

你知道玩手机有多累人吗？

“工作太累，脑子不转了，玩会儿手机歇一下吧！”每当脑力不支的时候，我们会自然而然冒出这种想法，然后把手伸向手机，打开朋友圈、购物网、小游戏，指尖刷刷刷，仿佛新的能量能通过手指导入大脑，完成对大脑的充电。但近期的一份研究显示：我们正好想反了。

前不久,《行为成瘾期刊》发表了一篇关于使用不同媒介进行休息的认知成本的论文。结论是,使用手机进行休息会增加心理的认知负担,而不是减轻它。

这个结论如何得出呢?研究者将400余名大学生分成4组参与实验,让他们完成具有认知挑战性的填字谜任务。科学家将任务对半分为前后两个部分,其中有3组人完成前半任务后可以休息一下再继续,他们休息时分别用手机、电脑大屏幕、纸笔为一个假想的购物清单挑选物品;还有一组中间不休息,连续完成任务。

测量结果显示,手机休息组与另外两个休息组相比,需要花更长的时间来完成后半部分任务,而且成功解决字谜的数量更少。有趣的是,测量结果还显示,手机休息组的认知消耗和不休息组的认知消耗没有显著差异。也就是说,工作累了用手机休息这条路走不通,它不但不能像其他休息方式那样给大脑充电,还给大脑带来了不小的认知挑战。

研究者认为,我们低估了智能手机消耗心理能量的能力,而且高估了大脑处理问题的能力。

这对于普通人来说似乎不是什么好消息,因为大家现在已经很难离开智能手机了。孩子和父母,或者恋人之间可能没有那么强的分离焦虑,但谁要是把手机从我们身边拿走,哪怕只有半个小时,我们就要坐立不安、六神无主,直到再次摸到手机冰凉的外壳才能安心。

正是因为察觉到人们对手机的高度依恋,研究者还特别指出,我们也低估了自己与手机之间的情感联系。研究者认为,手机不再是一个简单的设备,而是具备了“伴侣”的功能,准确地说,是“代理伴侣”。

“重要的是,要知道在每一分钟的空闲时间里使用这种设备的成本。”针对当下人们频繁使用手机的情况,研究者想提醒大家:“手机可能会带来越来越多的干扰,使我们难以将注意力重新集中到工作任务上。”

所以,如果不想加速精力枯竭,我们可能得学会和手机保持一定距离。

据中国青年报

泡脚加什么好？加6样东西养生效果加倍

众所周知,热水泡脚可以改善局部血液循环、驱除寒冷、促进代谢,达到养生保健的目的。然而,你知道吗,在泡脚水中加入不同的“佐料”,会有不同的效果?下面,我们就来了解一下,不同的泡脚原料都有哪些作用吧。

一、生姜

生姜味辛,性微温,能温经散寒。用生姜泡脚能温通经络,有效改善微循环,缓解手脚冰冷症状,对风湿寒痹效果很明显。同时,生姜有解表散寒作用,可有效预防治疗轻症风寒感冒。

二、花椒

在中医看来,花椒可以温中止痛、祛湿散寒。用花椒水泡脚和用当归、红花泡脚有异曲同工之效,都能活血通络,使整个机体血脉畅通,浑身暖融融的。另外,花椒还是一种天然的消毒剂,用花椒水泡脚还能帮助治疗脚气。

三、艾叶

艾叶味苦、性温、无毒,具有回阳、逐湿寒、理气血、止血安胎等多种功效,也常用于针灸,因此被称为“医草”。艾草泡脚能够改善肺部功能,对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有好处。

四、白醋

白醋是一种很好用的泡脚材料。白醋加入温水后能较快地透过脚部皮肤被吸收,起到软化血管、促进血液循环的作用,适合调理高血压、高血脂、慢性疲劳综合征,还能软化角质。白醋有活血微瘀作用,经常泡脚可软化脚部皮肤角质层,改善粗糙情况,令皮肤光滑有弹性。

五、盐水

经常用盐水泡脚能够起到杀菌消毒,防止脚气病的作用,还可以使足部的肌肤保持光滑清洁。

六、柠檬

生活中我们都知道柠檬可以用来泡水喝,却想不到柠檬也是一种泡脚的好材料。柠檬味甘酸,性平,能生津解暑、和胃安胎。柠檬含丰富的柠檬酸、维生素C,可促进新陈代谢,有效缓解疲劳及延缓衰老。

