

现在不少人一早起或工作时,总会不停地留意手机各类讯息。一旦手机提示音少了,内心会有一种莫名其妙的失落感、焦躁感。其实,这是一种心理疾病——“资讯癖”(又称信息焦虑综合征)。有“资讯癖”的人对手机有强烈的依赖性。比如:有的人总带手机了,宁愿打车回去拿;有的人短暂关掉手机会坐立不安……当今社会对手机严重依赖的人群不断增加,由此引发的身体或心理问题也越来越多。

有“资讯癖”的人易得心理疾病。多数人收取手机信息是一个被动的行为,当你天天都接受过多的繁杂信息,这很容易引起焦虑;当翻看手机频率过高,有的人可能还会出现恶心、呕吐、焦躁、食欲不振等,当这些症状出现,你要当心,这可能就是手机焦虑的祸!

“资讯癖”最大的危害是会导致人的智力降低。有一项调查研究,通过对80名志愿者进行测试,发现经常收发手机短信、回复微信而分神的人,其智商会出现暂时性下降,效果相当于一晚彻夜不睡。香港一位脑科医生指出,有的过度使用资讯工具(手机或电脑)人,常会自称记忆力及智力过早衰退,这正是因为整天接触太多东西,短暂性影响脑部运

作所致。另外,如果你完全是否有知识或要限时回信,将无法集中精神于手上的工作,这还会使工作效率大大降低。

“资讯癖”——手机引起的心理病

■ 蒲昭和



作所致。另外,如果你完全是否有知识或要限时回信,将无法集中精神于手上的工作,这还会使工作效率大大降低。

“资讯癖”是可以纠正的,关键是要学会信息“取舍”,做到以下几点,有助于防止由此引起的焦虑发生。

- 1.用社交软件要有节制,即使你闲闲也不宜过于沉迷社交软件。
- 2.重视筛选,只选择适量的有用的信息,而不是多多益善。
- 3.学会放弃,获得信息的目的不是占有知识,而是为了做事情,尽量放弃那些与工作无关的信息。
- 4.多思考,给自己留下静心思考的时间,以便消化体验已知信息,而不是盲目摄取。
- 5.常运动,运动是一种“转移法”,它能松弛神经和肌肉,消除紧张和烦躁,运动通过舒缓情绪,也会有助“资讯癖”症状的改善和身体恢复。

科苑百花

四川省老科技工作者协会 协办

— 第287期 —



“6招”

对抗柳絮过敏



赛先生的背影

栏目协办: 四川省科学技术普及服务中心

最近时间,又到了柳絮满天飞的季节,正是这些絮状物给人们带来了很大的麻烦,可引起部分敏感人群过敏。飞絮被吸入鼻腔后,会引起强烈的刺激、流涕、咳嗽和哮喘等反应,皮肤也会出现过敏反应,如皮肤发痒、眼睛发红等,不仅影响眼睛一把抓,严重的还会引起上呼吸道感染和哮喘等。那如何对抗飞絮呢?

远离柳絮

和其他过敏一样,敏感人群最好远离过敏源,白天尽可能待在室内。飞絮会持续半个月到一个月,一般中午最多,敏感人群尽量避开这个时间段外出,即便要户外外出,也要在柳絮比较少的时候,比如早晨、傍晚,降雨后会大幅度缓解。室内通风要关好纱窗,注意室内卫生,湿式清扫,必要时开启空气净化器。

防护入鼻

飞絮细小,易被吸入鼻腔,之后鼻塞、鼻痒、流鼻涕,打喷嚏接踵而来,严重的甚至引发呼吸困难,上呼吸道感染症状。敏感人群佩戴戴口罩,口罩使用时应遵照其使用说明佩戴,佩戴时必须完全罩住鼻、口及下巴,保持口罩与面部紧密贴合,密封性越好防护效果越好。

一定要做好眼睛的防护。
包裹自己
皮肤过敏的人群,尽量避开皮肤接触飞絮,否则皮肤瘙痒难忍,甚至红肿发炎,外出要“包裹”自己,戴帽子,穿长衣长裤,尽量避免皮肤与飞絮直接接触。当皮肤出现过敏反应时千万不要抓挠,轻轻拍打、冷敷,涂抹痒药可减轻症状。

注意清洗

有过敏性鼻炎或者对花粉、柳絮过敏的人,每天最好清洗鼻腔2-3次,皮肤沾上柳絮后,也要及时清除,最好用温水清洗,有助预防过敏或减轻过敏反应。

及时就医

如果出现呼吸困难,上呼吸道感染,眼睛红肿发炎,皮肤痒痛、红肿、丘疹等严重症状,应及时去医院就诊。特别严重的情况下应考虑到医院进行脱敏治疗。



破除谣言 以示



日常生活中,我们常常会听到许多商家宣传自己的产品是血管“清洁工”,可以清除“血管垃圾毒素,让血管通畅”。但血管里真的有“垃圾”吗?真的是“垃圾”堵塞了我们的血管吗?

血管里真有“垃圾”吗?

