

中年人压力大更易健忘

日前发表在美国《神经病学》杂志上的研究显示,生活压力大的中年人可能更容易健忘,并出现脑萎缩。

皮质醇是肾上腺分泌的一种激素,用于帮助肌体应对压力,还有助于减轻炎症反应、控制血糖和血压。压力、疾病和用药等因素会导致皮质醇水平升高。

美国哈佛大学医学院的研究人员测试了2231人的记忆能力、思维能力及血液中的皮质醇水平,这些人在研究开始时平均年龄为49岁,且没有患痴呆症。

其中,2018人还接受了核磁共振扫描,检测脑容量。在平均8年的随访期后,研究人员再次为这些人做了相关检查。

研究发现,在排除年龄、性别、吸烟和体重等因素后,皮质醇水平偏高的人在记忆和思维能力方面的得分较低,脑容量较小。但皮质醇水平低与记忆或脑容量没有关联。

研究人员说,压力大的中年人会提早出现健忘和脑萎缩,因此减压很重要。减压的方法包括保证足够的睡眠、适量运动、生活中放松心情等。 据新华社

治疗牙周病有助于改善Ⅱ型糖尿病病情

英国伦敦大学学院发布的一项新研究说,对于Ⅱ型糖尿病患者来说,及时治疗牙周病能够帮助他们更好地控制血糖水平,从而改善病情。

该学院研究人员领衔的团队对超过250名同时患有糖尿病和牙周病的患者进行了对比研究。在为期12个月的研究期间,其中一部分人接受了牙周病治疗,疗效较好。

研究人员在新一期英国《柳叶刀·糖尿病和内分泌学杂志》

上报告说,这部分人的血糖水平平均下降了0.6%。此外,他们的慢性炎症也有所缓解,这有助于降低与糖尿病相关并发症的发作风险,其中包括心脏病、中风和肾脏疾病。

报告作者之一、伦敦大学学院的约翰·迪安菲尔德说,牙周病是引发炎症的一个常见原因,对于Ⅱ型糖尿病患者来说,如果及时治疗牙周病,不但有助于控制血糖水平,对其血管和肾脏的健康状况也会有益。 据新华社

卒中患者年轻化趋势明显

专家呼吁精准防治脑卒中

每年的10月29日是世界卒中日。记者从湖南省卫计委和湖南省脑科医院获悉,近年来脑卒中患者年轻化趋势日益明显。脑卒中高危人群中很多人对脑卒中不了解、不重视、不干预,甚至突然发病也无法正确判断,影响及时治疗。

湖南省脑科医院卒中中心副主任刘秋庭教授说,高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、瓣膜性心脏病、脑卒中家族史、肥胖等

都是脑卒中的危险因素,吸烟、酗酒、缺乏运动、爱吃重油盐食物等不良生活习惯让脑卒中患者出现年轻化趋势。

刘秋庭提醒,脑卒中高危人群应了解“中风120”口诀:“1”代表看到1张不对称的脸,“2”代表两只手臂是否有单侧无力,“0”代表聆听讲话是否清晰。如果发现患者以上三点全中,可立刻拨打急救电话120求救,保证患者能及时送医。 据新华社

儿童身材矮小也是病 切莫错过最佳干预时机

“大夫,我家孩子今年4岁多,比同龄的孩子都矮,你看看这是咋回事?”近日,长春市民于女士带着4岁多的女儿果果前往吉林大学第一医院就诊。经专家诊断,果果属于因生长激素缺乏导致生长发育迟缓的儿童,应及时进行干预治疗。

吉林大学第一医院小儿内分泌遗传代谢科杜红伟教授介绍,果果身高只有90厘米,比标准身高矮10多厘米,比矮小身高还要矮近6厘米,属于典型的生长发育迟缓表现,应采用重组人生长激素进行及时干预和治疗。

