



新研究:超时工作者抑郁风险高

“996工作制”、连续出差、双休日加班、每天有做不完的事……长时间超负荷工作让很多上班族身心俱疲。美国纽约大学近日研究发现,与之相比,朝九晚五、按部就班的工作是身心健康的“稳定器”。

超时工作如何影响健康?

研究共纳入7336名参与者,通过分析他们22—50岁的健康状况后发现,在朝九晚五的工作之外,不规律地增加工作时间,会明显伤害年轻人的健康状况,引发每天睡眠时间减少、睡眠质量降低、身心状况变差等一系列问题,导致其在50岁时报告健康状况不佳和抑郁症状的可能性更高。研究人员认为,工作安排对健康的积极和消极影响会在人的一生中不断累积,最终导致人群间的健康不平等。

规律工时的益处

中国科学院心理研究所心理健康应用中心测评主管肖震宇表示,成年人每天都离不开工作,工作状态与心理健康关系密切,规律的8小时工作制对身心健康有多种益处。

按部就班,身心平衡 上下班时间固定,能够稳定人体的生物节律,不仅有助放松精神,调节内分泌,还对神经系统有保健作用。

时间充足,保证睡眠 8小时工作能给人



■资料配图

们留出充足的睡眠时间,晚上十点多上床酝酿睡意,入睡时,脑脊液会对大脑进行冲洗来清除损害记忆的蛋白质。如果睡眠不足,这些废物会堆积在大脑中,导致认知能力下降,影响身心健康。每晚保证7小时左右的睡眠时间,能为身体“充满电”,让人以最饱满的心理和精神状态迎接新的一天。

腾出时间,享受生活 8小时工作时间能给人腾出更多空余时间,与朋友聚会,与家人共进晚餐,餐后到户外散步,享受亲子时光。“工作时间过长或不规律,会导致人的身心疲劳,即便有休息时间也会选择睡眠,而不是人际互动。”肖震宇表示,人际互动具有心理保健作用,长期处于独立、封闭状态容易感到孤独、抑郁,还会导致幻觉、妄想等精神心理疾病,长此

以往可能拖垮身体。

日常生活“减压法”

工作是为了更好地生活,如果客观条件不允许,无法实现“朝九晚五”,肖震宇也为年轻人分享了一些“减压法”。比如,通过正念进行呼吸和延展练习,进行简单的抗阻运动等,有助宣泄情绪,缓解压力。重视与家人、朋友的交流互动,下班后可以与家人分享一天的心情,或给朋友打个视频电话,聊聊最近的动态,周末带上家人或约上三五好友到户外一起运动或露营。同时,要学会管理时间,明确工作重点、做好工作内容划分,充分了解自己的强项和弱势,提升工作效率和流畅度,将时间留出来休息和与亲友互动。

(来源:环球时报)



走路玩手机伤眼伤脊柱

近日,山西太原一女子走路时看手机踩空伤了胯骨,引发网友关注。如今,越来越多人成为马路“低头族”。这一行为不仅给自身健康带来隐患,也增加了道路交通安全风险。

走路玩手机对身体健康的伤害首先体现在眼部。首都医科大学教授朱思泉表示,走路时,身体移动,视线不断摇晃。人正常走路看远处时,这种感觉并不强烈。一旦眼睛聚焦在面积不大的手机屏幕上,哪怕视线轻微晃动也会带来明显不适。此外,手机屏与眼睛的距离不断改变,会导致眼部肌肉处于长期、高频调节状态,更易诱发视疲劳。

不仅如此,走路玩手机还可能损伤脊柱。在看手机时,为了减少手臂压力,头会不自觉地低下,肩膀也无法舒展,并出现驼背,这种姿势会给颈椎带来压力,使颈部和上背部肌肉高度紧张。

长时间走路时低头看手机,还可能造成脊柱正常生理曲度发生改变,该部位肌肉韧带、软组织长期处于僵硬状态,易诱发筋膜炎。

(来源:科技日报)



肿瘤标志物升高 不等于癌症

体检时,血液检查报告上显示“肿瘤标志物升高”,这意味着患癌吗?专家提示,在癌症筛查中,肿瘤标志物升高不意味着一定存在肿瘤,需要结合具体情况进行检查判断。

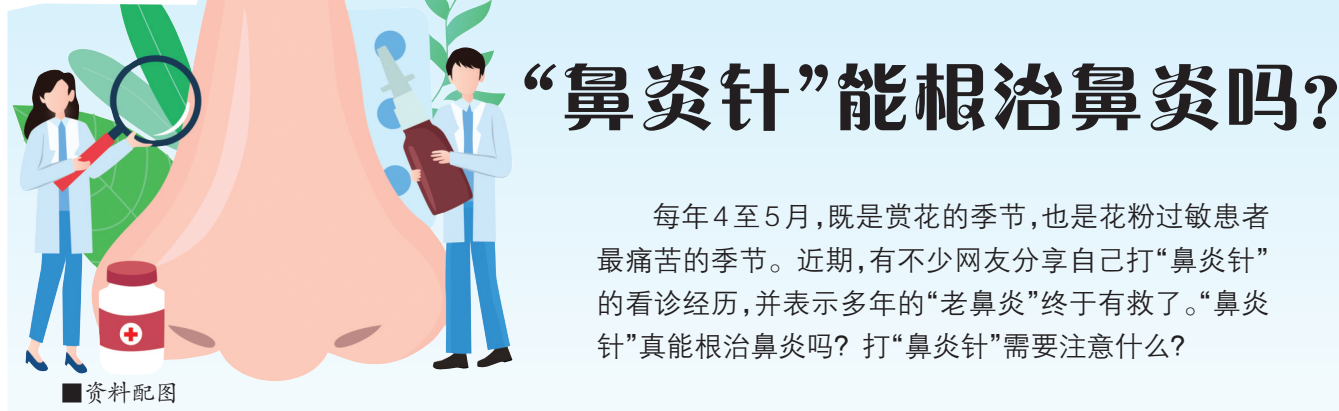
北京协和医院肿瘤内科主治医师张智勇介绍,肿瘤标志物指特征性存在于恶性肿瘤细胞或由肿瘤细胞代谢产生的物质,以及宿主对肿瘤的刺激反应而产生的物质,包括糖酵解产物、核酸分解产物、某些细胞骨架蛋白成分等。

