

躺平有碍健康 你得学会安全“摆烂”

刘长运

社交媒体上出现一个新的现象:躺床上“摆烂”。这种生活方式的倡导者认为花大量时间躺在床上无所事事有利于健康。虽然这样做有助于恢复活力,但专家警告:卧床时间太久会对身心健康有害。躺平也要讲科学,“摆烂”的正确方法学起来!

短暂躺平有助恢复精气神

“躺床上摆烂”是一个社交媒体术语,意思是花大量时间躺在床上休息但并不睡觉。摆烂可以持续几个小时到几天,在这期间,如果愿意的话,可以用手机刷屏、狂看电视节目和吃零食等闲散活动来取代学习、工作和做好个人卫生等富有成效的工作。

临床心理学家认为,摆烂的趋势在Z世代(指1995年至2005年之间出生的青少年)的人群中最受欢迎,他们可能会因为工作、学习、家庭和其他无休止的需求而感到倦怠。

在当今快节奏的社会里,这种趋势的拥护者认为躺床上摆烂能让身体和精神得到充分的恢复。的确,安静地躺在床上休息确实能起到恢复“精气神”的作用。短时间的摆烂能平静身体,缓解疲惫和压力,特别是对于那些需要长时间从事消耗大量体力和精神储备的人群。

对大多数人来说,这是一种自我护理的方式,在短时间是安全的。这种放松方式能让人没有内疚感,也不会被贴上“懒惰”的标签。

“长”在床上 弊大于利

尽管短时间里躺床上摆烂会给一些人

带来短暂的安慰和逃避感,但“以床为家”弊端大于益处。躺床上好几天会对健康产生负面影响。人们需要锻炼,需要接受阳光的照射来合成维生素D,以及与其他人交往,这样才能生存下来。

影响心理健康 当一个人避免与其他人接触时,就会导致孤独感,对心理健康造成危害。人类天生就要进行社交活动,需要与他人互动。孤独和寂寞会进而导致焦虑和抑郁症状。

躺床上摆烂还会加剧已有的悲伤和昏睡感。假如卧床时间太久,还会导致错过学习、工作和其他义务,这会让人感受到更大的压力。只从事较少的社交活动会进一步加剧焦虑或抑郁的恶性循环。如果连续几天卧床不起,或者不想参加正常的日常活动,出现这种情况可能是因为你患上了某种心理疾病,就需要与亲友和心理医生交谈。

长时间地躺床上摆烂对老年人特别有害,因为他们特别容易受到孤独感的影响。为提高晚年的生活质量,老年人保持身体活跃和与其他人联络是至关重要的,因为久坐不动的生活方式会导致老年人患上多种慢性疾病。

更容易失眠 与心理健康一样,摆烂时间越久,对身体健康的影响就越大。如果你每晚都躺在床上睡觉,身体会把床与休息联系在一起,这就有助于养成在床上通宵睡觉的习惯。

然而,当你在床上做其他活动时,身体会努力挣脱上述联系。这就让人在夜间难以入睡。躺床上而不睡觉或是干其他事

情,会扰乱正常的睡眠模式,导致睡眠障碍,尤其是失眠;然后人们会被训练成无意识地干躺床上而不睡觉。由于床只适合用来休息或做亲密的事情,因此不宜长时间干躺着。

肌肉虚弱无力 长时间卧床会造成肌肉重量流失或虚弱无力。对于住院治疗或因其他健康原因而需要卧床休息的人来说,这种风险特别高。

在某些情况下,卧床不起的病人可能会出现身体功能恶化、运动能力下降和肌肉萎缩。这并不意味着卧床不起就失去了希望。坚持做理疗很重要,因为它有助于恢复一系列功能,如关节的活动性、肌肉力量和肌肉形状。

带来个人卫生问题 有些躺床上摆烂的人懒得做个人卫生,如洗澡和刷牙。虽然好几天不洗澡会使自己肮脏,但对健康的危害还不算大,只是在社交场合会让人感到尴尬。此外,长时间不刷牙会造成口臭,损害口腔健康。