“血管中有水、血脂、蛋白质、血糖等身体必须的基础物质,也包含肌酐、尿素氮等代谢物质。”首都医科大学附属北京友谊医院心血管内科主任医师李东宝介绍,这些代谢物质并不是“垃圾”或“毒素”。

李东宝指出,尿素氮是人体蛋白质代谢的主要产物。肌酐分为外源性和内源性两种。外源性肌酐是肉类食物在体内代谢后的产物,内源性肌酐是体内肌肉组织代谢的产物。正常情况下,代谢废物会随着血液运输到特定的排泄器官,最终排出体外,不会对身体造成伤害。健康的人平时适当喝水,增加排尿,就可以帮助代谢废物清理。这些物质在血管中的含量保持在一定范围时,就属正常,不会对身体造成伤害。

堵塞血管的不是代谢物质

“真正使血管堵塞的是血脂,特别是胆固醇。”李东宝说,血脂的主要成分是甘油三酯和胆固醇。胆固醇是以与载脂蛋白结合的形式存在于血液中的。身体哪个部位需要胆固醇,血液就把胆固醇转运到那里。李东宝表示:“低密度脂蛋白胆固醇如果被氧化,就会在血管壁中沉积,导致动脉粥样硬化。沉积后形成斑块,斑块越长越大,最后堵塞血管。”具体来说,就是血管内皮受到损伤后,氧化的低密度脂蛋白胆固醇就趁机粘到内皮上。这时候,白细胞会把它当作异物,跑来吞噬这些低密度脂蛋白胆固醇。低密度脂蛋白



致细胞坏死,进而变成斑块在血管壁中沉积,随着斑块越长越大,血管就会堵塞。

保健品很难治疗血管堵塞

有人说,服用保健品能疏通血管,事实果真如此吗?“有些保健品可能对降低血脂有用,但要注意的,这只是对健康人而言。对于那些已经出现血管堵塞的病人,保健品的作用微乎其微。”李东宝说,现阶段,血管堵塞后主要有3种治疗手段,即药物治疗、介入支架和搭桥手术。支架是把血管堵塞的地方撑起来,让血液顺利通过;搭桥手术相当于再造一个“通道”。“原来的路堵住了,

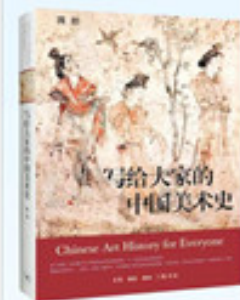
咱们就附近重新修一条路。”李东宝说,多数情况下再造的“通道”是取自自身血管(比如右胸侧降主动脉或腹主动脉或内乳动脉等),而大血管则可以用人造血管。需要注意的是,药物治疗方式都不可能逆转血管堵塞的事实。比如吃抗凝药物,目的是让血液变得稀薄,不易凝固,从而在血管中更易流通。

不想给血管“添堵”最好的办法是改善生活方式,从早预防。专家称,要注意生活中的细节,尽量把能去除的危险因素去除,比如积极的治高血压、高血脂、高血糖,不抽烟、不饮酒,同时增加运动量等。(代小薇)

全民阅读

《写给大家的中国美术史》

蒋勋



推荐理由:

有人说,“美学”听起来就很高深、很晦涩。那么,蒋勋写的《写给大家的中国美术史》,或许会一改这种印象。作为一本写给“大家”的美术史,它最大的特点就是通俗易懂、图文并茂,贴近生活。要知道,“美学”其实与我们的日常生活密不可分。比如,京剧文化图上的角网状方格画,就运用在了我们看到的地砖、门上的装饰中。当你有了一双善于发现“美”的眼睛,你会发现,“美”不止存在于高深的艺术作品之中,也存在于我们身边的角角落落中。



“强行越站乘车”铁总要加收 50%的票款

五一假期,因部分旅客“买短乘长”,导致列车超员超员,正常购票乘客无法上车,引发网络热议。中国铁路总公司近日表示,如果旅客没有按规定补票强行越站乘车,到站后铁路部门将加收已乘区间应补票价50%的票款。

根据中铁总发布的声明,为确保铁路运输安全秩序,维护良好旅行环境,铁路部门会根据客流情况,决定是否办理越站补票手续。

按照《铁路旅客运输规程》规定,在有运输能力的前提下,列车为有需求的旅客办理越站补票,铁路工作人员在办理旅客列车越站补票时,会根据当前车内外人数、前方站预留车票情况,判断本车是否还有富余运输能力。

为确保列车运行安全和秩序,在客流高峰期的重点列车、重点区段,如果列车没有运输能力,将停止办理越站补票手续,并引导旅客按车票票面标明的车次、区段、区段号乘车,防止出现严重超员情况,影响后续旅客乘车。如果旅客没有按规定补票强行越站乘车,到站后铁路部门将加收已乘区间应补票价50%的票款。

铁路部门呼吁广大旅客不要“买短乘长”,越站乘车,共同维护良好旅行环境,也避免给个人造成损失。(科宝)



遗失公告

本人不慎于2019年5月17日在成都市区丢失身份证一张,号码为:510100199010100000,如有拾到者,请交还本人,必有重酬。联系人:李东宝,电话:13800000000。

注销公告

本人不慎于2019年5月17日在成都市区丢失身份证一张,号码为:510100199010100000,如有拾到者,请交还本人,必有重酬。联系人:李东宝,电话:13800000000。

注销公告

本人不慎于2019年5月17日在成都市区丢失身份证一张,号码为:510100199010100000,如有拾到者,请交还本人,必有重酬。联系人:李东宝,电话:13800000000。

注销公告

本人不慎于2019年5月17日在成都市区丢失身份证一张,号码为:510100199010100000,如有拾到者,请交还本人,必有重酬。联系人:李东宝,电话:13800000000。