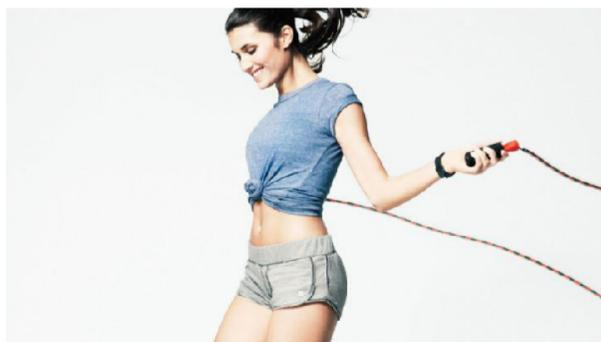
“很多家长带着疑似个矮的孩子来看病,一听说要用激素,就不治了。还有人说‘二十三还能蹿一蹿’呢,现在矮一点不着急。其实这是属于自欺欺人,一定要尽早治疗,不要耽误了3岁至12岁的最佳干预时机。”杜红

伟说,因为孩子年龄越小,骨骼的软骨层增生及分化越活跃,儿童骨生长的潜力及时间空间越大,对治疗的反应越敏感,生长效果越好。而且矮小儿童年龄越小,花费越少。

另外,杜红伟介绍,重组人生长激素是全球儿科学界公认的治疗矮身材的唯一安全有效药物,在世界范围内有超过30年的安全使用史,家长无须担忧。目前,生长激素缺乏症、特发性矮小、特纳综合征、小于胎龄儿等矮身材常见类型,都属于重组人生长激素治疗适应证。

专家建议,家长一旦发现孩子每年长高不到5厘米,一直坐在班级第一排,长期低于同龄人半个头或性发育提前,要及时带孩子到正规医院就诊。 据新华社

跳绳能锻炼全身肌肉



跳绳因亲和力强、健身价值高、对场地和器材要求不多,深受各年龄层运动人士的喜爱。一根绳的律动,就能让人神采飞扬。

跳绳是一项全身性运动,上肢、下肢、躯干需很好地协调才能完成动作,同时全身关节、肌肉、韧带等都参与其中。跳绳不仅可有效增加踝、膝关节韧带的力量及下肢肌肉力量,还能保证上下肢肌肉的协调发展,身体的反应能力和灵活性也会提高。跳绳还可增强心肺功能,增加肺活量。

北京体育大学运动科学学院副

教授苏浩介绍,跳绳虽然只要一根绳子,但选择的绳子不同,健身效果也不同。塑料绳价格最低,比较结实,不易打结,性价比比较高,但重量较轻,只适合初学者;棉线绳较硬和重量适中,但通常跳起来速度较慢,比较适合初学者和老人;竹节绳手柄较长,绳子有一定重量,很耐用,适合大部分人和花式跳绳;钢丝绳较细,手柄短,绳子转动速度快,适合相对较专业的人士。

跳绳姿势可分为同步双脚跳与单腿轮换跳。同步双脚跳的动作有弹簧跳、双跳、滑雪跳、铃跳、横向分

腿跨跳,单腿轮换跳的动作有漫步跳、高抬腿、拳击步。对初学者来说,同步双脚跳动作简单易学,且不易受伤。而且同步双脚跳能分担脚下落时的冲击力,保护膝关节,比单腿轮换跳更适合体重偏重的人士。

跳绳健身,也有一些要点须注意。第一,要穿质地软、重量轻的高帮鞋,避免脚踝受伤。第二,绳子要软硬、粗细适中,初学者宜用硬绳,熟练后可改为软绳。第三,选择软硬适中的草坪、木质地板和土地跳绳为好,切忌在硬水泥地上进行,以免损伤关节和引起头晕。第四,跳绳时要放松肌肉和关节,脚尖和脚跟用力协调,防止扭伤。肥胖者和中年妇女宜采用双脚同时起落的跳法,跳跃不要太高,以免关节因过于负重而受伤。起跳时呼气,下落时吸气。第五,跳绳前做好足部、腿部、腕部、踝部的热身活动,跳绳后做些放松练习。

要想达到好的健身效果,建议每周跳绳3-5次,每次30分钟即可。由于跳绳对下肢关节的冲击力较大,其间应安排1-2次休息,强度控制在心率120-130次/分钟或以身体略微出汗为宜。