拒绝副作用 “摆烂”讲科学

遵循以下窍门,就能安全地摆烂而不受到损害。

设定时间限制 根据疲劳程度,摆烂时间可以是几个小时到一天。在手机上设置定时功能,提示自己到时间该从事另一项活动了。

考虑医疗建议 医生是否给你任何具体的锻炼或营养建议?问问自己摆烂到底是符合还是违背他们的医疗建议。

检查自己的情绪 问问自己,孤独地躺

床上的滋味好受吗?这样无聊地躺着是不是感到更焦虑了?是不是从事社交活动更有趣?这些问题的答案因人而异,每天都有变化。

关注心理健康状况 询问自己为什么会感到筋疲力尽?躺床上休息能恢复精力吗?如果摆烂成为一种习惯性的行为,就有可能有抑郁症或其他心理健康问题的迹象了。抑郁的迹象包括但不局限于无助感,找不到快乐,想伤害自己或别人。

检查身体感觉 可以感受一下,问问自己,躺床上的感觉真的那么好吗?还是做些拉伸能感觉更舒服?请记住,度过漫长的一天或一周后感觉疲劳想摆烂是正常现象,但如果摆烂干扰了工作、社交生活和其他重要的活动,就需要去看医生。与心理治疗师交谈也有帮助,他们能帮你学习新的应对技巧,找到摆烂的根本原因,并确定你是否心理健康问题。

不想摆烂 试试替代方案

如果想要完全避免摆烂及其风险,可以通过采用其他方法放松心情,如读书、运动或瑜伽、冥想、写日记、喝杯咖啡、和朋友出散步、有意地离开社交媒体。

有摆烂念头的人可以找一些能让自己感觉快乐的事情去做。这样做能减轻压力和恢复活力。假如摆烂后还是感觉情绪低落,食欲不振,干什么都觉得没乐趣,无法从事日常活动,就需要去看心理医生。摆烂只是一种暂时性的权宜之计,不能当成常规模式来使用,它也不是处理疲劳和抑郁的一线疗法。

(摘自《北京青年报》)

新版原发性肝癌诊疗指南发布

据人民日报海外版电(中奇)国家卫健委近日发布《原发性肝癌诊疗指南(2024年版)》(以下简称“指南”),明确六类肝癌高危人群,建议高危人群至少每隔6个月进行1次筛查。

指南介绍,在我国,肝癌高危人群主要包括:具有乙型肝炎病毒和/或丙型肝炎病毒感染、过度饮酒、脂肪肝变性或代谢功能障碍相关性肝病、饮食中黄曲霉毒素B1的暴露、其他各种原因引起的肝硬化及有肝癌家族史等人群,尤其年龄>40岁的男性。

原发性肝癌主要包括肝细胞癌、肝内胆管癌和混合型肝细胞癌-胆管癌,其中肝细胞癌占75%至85%。指南建议,肝癌筛查应将肝癌风险预测评分作为有效工具,开展社区、医院一体化的精准筛查新模式,从而有效提高肝癌早期诊断率,降低病死率。高危人群至少每隔6个月进行1次筛查。

指南表示,肝癌的不同影像学检查手段各有特点,应该综合应用、优势互补、全面评估。如超声影像具有便捷、实时、无创和无辐射等优势,是临床上最常用的肝脏影像学检查方法;动态增强CT、MRI扫描是肝脏超声和/或血清AFP筛查异常者明确肝癌诊断的首选影像学检查方法;数字减影血管造影则是肝癌患者血管内介入治疗前必须进行的检查。

“鼻炎针”不治过敏性鼻炎

据健康时报讯(李爽)每年的春季是过敏性鼻炎高发期,不少人到门诊咨询,打一针“鼻炎针”,过敏性鼻炎是不是就能好?

