

高启强干嚼咖啡、老默吃棒棒糖……

# “狂飙”式减压法不可取，正确方式是运动

裴宸纬

开年至今，要说最火的电视剧，非《狂飙》莫属。和此剧热度一同“狂飙”的，还有部分角色奇怪的减压方式。

《狂飙》中的头号反派——高启强通过干嚼咖啡解压，另一反派角色老默紧张时就会吃棒棒糖……一些网友看后直呼，这些减压“操作”真是闻所未闻。

那么，这些减压方式真的靠谱吗？对此，记者采访了相关专家。

## 干嚼咖啡、吃糖等减压方式不靠谱

“咖啡不用冲，早晚会成功”，这句调侃高启强干嚼咖啡减压的话，似乎从侧面表达出网友对这种减压方式的认可。从某种程度上来说，干嚼咖啡确实能够缓解人的压力，不过这种减压方式并不健康。

“咖啡中的咖啡因是一种精神活性物质，我们一般不推荐使用精神活性物质来减压。”中国科学院心理研究所教授陈祉妍在接受科技日报记者采访时表示，精神活性物质包括抑制剂、兴奋剂和

致幻剂，这些物质会直接对大脑产生作用。比如，兴奋剂会促进大脑中枢神经系统兴奋，进而让人感觉精力充沛。

不过，这种兴奋、精力充沛的感觉只是暂时的。当摄入的咖啡因在人体内被完全代谢掉时，人们可能会感到更加困倦、空虚。

同样具有负面作用的减压方式，还有饮酒。

“酒精是一种抑制剂。”陈祉妍解释道，“喝酒之所以能让人感觉很‘嗨’，是因为它抑制了大脑的一些判断功能，让人暂时忘却现实生活中的烦恼。一旦饮酒过多，大脑功能就会被过度抑制，既耽误正常工作生活，又危害身体健康。”

借助精神活性物质减压只会让人感到暂时的快乐，但不会从根本上缓解压力，可谓“治标不治本”。除此之外，陈祉妍提醒道，这种减压方式不仅有成瘾的风险，还会增加人体对咖啡因等精神活性物质的耐受度，导致下次需要摄入更多剂量的此类物质才能达到同样的效果。

相比上面这种“硬核”的减压方式，

《狂飙》中老默的减压方式，似乎“柔和”很多。剧中，老默每遇压力都会吃棒棒糖舒缓紧张心情。这种减压方式靠谱吗？

记者了解到，偶尔吃糖确实可以缓解压力，因为糖可以释放“类鸦片活性肽”，这种物质能够让人感觉到快乐，但频繁摄入糖分容易导致肥胖等健康问题。

## 需合理减压，更要正确看待压力

既然上述减压方式都不靠谱，那么有哪些健康的方式可以化解工作中的压力呢？

专家最推荐用运动的方式减压。

“现在有很多科学研究证明，运动有助于预防和缓解焦虑、抑郁这些负面情绪，并且运动也有助于增加大脑的供氧量，提升人们解决问题的能力。”陈祉妍解释道，“同样是运动，户外运动对心理健康、情绪等的调节效果，比室内运动好。”

但是出于种种原因，人们不可能一

遇到压力就通过运动的方式化解。“有一种简单的方式可以在短时间内化解较大的压力，这就是深呼吸。”陈祉妍补充道，“深呼吸可以改变心率，能够抗焦虑、减少痛感，还可以让头脑更敏锐。”

同时也要注意，有时候人们感受到压力，可能是因为身体状态不佳。“当人处于饥饿、睡眠不足、疲劳等状态下时，容易感觉到压力。这种情况下，就需要调整自己的身体状态。”陈祉妍说。

当然，在工作生活中，压力不可避免。想拥有健康的身体、心理状态，除了合理减压，还需要我们正确面对压力。

“很多人认为，压力完全是由外界因素导致的，其实不然。压力是主观和客观交互作用产生的。一件事情在有些人看来可能不是压力，但在另外一些人看来可能就是压力。”陈祉妍说，因此，知道如何减压固然重要，但也别忘了提升自己应对压力的能力。