牛东平

生二胎隔多久比较好

近日发表在《美国医学会杂志·内科学卷》上的一项研究显示,从分娩到下次受孕最好间隔12个至18个月。

加拿大不列颠哥伦比亚大学和哈佛大学研究人员发现,分娩与下次受孕间隔不足12个月会给不同年龄段的孕妇带来风险。

研究人员调查了加拿大近15万例怀孕的数据,发现对于分娩后6个月就再次怀孕的35岁以上女性,孕产妇死亡或罹患重症的风险为

1.2%;如分娩与下次受孕间隔18个月,孕产妇死亡或罹患重症的风险会降至0.5%。

对于20岁至34岁的女性,如果分娩与下次受孕间隔6个月,自发性早产的风险为8.5%;如分娩与下次受孕间隔18个月,自发性早产的风险会降至3.7%。对于35岁以上女性,分娩与下次受孕间隔6个月,自发性早产风险约为6%;分娩与下次受孕间隔18个月,自发性早产风险约为3.4%。

研究人员说,总体来讲,从分娩到下次怀孕间隔12个至18个月为好,这项研究对高龄产妇尤其重要,因为她们更倾向于缩短2次怀孕的间隔。

研究人员提醒,虽然目前尚不清楚为何2次怀孕间隔短更易导致不良后果,但无论是因为身体没有完全恢复,还是因为意外怀孕而缺少产前检查,最好还是在产后短时间内注意避孕。

据新华社



大茶壶下展茶艺

10月30日,表演者在武夷山香江茗苑茶文化观光园的大茶壶下进行茶艺表演。

近年来,福建茶乡武夷山市积极发挥茶产业优势,通过茶旅体验、茶产品展示、茶艺表演等形式,展示悠久的武夷山茶文化,吸引中外游客。 新华社发

十个习惯易传播细菌

生活中,一些不经意的习惯会增加细菌传播的风险。近日,美国《读者文摘》杂志对此进行了总结。

1.如厕玩手机。边上厕所边玩手机的习惯很常见。手指沾染马桶、门把手、水池等处后再摸手机,会传播细菌。

2.共用肥皂。肥皂能清洁双手,但它被多人使用时,就成了细菌的滋生地。

3.共用擦手巾。一家人共用一条擦手巾不是个好习惯,最好专人专用。擦手巾要定期清洗并消毒,以防织物中细菌滋生。

4.洗手时间不够长。洗手最好洗

够30秒,相当于唱两遍《生日歌》的时间。

5.使用烘干机。在公共卫生间里,最好别用烘干机。美国康涅狄格大学研究显示,烘干机会使卫生间里的细菌扩散。洗手后最好用纸巾擦干。如果没有纸巾,就把手甩干。

6.马桶冲水不盖盖。美国俄克拉荷马大学研究显示,冲水时,马桶里的脏东西四处飞溅,会把微小细菌喷到空气中,污染人体、浴室墙面和牙刷等用品。

7.咬笔头。即使是自己的笔,你也曾用不干净的手碰触过它,上面会有细菌。

8.用牙齿开启物品。当没有开瓶器或剪刀时,人们很自然地用牙齿开瓶盖或撕开包装。这不仅会对牙齿造成伤害,而且会使嘴里的细菌转移到包装上,也会接触到包装上的细菌。

9.吹灭生日蜡烛。吹蜡烛时,口腔的细菌会被喷到蛋糕表面。美国克莱姆森大学研究表明,吹灭生日蜡烛会导致蛋糕表面细菌数量增加14倍。

10.在办公桌上吃东西。未定期清理的电脑键盘最有可能藏匿细菌。如果你把食物放在键盘旁边吃,很有可能把细菌吃进去。 萧忠彦

心理门诊

对自己太苛刻 活得累

生活中有得过且过的人,也有对自己要求非常严格的人,一件小事做不好就要自责许久。上进是好事,但对自己过于苛刻往往会造成巨大的心理压力,长此以往不利于健康。如果你有以下一些表现,建议学会放下内心的重担。

1.可以轻易原谅别人的愚蠢,却对自己耿耿于怀。对着无法打印的打印机折腾了一上午,最后才发现出纸的盖子没有打开。这种事情如果发生在别人身上,你是不是觉得偶尔干点儿傻事儿也挺萌的?但如果是自己,你却觉得这种低级错误无法原谅。犯低级错误时,想想如果是自己喜欢和尊重的人犯这种错误,你会怎么样?试着把自己当别人,不要一点儿小错就要自责。