北京朝阳医院疼痛科副主任医师戈晓东表示,所谓的“鼻炎针”其实是星状神经节阻滞,把局部麻醉药物注射到位于颈部两侧的星状神经节附近,从而阻滞支配头、颈、肩、上肢等部位的交感神经,调节交感神经的张力,平衡交感神经与副交感神经之间的关系。

星状神经节阻滞治疗并不是用来治疗鼻炎的,虽然对过敏性鼻炎有一定效果,但并不推荐首选。在治疗过敏性鼻炎方面,星状神经节与蝶腭神经节治疗相比,效果大打折扣。戈晓东提醒,鼻炎患者应前往耳鼻喉科就诊,如果耳鼻喉科所有的治疗效果都不好,可以试行蝶腭神经节的针刺治疗。尽管该治疗方法相对成熟,但是蝶腭神经节的位置较深,穿刺不慎可能会造成损伤,建议到门诊就诊后再行治疗。

晚餐做出这两个改变,获益匪浅

于康



很多人觉得不吃晚餐能减肥,其实未必如此。大阪大学的一项研究发现,与每天都吃晚餐的人相比,偶尔、经常或从来不吃晚餐的人,体重增加风险反而上升。晚餐不可不吃,也不可盲目吃,时间吃不对、种类吃不对,同样会招来多种疾病。如果晚餐做出以下这两种改变,身体会更健康。

晚6点前吃晚餐 可改善糖代谢

日本学者比较了晚6点和晚9点吃晚餐对血糖的影响,结果发现:晚6点吃晚餐的人,

第二天的24小时血糖水平较晚9点吃晚餐的人有明显改善,血糖波动幅度也明显减小。

早些吃晚餐,有助于改善次日血糖波动,以及次日早餐后的血脂代谢状况。

而且,常言道“胃不和则卧不安”,为了不影响夜间睡眠,晚餐后距离入睡尽量有4个小时的时长,以便让食物有充分的时间进行消化。

建议朋友们在晚5点-7点间吃晚餐,晚8点之后最好不要再吃任何东西,饮水除外。当然,很多朋友工作繁忙,晚上8点可能

还没到家呢。这种情况可以选择先在工作单位吃完再加班,或者到家后尽量选择吃清淡一点的食物。

因为夜间睡觉时身体不活动,血流速度变慢,而一晚上又不喝水稀释血液,此时吃得过于油腻,对血管是不友好的。晚餐尽量少油、少盐、少糖。

清淡不是不能吃肉,而是不能太浓汁厚味,适当吃些肌纤维短、好消化的海产品、瘦肉、蛋类都可以,少吃肥肉。

晚餐素一点 可预防心脏病

哈尔滨医科大学的学者分析了近3万人的数据后发现——

晚餐摄入过量动物蛋白,会使心肌梗死和心脏病风险均升高44%;而晚餐以素食为主,即食用高质量碳水化合物和植物蛋白(如豆腐)时,心脏病患病率将降低约10%。

研究人员建议,晚餐可适当多吃素食,或用高质量碳水化合物(如粗粮、豆类、薯类等)替代部分低质量的碳水化合物,能显著降低患心血管病的风险。

建议晚餐可以搭配以下4类食物

1. 适量主食。注意粗细搭配,如果有胃食管反流等特殊状况,晚餐可以适当少吃一些粗粮。

2. 富含优质蛋白质的食物。晚餐并非完全不能吃肉,可以在吃些大豆制品的基础上,适量吃一点鱼虾、瘦肉等。

3. 蔬菜。其中一半可以是绿叶蔬菜。

4. 富含水分的粥类或者清淡的汤类食物。干稀搭配可以适当帮身体补充水分。

(摘自《北京青年报》)

