醒。且有研究发现,午睡时间过长,患阿尔茨海默病的风险更高,出现脑卒中的风险也更高。

另外,长期失眠的人,午睡可能会影响晚上的睡眠质量;低血压人群,午睡可能出现脑供血不足,发生心脑血管事件;没有午睡习惯的人,强迫自己午睡反而可能扰乱生物钟,导致疲劳和困倦。以上人群不必强迫自己午睡,顺其自然即可。

午睡20~30分钟,给身体“快速充电”即可,最好别超过1小时。

(王蓓)

我的健康我做主

容易摔倒、撞物警惕青光眼

很多青光眼患者容易摔倒、撞物,这是因为他们的视野范围在慢慢减少但自己并未察觉,因此容易撞墙、撞门,阅读时跳字跳行,打羽毛球时看不到球的完整运动轨迹,夜视力也会变差,尤其在黄昏、夜晚或昏暗的地方视物极差。若出现上述情况,最好到眼科进行详细检查。(据《健康咨询报》)

梳头、抹额有助降血压

高血压患者可以通过按摩梳头、抹额来降低血压。梳头:两手手指分开,虎口相对,指尖紧贴头皮,由前额上缘发际开始,逐渐向后做来回梳抓动作,做5分钟;两手指尖由前额两侧发际开

始,逐渐向外侧、向后做来回梳抓动作,做5分钟。抹额:两手掌心向内向下,手指自然弯曲,拇指按太阳穴,食指紧贴额部,由中间向两侧按摩,做5分钟。(据《老年日报》)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

骑行作为一种健康的出行方式,是能让人充分享受旅行过程之美的运动,还具有改善心血管功能、强化肺功能、预防大脑老化等诸多好处。近年来,随着大众健康意识的增强,健身热情高涨,爱上骑行运动的人越来越多。但是,虽然骑行运动益处多多,但大家也要注意科学锻炼。如果不注意方法,可能会适得其反。以下四点注意事项,请大家务必牢记。

健康骑行,请做到这“4点”

◎有些特殊人群,包括重度高血压患者、高度近视者、严重的下肢关节疾病患者等,不适宜进行骑行运动。对于严重的痔疮患者来说,长期骑行可能会压迫、磨损局部,引起肛周瘙痒、疼痛等不适症状。在此也提醒男性长期骑行者,这项运动可能会增加前列腺炎或者前列腺癌的患病风险,因此要选择合适的座椅。

◎选择合适的座驾,尤其要注意调整座椅的高度和舒适度。选购自行车时,一定要根据自己的身高、体重、身材比例来选择适合的自行车。如果自行车太大或座椅太高,而骑车者个子比较矮,就会造成骑行时姿势不舒服,动作不协调,容易摔倒。如果骑车者只能勉强上下左右摇摆地蹬踏,会使会阴部与车座不断摩擦,可能会导致疾病。

◎骑车姿势非常关键。骑车者

身体过度前倾时,为了观察前方路况,必然要抬头、仰颈。这是一种强迫性姿势,可造成颈部肌肉紧张。而骑车时腰部过屈的姿势,会增加腰椎间盘的负担,久而久之会增加腰肌劳损和腰椎间盘突出症的发病风险。因此,骑行者要注意保持正确的骑车姿势。当骑车时间较长时,要注意变换骑车姿势,并适当休息。

正确的骑行姿势:上半身放低,头部稍倾斜前伸;双臂自然弯曲,便于腰部屈;降低身体重心,防止由于车子颠簸产生的冲击力传到全身;双手轻而有力地握把,臀部坐稳车座。

◎坚持循序渐进地锻炼,不片面追求力量和速度。有些骑行爱好者只追求力量和速度,

没有经过长期训练就突然高速行驶、长途骑行,这样对身体的伤害很大,严重者可能导致关节积液、炎症,甚至软骨和半月板损伤。

骑行入门建议:初学骑行者先找到适合自己的频率后,再增强运动量。普通人每分钟的蹬踏频率在60~80次。每次骑行前要有20分钟低速度的热身,使身体微微出汗即可。

最后还要提醒大家,骑行可能会有遭遇外伤和交通意外的风险,因此骑行前要规划好路线,不要选择坎坷不平的道路,遵守交通规则,戴好头盔以避免脑外伤和骨折。(刘玉雷)



科技前沿

KE JI QIAN YAN

人工智能或将取代80%的人类工作

据法新社近日报道说,知名人工智能专家本·戈策尔认为人工智能将取代80%的人类工作。

人工智能专家巴西裔美国研究员本·戈策尔说,未来几年,人工智能可能取代80%的人类工作,但这是件好事。

现年56岁的数学家、认知学家和机器人创客戈策尔是奇点网络的创始人和首席执行官,他创立的这一研究组织旨在开发具有人类认知能力的“通用人工智能”。戈策尔说,距离实现通用人工智能仅有几年的时间了,他公开反对最近遏制人工智能研究的努力。法新社对戈策尔进行了专访,专访内容如下:

问:我们距离有人类认知能力的人工智能还有多远?

答:如果我们希望机器真的像人一样聪明,在与未知事务打交道时也同样机智,那么它们需要在训练和编程之外取得巨大的飞跃。而我们还没有到那一步。但

我认为有理由相信,我们距离实现这一目标仅有数年而不是数十年的时间。

问:它们可能取代人的工作难道不是威胁吗?

答:据我猜测,没有通用人工智能,人类所做的80%的工作也会被淘汰。我不认为这是个威胁。我觉得这是一个好处。人们可以找到更好的生活方式,而不仅仅是为了谋生而工作……几乎所有涉及文书的工作都应该是自动化的。我看到的问题是,在这一过渡期,人工智能正在淘汰一个又一个人类工作。我不知道(如何)解决所有这些社会问题。

问:机器人能为当今社会做些什么,如果实现了通用人工智能,它们今后还能做些什么?

答:你可以利用人工智能做很多事情。比如,我们在里约的网络峰会上所展示的机器人护士格雷丝。在美国,很多老人孤独地坐在养老院中。他们的物质条件并不

差,有医疗、食物还有大屏幕电视,但他们在情感和社会支持方面的情况不太好。因此,如果给养老院配备人形机器人,它会回答你的问题,听你的故事,帮你给孩子打电话或者在网上订购点什么,这样就会改善人们的生活。一旦到了通用人工智能阶段,它们就会成为更好的伙伴。这不是在淘汰人的工作,主要是因为想从事护理和护理助理工作的人不够多。我认为,教育以及家政服务也将是人形机器人的“惊人”市场。

问:我们需要对人工智能实施什么监管以产生积极影响?

答:你需要的是让这些人工智能去做有益的事情。而对人工智能的管理要在一定程度上让民众参与进来。所有这些在技术上都是可能的。问题是,资助大部分人工智能研究的公司并不在乎做好事。他们关心的是股东价值最大化。(据参考消息网)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

锦江区开展“清风无邪·平安锦江”宣传活动

本报讯 近日,成都市锦江区委政法委和锦江区三圣街道办联合开展了主题为“清风无邪·平安锦江”的锦江区国家安全暨反邪教宣传志愿者服务队授旗仪式。

活动现场,通过摆放宣传展板、发放宣传资料等方式,对基层网格员和居民群众开展了国家安全和反邪教宣传教育,倡导群众要崇尚科学、反对邪教。活动中举行了反邪教志愿者服务队授旗仪式,“全民反邪教总动员”倡议和汇演反邪教文艺节目,真切反映了群众以实际行动防范邪教、抵制邪教,共建美丽家园的决心。(省反邪教协会供稿)