在了解完不同泡脚原料的好处之后,还有一些事情需要注意:首先,泡脚时间并非越长越好,应以脚背泛红、身体微微出汗为宜。其次,泡脚温度因人而异。人的正常体温是36℃-37℃,泡脚的水温要比正常体温高2℃-3℃,约为40℃。脚上茧较多的人,水温可适当高一点;小孩皮肤嫩,水温要低一点;糖尿病患者因为脚部皮肤不敏感,水温也要低一点,过高易引起皮肤烫伤。第三,泡脚水量要够,让水到达小腿处最好,至少要没过脚踝。

据人民健康网

2018年2月一篇《流感下的北京中年》刷爆朋友圈,这篇文章,完整记录了一个老年人从感染流感到去世的短短29天,过程中充满了无奈、痛苦、绝望,我们不禁感叹一场小小的流感竟然使一个在北京的中产阶级一夜回到“解放前”,让一家人阴阳两隔。

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,人群对流感病毒普遍易感,每年在全球流行。据世界卫生组织报告,流感每年可导致5%-10%的成人和20%-30%的儿童发病,全球约有10亿人感染流感。流感是一种自限性疾病,大多数为轻症,其中重症病例约300-500万,死亡病例约29-65万。

近日,记者在州疾控中心了解到,目前,已进入流感高发季节。根据全国、全省流感监测数据显示,近期流感病毒活动水平逐渐增强,主要以甲型H3N2为主,通过国家哨点监测医院(州医院)监测和国家流感监测网络实验室(州疾控中心)检测发现,我州流感流行毒株和趋势与全国、全省一致。

流感来袭 主动预防更重要

◎见习记者 张亚贤



如何预防流感？

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者患流感和发生严重并发症的风险,根据国家疾控中心的最新建议,最好在10月底前完成免疫接种。没有在此期间接种上也不要着急,在整个流感季节都是可以接种的。但是在流感高发季节,不一定都有库存,建议接种之前先打电话咨询,确认有苗再前往。

流感疫苗小知识

1、流感疫苗建议接种人群。

6月龄—5岁儿童、60岁及以上老年人、慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、准备在流感季节怀孕的女性以及中小学生对为优先接种对象。孕妇在接种前应 与接种医生充分沟通。

2、流感疫苗规格。

我国目前上市的流感疫苗有三价和四价灭活疫苗。三价流感疫苗包括0.25mL/支和0.5mL/支两种规格。0.25mL/支适用于6—35月龄婴幼儿;0.5mL/支适用于≥36月龄的人群。四价流感疫苗为0.5mL/支,适用于≥36月龄以上的人群。

3、流感疫苗接种次数。

由于流感疫苗只能维持短期的

保护作用,且每年的疫苗成分可能不同,因此建议每年接种,以确保体内抗体与流行毒株匹配。

4、流感疫苗接种禁忌者。

对疫苗中所含任何成分(包括辅料、甲醛、裂解剂及抗生素)过敏者均为禁忌。伴或不伴发热症状的轻中度急性疾病者,建议症状消退后再再接种。

5、流感疫苗接种注意事项。

由于疫苗接种后2—4周才能产生具有保护水平的抗体,建议大家及时接种疫苗。如正在或近期曾使用过任何其它疫苗或药物,包括非处方药,接种前需告知并咨询接种医生,接种流感疫苗后要在接种门诊留观30分钟。

其他防控手段

1、保持良好个人卫生习惯。

做到勤洗手,接触呼吸道分泌物(如打喷嚏、咳嗽后)、乘坐公共交通工具、去往医疗机构后用洗手液、肥皂等及流动水洗手,避免脏手接触口、眼、鼻。打喷嚏或咳嗽时用手帕、纸巾等掩住口鼻,避免飞沫污染他人或其他物品。居住、工作等活动场所应注意通风换气,每天保证一定时间的开窗通风。

2、尽量减少到人群密集场所活动。

在流感流行季节,减少在人群密集、空气流通不畅的场所逗留,尤其是老年人、慢性病患者等应尽量避免去人群密集场所。尽量不要和有发热、咳嗽等流感样症状者近距离说话或接触,如无法避免,应及时佩戴口罩。