黄金时间别浪费 改掉四个坏习惯

据浙江老年报 一日之计在于晨。然而在晨起后的黄金时间,不少人因为一些坏习惯,对健康造成损害。如何改掉坏习惯,收获更多益处?今天就为大家一一解析。

坏习惯一:刚睡醒立马下床

人在睡觉时,大脑皮质处于休眠、抑制状态,各项生理功能维持着低速运转,代谢水平降低、心跳减慢、血压下降……

刚睡醒时,这种“睡眠惯性”还会维持一小会儿,如果此时立马下床,容易引起大脑供血不足,可能会引发中风、猝死等意外。

起床坚持“333”原则,即刚睡醒时,睁开眼睛在床上躺30秒,起来后坐30秒,坐到床边等30秒,然后再下床。

坏习惯二:起床后喝淡盐水蜂蜜水

有的人早上起床后,喜欢喝蜂蜜水、淡盐水,觉得有助通便、排毒,其实这种做法是错误的。

晨起如果喝淡盐水,容易使一天内盐的总摄入量超标,使骨质疏松症、高血压等疾

病的风险增加。而蜂蜜中70%以上的成分都是糖,主要以果糖为主,晨起后直接喝蜂蜜水,容易使人体血糖浓度上升,对健康不利。

还有一部分人早起后喝蜂蜜水是为了润肠通便,但实际上蜂蜜润肠通便的效果仅对果糖不耐受人群有效,这类人群摄入果糖后,肠道菌群会失调,可能会出现很快排便或排便次数增多等情况,但这并不是真正的润肠通便,时间一长,反而对健康不利。

白开水是晨起第一杯水的最佳选择。饮水时要少量多次饮用,不能猛灌,饮水量不超过100毫升。水温最好控制在20℃至40℃,因为过烫的水会增加患食管癌的风险。

坏习惯三:排便不专心时间过长

早上起床后的起立反射,有利于促进大肠运动和产生便意,因此早上起床后是大肠活动较为活跃的时间段,不少人会在此时尝试排便,这样做是对的。

但有的人习惯在排便时玩手机,或者是读书看报,在卫生间里一待就是半小时以上,

这种做法是错误的,不仅会使排便变得困难,还有可能会患上痔疮。

排便时应集中注意力,不干别的事情,专心排便,建议每次排便时间不超过10分钟。其次,排便时不应过于用力,特别是老年人群,否则可能会出现猝死、脑血管破裂等意外。

坏习惯四:不按时吃早餐

早餐不仅要吃,更要趁早吃。有研究发现,8时之前吃完早饭,20时之前吃完晚饭,具有预防心血管疾病的作用;9时之后吃早饭,21时之后吃晚饭,则与更高的心血管疾病风险有关。

另一项研究也显示,相比于习惯性8时之前吃早餐的参与者,9时后才吃早餐的参与者,患2型糖尿病的概率高出59%。

早餐时间在7-8时为宜。食物里需要包含碳水化合物、蛋白质、卵磷脂、维生素和矿物质。

根据这一原则,推荐两款活力早餐:1杯牛奶、1个鸡蛋、2片全麦面包、1个西红柿;1杯豆浆、1个烧饼夹牛肉生菜、1小把坚果(核桃、松子等)。

相信不少人都被老一辈传授过“夜里磨牙,虫在肚里爬”的“医学经验”。尽管流行病学调查显示,“夜磨牙”发病率在10%左右,且患者数量愈发增多。但是,磨牙却和肚里是否有虫子没啥关系。长期的夜磨牙对健康的危害波及全身。医生建议及时就医,尽早消除或减轻夜磨牙的危害。

夜磨牙的不只是牙

磨牙就是在我们睡着或清醒时,无意识地上下牙齿之间紧咬或互相磨动的行为。发生在晚上睡眠时的磨牙,即为夜磨牙。我们日常吃饭依靠咀嚼运动。咀嚼是在中枢神经严密监控下完成的。根据不同的食物,咀嚼的力量会随时调节。

入睡后,中枢神经便处于“待机状态”,咀嚼肌趁机“自我健身”,进行节律性收缩,从而使上下颌牙齿发生“没有智能调控的碰撞”。当咀嚼肌的力量超过颌颌系统的适应能力时,就会引起肌肉疲劳、疼痛、痉挛等症状。

长期的夜磨牙会导致上下牙重度磨损,表现为牙齿正常形态的丧失、敏感、出现裂纹,甚至劈裂。

另外,夜磨牙的患者常伴有入睡困难和失眠的症状,对身心健康造成影响。

夜磨牙和寄生虫没关系

关于夜间磨牙的病因并没有定论,肠寄生虫引起磨牙的观点曾长期流传,但没有确切的实验依据证实,并且驱虫后根本不能治愈磨牙。目前普遍认为夜磨牙是多因素互相作用引起的,是睡眠时中枢神经活跃的表现。