陈祉妍总结道：“我们要有追求、目标，但也要会化解随之而来的压力，这样才能拥有一个积极的生活状态。”

(摘自《科技日报》)

# 户外灯光太亮或增患糖尿病风险

据北京青年报 上海瑞金医院宁光团队在近10万国人中进行的

研究表明，夜间窗外有较亮的灯光，患糖尿病可能性增加。研究显示，夜间户外灯光亮度与糖化血红蛋白、空腹血糖、餐后2小时血糖水平及胰岛素抵抗指数呈正相关，与胰岛β细胞功能指数呈负相关。也就是说，夜间外边光线越亮，血糖代谢问题越大。

此外，研究者还发现，夜间户外灯光暴露每增加一位数，糖尿病患病风险就增加7%。这提示，夜间人工照明或是糖尿病新的潜在风险因素。

这些结果均经考虑年龄、性别、教育程度、吸烟状况、饮酒情况、体育活动、糖尿病家族史、家庭收入、城市及农村居住地、降压药物、降脂药物和体重指数等项所得。光照是怎么和糖尿病扯上关系的？究其原因，可能因为扰乱了生物钟，导致了生理和代谢因素的变化，包括活动水平、体温、食物摄入量、脂质分布、胰岛素敏感性、葡萄糖代谢，以及血浆褪黑素、糖皮质激素和脂肪酸的水平。

不论如何，夜间光污染问题应该值得引起重视，之前还有研究显示，夜间灯光暴露还会增加冠心病患者住院及死亡风险。

# 关于新生儿听力筛查 这些知识家长要了解



据新华社电 婴幼儿时期是学习语言的关键期，如果孩子存在听力障碍，不仅会导致聋哑，还可能造成情感、心理和社会交往等能力发育迟缓。作为能早期发现新生儿听力障碍的有效措施，新生儿听力筛查至关重要。记者近日采访了沈阳市妇婴医院耳鼻喉科博士、主任医师张东红，对家长关心的新生儿听力筛查热点问题进行了解答。

“听力障碍是常见的出生缺陷，以往有些婴幼儿听力障碍2岁以后才发现，错过了儿童语言快速发育的时期，也延误了康复的最佳时机。”张东红说，颅面部畸形、出生体重低于1500克、遗传等多种原因，都可能引起新生儿听力障碍。

什么是新生儿听力筛查？张东红介绍，新生儿听力筛查是指新生儿出生后，在自然睡眠或安静状态下，通过耳声发射等专业检测方法，对新生儿听力进行的客观、无创、快速筛查。

我国现行的新生儿听力筛查流程分为两个阶段：初筛和复筛。“健康的新生儿一般在出生2-3天后进行听力初筛，进入重症监护病房住院的新生儿，则在出院前进行听力筛查。初筛未通过的孩子，要在42天内进行复筛，如果复筛仍未通过，就需要在新生儿出生后3个月内进行听力诊断。”张东红说。

专家表示，新生儿完成听力诊断后，如果需要治疗，下一步将由专业医生按其耳蜗性质和程度，通过佩戴助听器或人工耳蜗植入、言语康复等手段，早发现、早治疗、早康复，有效恢复的听力障碍儿童大部分都能顺利进入普通幼儿园、小学学习。此外，专家提示，一些孩子还存在新生儿期听力检查正常，成长中出现听力损失的情况。“家长在孩子成长中要多注意观察，如果孩子有对他人的呼叫反应迟钝或无应答、言语发育不好、沟通、交流能力差等情况，都要考虑听力受损，并及时就医。”张东红说。

## 孩子可以做近视手术吗？

近视矫正手术有严格的适应证：患者年龄要求18岁以上，近视度数稳定；进行角膜激光手术的患者，近视度数不超过1000度；进行眼内晶体植入术的患者，近视度数要不超过1800度，散光矫正要在600度之内。

## 儿童青少年矫正近视的手段有哪些？

第一是配戴框架眼镜，这是目前较为普遍的矫正方法。第二是配戴角膜塑形镜，即OK镜，能起到一定程度延缓近视发展的作用。但要强调的是，配戴OK镜需要经过医生严谨的评判、全面仔