3、就医时做好个人防护。

因发热及咳嗽、咽痛等呼吸道症状就诊时,应佩戴口罩到正规医疗机构就诊,并告诉与类似症状病例接触等情况。

4、做好居家休息治疗。

如出现发热及咳嗽、咽痛等症状或被诊断为流感后,应注意居家休息治疗,减少疾病传播;同时在家中也要注意个人防护,减少与家人接触,注意通风换气,以免传染他人。

5、增强体质和免疫力。

保持健康的生活方式,保持良好的作息规律,保证充足睡眠和乐观心态,避免过度疲劳;适量体育锻炼;均衡饮食,保证充足的营养。

6、注意增减衣物。

应根据天气变化注意增减衣物,尤其是外出锻炼时更应注意随时调整衣物。

我国首个老年健康服务体系的指导性文件出台

国家卫健委等8部门联合出台的《关于建立完善老年健康服务体系的指导意见》于1日公布,国家卫健委老龄健康司司长王海东在新闻发布会上表示,这是我国首个关于老年健康服务体系的指导性文件。

2018年我国人均预期寿命为77.0岁,据研究,我国人均健康预期寿命仅为68.7岁。“患有一种以上慢性病的老年人比例高达75%,失能和部分失能老年人超过4000万,老年人对健康服务的需求非常迫切。”王海东表示。

按照老年人健康特点和老年人健

康服务需求,意见围绕健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护6个环节,提出了具体工作任务。此外意见还提出6项保障措施,包括强化标准建设、政策支持、学科发展、队伍建设、信息支撑和组织保障。

意见提出了三项具体量化工作指标。一是到2022年,二级及以上综合性医院设立老年医学科的比例达到50%以上。二是到2022年,80%以上的综合性医院、康复医院、护理院和基层医疗卫生机构成为老年友善医疗卫生机构。三是到2022年,基层医疗

卫生机构护理床位占比达到30%。

王海东表示,这几年国家重视康复护理工作的推进,但现有的康复和照护服务的资源远远不能满足需求。未来将鼓励一部分综合性医院转型为康复和护理机构,发挥医疗优势,延伸到居家和社区失能老人的护理。同时,还将积极推动长期护理保险的试点,要解决长期照护支付问题。“据目前已开展试点地区的经验表明,长期照护保险能够很好地推动长期照护服务的发展,能够非常好地满足失能老人的护理需求。”

据新华社

青海中药资源普查发现药用植物1340种

日前,记者从青海省第四次中药资源普查总结会获悉,《中国中药资源大典·青海卷》编写工作正式启动,中药资源普查发现青海共有药用植物1340种。

据介绍,此次青海省中药资源普查任务历时6年,投入2760万元,普查范围涵盖46个县区、454个乡镇、4716个村,总行程共计40余万公里。

截至目前,现已查清并掌握青海省

药用植物1340种,种植药材34种,收集传统知识156份。同时,此次普查编辑出版5部著作,获得4项科研成果,建成4个标本馆,完成青海省中药原料质量监测技术服务中心西宁站、门源站的建设。

“此次普查结果为青海省探索研究中药资源保护及合理利用提供发展思路,有助于建立中药资源数据库和信息平台,为青海省中药材生产和区域经济

发展提供科学依据。”青海省卫生健康委员会副巡视员靳培德说。

中国中医科学院中药资源中心研究员李军德表示,青海地域广阔,植被类型多样、药用植物物种丰富,《中国中药资源大典·青海卷》将对青海省中药资源合理利用、生态环境保护、国家公园示范省建设和民族医药发展具有重要意义。

据新华社

让患者“大病不出州” 州医院完成多例疑难手术

甘孜日报讯 近日,州医院完成了多例疑难手术,为实现让患者“大病不出州”奠定了坚实基础。

近日,该院肝胆外一科为一名右侧腹股沟斜疝患者在全麻下行“腹腔镜下右侧腹股沟斜疝修补术”,术后给予患者营养支持止咳嗽痰等对症支持治疗,患者术后无并发症,现已痊愈出院。

此间,一老年患者因反复右上腹痛2年多时间到州医院就诊,根据病史、查体及辅助检查结果,确认为胰头肿瘤。随后,在华西医院王文涛教授指导下顺利开展“胰十二指肠切除+胆囊切除术+胰肠吻合

术+胆肠吻合术+胃肠吻合术”。术后病检提示:初步诊断:“胰腺包块”即恶性肿瘤。术后在该院ICU、肝胆一科护理人员的精心护理下已经康复,未出现任何并发症。该手术的成功实施,使患者生活质量明显得到提升,生命时间得以延长。