相关因素有可能是:过量饮酒、摄入过量咖啡等外部因素;精神紧张、焦虑等心理因素;睡眠障碍;牙齿的相关问题;阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征或胃食管反流病等疾病因素。

快来自测你的磨牙几率

诊断夜磨牙的金标准是就医进行“多导睡眠监测”检查。此外,患者也可以通过以下3个问题进行自我诊断:

- 是否存在家属或室友告知有夜磨牙的现象;
- 是否早上起床存在牙齿酸软、面部酸痛等症状;
- 是否牙齿磨损严重。

如果其中有一项的回答为“是”,就有夜磨牙的可能,需要及时到口腔科就诊。

给牙做“软包”防止硬碰硬

目前夜磨牙大多采用对症治疗。通过将上颌或下颌牙齿所有的咬合面用特制材料包住,将上下颌牙齿之间的“硬碰硬”变成牙齿与特制材料之间的碰撞。从而大大减小对牙齿、咀嚼肌、颞下颌关节的损伤。

同时,夜磨牙患者也要根据自身可能的相关因素采取相应辅助措施,如避免过量饮酒、放松心情,改善睡眠质量等。

(摘自《北京青年报》)

谷雨时节养生防病 注重“健脾祛湿”

据新华社电(记者 田晓航)近日迎来谷雨节气,天气日益回暖,降雨量逐渐增加。中医专家提示,谷雨时节抓住“健脾祛湿”这个养生防病的关键词,方能安然入夏。

谷雨取自“雨生百谷”之意,此时田中秧苗初插,作物新种,雨水滋润最有利于作物生长,因此,春雨绵绵、湿气增加是谷雨节气的主要气候特点。

“谷雨节气之后气温变化较大,忽冷忽热,但‘春捂’也须有度,过度保暖只会助长‘春火’之势,反而不利于身体健康。”首都医科大学附属北京中医医院消化科副主任医师孟梦说,此时应注意随气温变化适当增减衣物,可着薄外套,方便穿脱;脚部不宜裸露,因为湿气、寒气从裸露的部位进入体内,较易导致感冒等疾病。

脾胃为后天之本,谷雨时节养脾胃尤为重要。孟梦指出,雨水增多容易滋生湿邪入侵人体,体内湿气过重就会损伤脾胃健康,出现胃痛、腹胀、反酸、消化不良等消化道症状。

谷雨时节可适当多吃健脾、祛湿的食物,如香椿、春笋、黑豆、薏米、山药、鲫鱼等,尽量少食辛辣油腻食物,以防大辛大热食物助热化火,胃火上炎诱发口疮、痈疽等病。

“起居方面同样要注意防湿气。”孟梦说,因为谷雨时节经常起风下雨,不少人会关紧门窗,还应及时透气通风,防止屋内潮湿,滋生湿气。

春季万物生长,郊外空气清新,正是养阳气的好时机。专家建议谷雨时节宜多晒太阳,适当运动。选择慢跑、有氧操、球类、放风筝等运动,或踏春出游、爬山,不仅能畅达肝气、怡情养性,还能增强身体的新陈代谢,改善心肺功能。

拍卖公告

延边吉安拍卖有限公司接受相关部门委托,对位于珲春市英安镇新明二组原珲春市东一针织有限公司(珲春市河南街西段)院内所有厂房等房屋建筑物及其他地上附属物的资产残值拆除工程,现对外公开拍卖。

有意参加报名者请携带有效身份证件到我公司报名登记,详细情况我公司予以解释及说明。

拍卖时间:2024年5月7日上午10点整

拍卖地点:延边吉安拍卖有限公司三楼拍卖厅(珲春市龙源西街1457号)

报名截止时间:自公告之日起至2024年5月6日下午4点止

报名地点:延边吉安拍卖有限公司(珲春市龙源西街1457号)

标的展示时间:2024年5月6日

联系电话:0433-7532768 15943383005 13843316220

延边吉安拍卖有限公司

2024年4月29日