细的检查和适当的佩戴才能够完成。第三是低浓度阿托品滴眼液，用于延缓或控制近视发展速度。建议家长带孩子到正规的医疗机构，经过医生的综合判断，来选择适合孩子的近视矫正方法。

“加法”：增加户外活动时间。每天校内校外至少各留一小时让孩子们到户外去，尽量把课外活动和体育活动安排到户外。同时，保证全面丰富的膳食、充足的睡眠，鼓励孩子多参加乒乓球等有利于眼远视调节的活动。

“减法”：减少近距离用眼的时间和强度，控制好电子教学时长，连续读书写字中间要适当放松。

“乘法”：教育部、卫健委等部门建立联动机制，指导学校开展综合施策，各地积极开展学校—医院—家庭—社区—志愿者联动与专业攻关、示范区建设等。

“除法”：消除不合格的学习光照环境，改掉不良用眼习惯（如坐姿不端、近距离用眼时间过长），特别要削减电子产品使用时间，避免熬夜。

## 正确的读写姿势是怎样的？

做到“三个一、不偏头”。所谓“三个一”就是“一拳一尺一寸”：一拳，胸前与桌子间隔一拳（一个拳头的距离）；一尺，眼睛与书本距离一尺（33厘米的距离）；一寸，握笔手指要与笔尖之间一寸远。还要特别强调一下“不偏头”，长期偏头看书、写作业，易引发单眼近视，家长和孩子都应特别注意。

## 儿童青少年如何预防近视？

需要做“加减乘除”法。

“加法”：增加户外活动时间。每天校内校外至少各留一小时让孩子们到户外去，尽量把课外活动和体育活动安排到户外。同时，保证全面丰富的膳食、充足的睡眠，鼓励孩子多参加乒乓球等有利于眼远视调节的活动。

“减法”：减少近距离用眼的时间和强度，控制好电子教学时长，连续读书写字中间要适当放松。

“乘法”：教育部、卫健委等部门建立联动机制，指导学校开展综合施策，各地积极开展学校—医院—家庭—社区—志愿者联动与专业攻关、示范区建设等。

“除法”：消除不合格的学习光照环境，改掉不良用眼习惯（如坐姿不端、近距离用眼时间过长），特别要削减电子产品使用时间，避免熬夜。

“加法”：增加户外活动时间。每天校内校外至少各留一小时让孩子们到户外去，尽量把课外活动和体育活动安排到户外。同时，保证全面丰富的膳食、充足的睡眠，鼓励孩子多参加乒乓球等有利于眼远视调节的活动。

## 儿童青少年如何预防近视？

需要做“加减乘除”法。

## 需要做“加减乘除”法。

“加法”：增加户外活动时间。每天校内校外至少各留一小时让孩子们到户外去，尽量把课外活动和体育活动安排到户外。同时，保证全面丰富的膳食、充足的睡眠，鼓励孩子多参加乒乓球等有利于眼远视调节的活动。

据北京青年报 甲流和普通流感、新冠病毒感染有什么区别？甲流疫苗应何时接种？应对甲流，家中需要常备药吗？……关于甲流的热点问题，且听北医三院副院长、感染疾病中心主任沈宁为大家解答。

甲流和普通感冒有什么区别？甲流是由甲型流感病毒引起的一种呼吸道传染性疾病，它的传染性是比较强的，而且人群普遍易感。甲流最突出的症状是高烧、全身酸疼、乏力等。另外，甲流作为一个呼吸道传染性疾病，呼吸道的症状还包括流涕、咽痛、咳嗽等。

甲流和新冠病毒感染有什么区别？从临床表现来说，甲流和新冠病毒感染有很多类似的地方。感染过新冠病毒的人群可能都有体会，新冠病毒感染也会出现一些全身症状和呼吸道症状，但是甲流全身症状可能会更明显，比如高热、全身酸痛的症状会更加突出。