此外,该院近期还成功实施了一例左侧甲状腺肿瘤切除+左侧甲状腺腺叶切除+左侧喉返神经解剖术”。该患者因“发现颈部包块生长5年”。患者入院后完善相关辅助检查,术前颈部包块细针穿刺提示:结节性甲状腺肿伴囊性变。术后无明显并发症,患者已康复出院。

院办

今年前三季度 我州城镇居民人均可支配收入同比增长8.5%

甘孜日报讯 据国家统计局甘孜调查队调查显示,2019年前三季度,甘孜州城镇居民人均可支配收入为26608元,同比

增加2088元,增长8.5%。增速低全省平均水平0.1个百分点,高阿坝、凉山0.2个百分点。

甘孜调查队

今年前三季度 我州农村居民人均可支配收入同比增长10.7%

甘孜日报讯 据国家统计局甘孜调查队调查显示,2019年前三季度,甘孜州农村居民人均可支配收入为5749元,比上年同期增长10.7%,增加557

元。增幅高全省平均水平0.8个百分点,高阿坝0.3个百分点,低凉山0.1个百分点,增速位列全省第二。

甘孜调查队

我州9月份 有色金属矿采选业出厂价格降幅收窄

甘孜日报讯 据国家统计局甘孜调查队调查显示:9月份,我州主要有色金属矿采选业出厂价格同比下降2.3%,降幅较上月收窄了1.0个百分点;本月环比下降1.4%,1—9月平均同比下降5.9%。从6月开始

该行业出厂价格呈现出降幅收窄的运行态势,与全省相比较,趋势一致,降幅比全省高0.8个百分点,其中铜矿采选同比上涨0.5%,铅锌矿采选同比下降5.6%。

甘孜调查队

什么是绿色食品

绿色食品产自优良生态环境、按照绿色食品标准生产、实行全程质量控制并获 得绿色食品标志使用权的安全、优质食用农产品及相关产品。

生态环境要求

绿色食品生产应选择生态环境良好,无污染的地区,远离工矿区 and 公路、铁路干线,避开污染源。应在绿色食品和常规生产区域之间设置有效的缓冲带或物理屏障,以防止绿色食品生产基地收到污染。建立生物栖息地,保护基因多样性、物种多样性和生态环境多样性,以维持生态平衡。保证基地具有可持续生产能力,不对环境或周边其他生物产生污染。

品种选择

选择本区域适应性广、抗病虫、优质、高产、商品性好、适应市场需求的品种。冬春、早春、春季提早栽培选择耐低温弱光、对病害多抗的品种。嫁接栽培时,应选用抗逆性强的品种,不得使用转基因品种。

禁止使用的肥料

禁止使用城市垃圾和污泥、医院的生活垃圾和含有害物质(如毒气、病原微生物、重金属等)的工业垃圾。严禁施用未腐熟的人粪尿和饼肥。禁止使用硝态氮肥。

清洁田园

将残枝败叶、病株、病果残体和杂草清理干净,集中进行无害化处理。

绿色食品的辨别

凡绿色食品产品的包装必须做到:
(1)“绿色食品的四位一

体”,即标志图形、“绿色食品”文字、编号及防伪标志。

(2)AA级绿色食品标志底色为白色,标志与标准字体为绿色;而 A级绿色食品的标志底色为绿色,标志与标准字体为白色。

(3)“产品编号”正后或正下方写上“经中国绿色食品发展中心许可使用绿色食品标志”文字,其英文规范为“Certified Chinese Green Food Product”。

(4)绿色食品包装标签应符合国家《食品标签通用标准》GB7718-94。标准中规定食品标签上必须标注以下几方面的内容:食品名称;配料表;净含量及固形物含量;制造者、销售者的名称和地址;日期标志(生产日期、保质期)和储藏指南;质量(品质等级);产品标准号;特殊标注内容。

提示:1、重视食品健康,选择绿色食品,减少脂肪和高糖食物的摄入量,更多食用新鲜蔬果。

2、新鲜食品更利健康,食品在加工过程中营养有所流失,部分添加剂也对身体健康不利。

3、避免选择非季节性食品,尽量购买当地产品。与在温室中种植并经长途运输至出售地的农产品相比,当地应季的农产品更为新鲜,此外长途运输也耗费大量能源。

4、购买安全、健康、美味的有机食品,不仅有利身体健康,还有利环境。

5、避免使用转基因食品,其对人体的影响还存在争议。



防控疾病 共赴小康
州疾控中心主办
http://www.gzzcdc.org/
健康热线:12320