不同肿瘤标志物可指示不同肿瘤。如癌胚抗原升高可见于肺癌、大肠癌、胰腺癌、胃癌、乳腺癌等;甲胎蛋白与肝癌有关联性;鳞状细胞癌抗原可用于宫颈癌、肺癌、食管癌、头颈部肿瘤的辅助诊断、治疗观察和复发监测。

但是,肿瘤标志物升高“不等于癌症”。北京协和医院肿瘤内科主任医师王颖轶指出,身体出现炎症或良性疾病时,细胞也可能分泌或者产生某些代谢产物,导致肿瘤标志物升高,如癌胚抗原升高可见于胃炎、消化性溃疡等良性疾病。同时,恶性肿瘤患者的肿瘤标志物也可能完全正常。

专家提示,对于没有肿瘤的人群,肿瘤标志物一般应在正常范围内,即使偶有轻度升高,升高幅度不会很大,需要通过复查和监测进一步判断;如果肿瘤标志物越来越高,应前往医院进行进一步检查。而对于癌症患者而言,除了肿瘤标志物异常,还会有相应的症状,在影像上也会有体现,确诊则需要手术病理或活检病理。

(来源:新华社)



■资料配图

“鼻炎针”能根治鼻炎吗?

每年4至5月,既是赏花的季节,也是花粉过敏患者最痛苦的季节。近期,有不少网友分享自己打“鼻炎针”的看诊经历,并表示多年的“老鼻炎”终于有救了。“鼻炎针”真能根治鼻炎吗?打“鼻炎针”需要注意什么?

“鼻炎针”非一劳永逸

“鼻炎针”,学术上叫“颈交感神经阻滞”。其原理是阻断交感神经,产生一过性的阻断作用,从而降低鼻腔黏膜对温度、花粉等刺激源的免疫反应,减轻鼻咽部过度敏感导致的喷嚏、流涕、鼻塞、鼻痒等症状,让交感神经和副交感神经的平衡重新达到一个平衡点。

北京大学第一医院麻醉科副主任医师林增茂表示,“鼻炎针”只是一个缓解症状的过程,和口服药、鼻喷药效果类似。如果需要治疗过敏性鼻炎,建议患者去耳鼻喉科或者变态反应科就诊。即使打了“鼻炎针”,药效也不是一劳永逸。打完针鼻炎也会复发,目前没有特别好的能根除过敏性鼻炎的方法。

医生提醒,心脏病或者脑梗患者不能打“鼻炎针”,70岁以上的老人、孕妇、

小孩也不建议打“鼻炎针”。

在接受“鼻炎针”治疗后一周内,避免吃海鲜、辛辣食物,不要摄入酒精饮料,有助于疗效的巩固。平时还要进行日常的防护,戴好口罩,做好鼻腔清洁。

日常如何缓解鼻塞?

怎样才能减少鼻炎带来的痛苦?除了规范治疗,还需要从生活方式入手。

避免接触过敏原 变应性鼻炎分为常年性和季节性两类:季节性的多由花草、树木等引起,也称室外变应性鼻炎;常年性的多由尘螨、霉菌、烟草、动物皮毛、化学用品等引起,也称室内变应性鼻炎。明确过敏原的患者应尽量避免接触过敏原。

必要时少开窗 花粉肆虐或空气不好的时间段减少开窗时间,可使用空气净化器 and 有过滤功能的空调。

鼻腔冲洗 用鼻腔冲洗液冲洗鼻腔,每天早晚各冲洗一次,可减少鼻腔内过敏原含量。鼻腔分泌物多,每侧鼻孔用200毫升以上冲洗液;鼻腔干燥,可用喷雾冲洗液,保持鼻腔湿润。

控制房间湿度 注意控制房间湿度,对人体有利的室内湿度水平应在20%—50%之间。

保持家中清洁 定期用热水清洗床单、被罩,阳光暴晒,定期清洗空调过滤网。

按揉穴位 鼻子不通气时,试试按揉迎香穴和上星穴,每个穴位各按100下。当穴位出现酸、麻、胀、痛的感觉后,呼吸就会顺畅一些。

生姜葱白白芷饮 带皮生姜(5片)、葱白(5厘米长)、白芷(3克)一起煮水,水开后再煮20分钟,温热时饮用,可帮助缓解鼻塞。

(来源:央视新闻)