另外，甲流一般来说病程相对较短，大多数病人3-5天就会缓解，而很多新冠病毒感染的患者症状持续的时间更长。

新冠病毒感染有可能会嗅觉、味觉减退等症状，这些症状在甲流中是比较罕见的，一般不会出现。由于甲流和新冠都是呼吸道的病毒性感染性疾病，所以两个疾病的预防策略也是一致的，勤洗手、戴口罩、保持室内通风，避免去人群聚集的场所。

现在接种流感疫苗还来得及吗？感染过甲流之后，在短时间内人体是有保护性的抗体，大家不用过于担心。

由于甲流病毒变异是非常迅速的，建议大家每年接种甲流疫苗。相关部门每年通过预测病毒的变异来给予全新的疫苗注射，所以一般建议在年底，也就是11月份左右接种流感疫苗，来预防下一季的流感发生。

家里需常备抗病毒药物吗？目前正处于甲流高发的季节，在家里面可以准备一些应对甲流的药物。针对甲流是有比较好的抗病毒治疗药物的，但是实际上并不是所有患甲流的病人都需要服用抗病毒药。

一般来说大多数甲流是自限性疾病，很多病人3-5天症状就可以自行缓解，不需要服用抗病毒药物。对于大多数患者来说，只需要准备对症治疗的药物，也就是我们常说的退烧、缓解呼吸道症状的药物。大家在家休息、多喝水，完全是可以缓解的。但是如果病程超过5天，或者出现呼吸困难等症状，应及时就医。

而高危人群，比如说65岁以上，伴有基础疾病或者免疫抑制人群，另外还有中晚期妊娠的孕妇等，可能需要服用抗病毒治疗的药物。

# 得了甲流就得吃抗病毒药吗？

# 留心，这些异常可能是你的肾脏在“报警”

据新华社电 一些肾脏临床症状并不明显，大部分人很少会感到肾脏不适，因此，肾脏病往往呈现患病率高、知晓率低的特点。身体出现什么样的异常是肾脏在“报警”，如何更好养肾、护肾？记者近日采访了多位专家，就这些人们关心的热点问题进行了解答。

“肾脏病有‘沉默的杀手’之称，由于疾病信号不明显，人们很容易忽视这个器官，导致不少人发现自己患病时，已经病得较重。”沈阳市红十字会医院肾内科主任牛铁明说，肾脏病也并非完全无迹可寻，她提示，当我们的身体出现以下异常时，要考虑是肾脏病释放的早期信号。

一是泡沫尿增多，尿色加深、发红；二是夜尿次数增多，尿频、尿急、尿痛等；三是眼睑和下肢经常浮肿；四是血压增高。“如果存在这些情况，建议通过尿常规等检查进行系统排查。”牛铁明说。

如何才能科学护肾？沈阳市第五人民医院泌尿科主任王岩表示，定期体检很重要。“培养健康的生活方式也很重要，日常生活中要多饮水，不要憋尿，注意规律作息、不熬夜，适量饮酒。”王岩说。

在饮食上，牛铁明建议，高血压患者食物中的食盐要控制在每日3克左右，最好限于3克以下；已经患有肾脏疾病的人群，要控制蛋白质的摄入量，特殊情况要遵医嘱，并选择优质蛋白如牛奶、鸡蛋、瘦肉等；适当多进食富含维生素B、维生素C的食物。

# 人工甜味剂或增患心脏病风险

科技日报讯 英国《自然·医学》杂志近日发表的一项研究认为，一种常用的人工甜味剂赤藓糖醇可能与心脏病事件相关。

人工甜味剂应用于食品和饮料中以降低糖和热量摄入。人们常建议将其作为代谢疾病（如糖尿病和心脏病）患者替代糖的选择。监管机构一般认为这些甜味剂是安全的，但很少有研究调查过其长期健康影响。赤藓糖醇是一种常用的代糖，它是天然形成的，在水果和蔬菜中含有低水平的赤藓糖醇，但在加工产品中添加水平较高。

美国克里夫兰医学中心研究人员此次在1157名经过心脏病风险评估、有3年结局数据的人群中进行了初步研究。通过分析血液中的化学物质，团队观察到多种人工甜味剂（尤其是赤藓糖醇）的化合物水平在三年随访中与未来