2.改正错误后,仍然不断批评自己。发邮件时,你不小心打错了客户的名字,尽管及时道歉并得到了客户的谅解,但你仍然无法释怀,一遍又一遍地告诉自己弄错别人的名字是多么愚蠢。内心的积极面能激励我们改正错误,避免以后再犯。一旦改正了错误,就不要再纠结过去,应继续前进。

3.因为工作不断牺牲生活。你想买一个新床垫已经半年了,但总是因为工作太忙而没有时间购买;两个月前你就想去按摩,但新项目的上马使你忙得团团转。工作重要,生活也同样重要。好好平衡两者,别总让生活为工作让路。

4.别人对你不好时,你总在自己身上找原因。不管是不是自己的错,你总爱把责任往自己身上揽。如下属没有完成工作,你责怪自己没及时提醒他们;和同事沟通不畅,你觉得是自己态度不好……遇事多反思没错,但这并不意味着无论什么事情你都要承担100%的责任。你需要客观地看待自己的位置和承担的义务。

5.事事都要抓。方方面面都要照顾到会让你筋疲力尽,反而产生负面后果。例如,你总是纠结于工作中的细枝末节,却忽略了真正重要的东西。人的精力有限,不要事事追求完美,细微之处没做到尽善尽美并不会产生重大负面后果。相反,少纠结不重要的部分,才有时间和精力走得更远。

6.觉得自己是个失败者。严格律己的人总是盯着自己身上不够好的地方,看不到生活美好的一面。扪心自问,你的生活真的那么糟吗?你自己真的那么差劲吗?多看到自己好的一面,多喜爱自己一些,你会发现,自己过的正是别人羡慕的生活。 郭瑞



迷茫时 三个方法认清自我

生活中遇到事情想不开,就容易迷茫,不知道自己该干什么,无法解释矛盾的心情,对生活充满疑惑。这种迷茫可以用心理学中的乔韩窗口理论来解释。

乔韩窗口理论认为,每个人的自我都有四部分:“公开的自我”,就是透明真实的身份,自己了解,别人也了解,例如“我是医生”“我是女人”等;“盲目的自我”,即别人看得很清楚,自己却不了解,如做事马虎,自己不觉,别人很清楚;“秘密的自我”,是自己了解但别人不了解的部分,属于个人隐私,如内心的经历、难过的往事等,往往承载着很多消极情绪,如忧郁、痛苦和绝望;“未知的自我”,是别人和自己都不了解的潜在部分,可以通过一些契机激发出来。

在人生的不同阶段或正经历不同的事件时,这四个“自我”的大小与比例是不同的。遇到瓶颈、困境时,我们的“未知的自我”会变大,让人产生不了解自己、迷茫的感觉。想要消除迷茫,就要不断刷新自我,探索未知区、扩大公开区、减小盲目区、收缩隐秘区,对自己形成一个全新认识,不断促进自我认知的良性变化,建立起健康的自我概念。要全面清晰地认识自我,可以采取下列方法。

1.比较法,从与他人的交往中认识自我。所谓“当局者迷,旁观者清”,很多时候我们需要通过他人对自己的态度来认识自我,他们是友好、喜欢还是排斥、讨厌?当然,不是说要全盘接受他人的看法,而是既要尊重他人的态度与评价,也要冷静、客观地分析,做到既重视又不盲目轻信。

2.经验法,从我与事情的关系中认识自我。我们要从自己所做的事、所取得的成果、所犯过的错误中看到自己身上的优缺点。

3.反省法,从我与自己的关系中认识自我。破除迷茫,你需要做一个有心人,时常反省自己在日常生活中的点滴表现,多加分析、总结,在内心形成一个对自己的总体印象,知道自己的喜好、能力、期待等,不要迷迷糊糊地过完一生。 冯伟



10月31日,河北省新乐市西长寿幼儿园的一名小朋友展示用废旧纸盘制成的手工作品。

当日是世界勤俭日,各地开展丰富多彩的主题活动,引导孩子们从小养成勤俭节约的好习惯。 新华社发