心脏病和中风风险增加有关。这一相关性在独立队列研究中得到证实，该队列研究在美国和欧洲进行了选择性心脏评估。团队的进一步研究表明，全血或血小板中的赤藓糖醇导致了血栓形成加速，这在动物模型研究中得到了确认。

研究人员还在8名健康志愿者中进行了前瞻性干预研究。在志愿者摄入30克赤藓糖醇饮料后，检验其血浆水平，发现所有志愿者赤藓糖醇水平持续增加，在2—3天里超过了凝血风险增加的阈值。

研究人员认为这项发现或可表明赤藓糖醇水平提高与血栓风险升高相关。但他们也指出，此次研究的阵列中心血管风险因子发生率偏高，仍需确认对明显健康的受试者进行更长期随访中是否能观察到类似结果。



# 近视不可治愈，还得预防为先

周行涛

## 戴眼镜会让近视度数越来越深吗？

这是一个认识误区。光学矫正不会额外促使近视的发展。正确配戴眼镜的情况下，近视度数增高主要和近视的发展有关。在儿童青少年时期，人的视功能正处于迅速发展阶段，如果用眼不当，近视会不断加深，而及时配戴合适度数的眼镜，可以获得清晰视觉，延缓近视的发展速度。

## 儿童青少年患上近视的原因是什么？

形成近视的主要因素有两个：一是遗传因素，二是环境因素。遗传因素主要影响有高度近视家族史的儿童青少年。而环境因素主要是高强度的近距离用眼，这是造成我国儿童青少年近视高发的主要原因。当今社会，家长对电子设备的管控不足，孩子自控能力又弱，往往一看就很长时间，这促使了近

## 近视可以被治愈吗？

近视“可防、可控、可矫正，不可治愈”。有两点要强调。一是近视可以“自愈”吗？答案是“不可以”。近视之后，眼轴会变长，这个改变是不可逆的。二是近视可以“被治愈”吗？答案也是“不可以”。目前的医学治疗手段，只能通过光学矫正（配戴眼镜等）让孩子获得良好的视力，但却不能改变眼球已经发生的结构变化。因此，家长一定要树立“预防为先”的理念，定期带孩子检查眼睛。

## 儿童青少年矫正近视的手段有哪些？

第一是配戴框架眼镜，这是目前较为普遍的矫正方法。第二是配戴角膜塑形镜，即OK镜，能起到一定程度延缓近视发展的作用。但要强调的是，配戴OK镜需要经过医生严谨的评判、全面仔

## 近视可以被治愈吗？

近视“可防、可控、可矫正，不可治愈”。有两点要强调。一是近视可以“自愈”吗？答案是“不可以”。近视之后，眼轴会变长，这个改变是不可逆的。二是近视可以“被治愈”吗？答案也是“不可以”。目前的医学治疗手段，只能通过光学矫正（配戴眼镜等）让孩子获得良好的视力，但却不能改变眼球已经发生的结构变化。因此，家长一定要树立“预防为先”的理念，定期带孩子检查眼睛。

## 儿童青少年矫正近视的手段有哪些？

第一是配戴框架眼镜，这是目前较为普遍的矫正方法。第二是配戴角膜塑形镜，即OK镜，能起到一定程度延缓近视发展的作用。但要强调的是，配戴OK镜需要经过医生严谨的评判、全面仔

## 近视可以被治愈吗？

近视“可防、可控、可矫正，不可治愈”。有两点要强调。一是近视可以“自愈”吗？答案是“不可以”。近视之后，眼轴会变长，这个改变是不可逆的。二是近视可以“被治愈”吗？答案也是“不可以”。目前的医学治疗手段，只能通过光学矫正（配戴眼镜等）让孩子获得良好的视力，但却不能改变眼球已经发生的结构变化。因此，家长一定要树立“预防为先”的理念，定期带孩子检查眼睛。

## 儿童青少年矫正近视的手段有哪些？

第一是配戴框架眼镜，这是目前较为普遍的矫正方法。第二是配戴角膜塑形镜，即OK镜，能起到一定程度延缓近视发展的作用。但要强调的是，配戴OK镜需要经过医生严谨的评判、全面仔