

别让“现代病”粘上你

资讯依赖症

小张原来一直是外贸公司的“钻石”业务员,每天有收不完的邮件、接不完的电话、发不完的短信。可自小张怀孕辞去工作后,生活便发生了“翻天覆地”的变化。

空空的邮箱、没了声音的手机,生活突然太过安静,仿佛与外界失去联系,令小张整天生活在焦虑中,脾气也变得暴躁起来。

【专家点评】小张是患了现代病“资讯依赖症”,这是一种心理疾病。随着生活节奏的加快,这种心理疾病呈现出增多的趋势,特别好发于白领人群。这些人在日常生活、工作中频繁运用电脑、手机等工具,大量的资讯让人始终处于紧张繁忙的状态中,不知不觉这些“现代机器”成为了他们生活中不可缺少的一部分。当环境发生变化,便会出现极度焦虑、不安、烦躁的症状。克服“资讯依赖症”最有效的办法就是控制和转移自己的思维,调节好心态,丰富生活,多参加一些有益身心的活动,如:听音乐、外出散步、郊游、健身等,让自己劳逸结合。

电脑失写症

很多用惯电脑的人都曾碰到过这样的情况,“舍弃了电脑,我怎么连最简单的



“书写遗忘症”。虽然电脑打字更方便,但平常还是要多动手写写,重拾记忆,而且常写字对人的意志、耐力、毅力和神经系统稳定都有很大帮助。

视频眼症

在公交车上、咖啡屋里,常常看到一些时尚人士拿着一个小小的MP4,目不转睛;或手捧PSP打得忘乎所以;出差在飞机上,依然不忘打开手提电脑……形形色色、无处不在的掌上视频产品几乎成了当下都市“潮人”的新标志。然而,长时间的用眼疲劳、行动中看视频,都很容易出现眼睛干涩、视线模糊,甚至头颈疼痛等现象。

【专家点评】这类“视频眼”的主要症状有视力受损、眼睛疲劳、干涩、发红、充血、异物感等各类不适,而且更严重的会感觉头晕、头痛、肩酸、腰痛、四肢及手指关节麻木、精神疲惫等。应对办法最关键的还是要改变不健康的用眼习惯,尽量不在坐车、走路、坐飞机时长时间对着视频。看视频、打游戏时要有节制,每一个小时要休息一会,多眨眼,适当用人工泪液补充眼睛水分,保持眼睛湿润也是有好处的。
林湘艳

美发洗发讲究多

如今,不少人在理发时为了美化发型,大都要喷发胶,使用定型泡沫,打摩丝。上述美发用品,其成分含损耗大气臭氧层的助喷剂,并且含有致癌物质和易燃物质等。在喷发胶的过程中,会产生大量悬浮于空气中的微细颗粒,对鼻腔、咽喉、肺部的粘腊组织产生刺激作用,呼吸道易感染。因此,在选购、使用和保存时要多加注意。

▲应选购不用氟利昂中三氯甲烷作助喷剂的非压缩气体罐的手动式喷发胶。

▲使用时,应从离开头发至少20厘米处喷射,避免喷入眼睛、鼻孔、耳朵、嘴等。使用时间尽量缩短,以免吸收过量溶剂及其他气体。特别是患有哮喘和上呼吸道疾病的人要格外注意。

▲使用和存放时,应远离火焰或高温,勿以硬物撞击气罐或置于阳光下曝晒。



菊花入膳 养生保健

菊花金针瘦肉汤 菊花、金针(黄花菜)各30克,猪瘦肉150克,调料适量。将菊花、金针菜洗净备用。猪肉洗净切丝,用淀粉拌匀,锅中加清水适量煮沸后,下猪肉丝,文火煮至肉熟后下菊花、金针菜及调料,再煮一、二沸即成,每日1剂。可疏肝养血,明目定神,适用于肝血不足所致的头目昏花,视力下降,肝区不适,失眠多梦及女子产后阴血不足所致的缺乳或乳汁不足。

五味地黄菊花鸡 菟丝子15克,生地、枸杞子各6克,茯苓子、女贞子、车前子各3克,鲜菊花数朵,母鸡1只,调味料适量。将母鸡去毛杂、洗净,纳诸药于鸡腹中,置锅中,加清水及葱、姜、料酒等,武火煮沸后,转文火炖至烂熟,去药包。精盐、味精调味,加鲜菊花,再煮一、二沸即成,饮汤食鸡。可滋阴清热,补肝养肾,适用于肝肾阴虚型青光眼的患者。
(下) 朱本浩



这些食物影响维生素吸收

米汤不宜与维生素A、D同食。米汤中的某些物质能破坏鱼肝油中的脂溶性维生素A、D,所以把鱼肝油放入米汤中服是不科学的。

生鱼、蛤蜊、蕨菜忌与维生素B1同吃。生鱼、蛤蜊肉中含有硫胺酶,此酶能分解维生素B1。蕨菜中含维生素B1分解酶,不可与黄豆、花生、毛豆、猪肉、火腿等含维生素B1的食物搭配同食。若两种合吃,蕨菜中的维生素B1分解酶便会把黄豆等食物里的维生素B1破坏殆尽,不利于人体吸收。因此,蕨菜不宜与富含维生素B1的食物同食。

高纤维、高脂肪食物会降低维生素B2吸收。高纤维食物可加快肠蠕动,降低维生素B2的吸收。高脂肪膳食会大大增加人体对维生素B2的需求量,加重维生素B2的相对缺乏。

含硼酸食物不要与维生素B6同食。茄子、南瓜、胡萝卜、白萝卜等含硼酸较多,硼酸与体内消化液相遇,会影响维生素B6的消化和吸收。

动物肝脏、虾忌与维生素C同吃。动物肝脏含有较多的铜离子和铁离子,维生素C遇上这些离子时会迅速被氧化而失去其功能。虾肉含有人体必需的微量元素砷,在体内主要是以五价砷状态存在,一般食用对人体并无毒性。但如果遇到维生素C就会发生化学反应转为有毒的三价砷。由于维生素C是烯醇式结构的物质,具有还原性,五价砷被还原为三价砷,三价砷有毒,食后对人体健康不利。

黑木耳不要与维生素K同食。黑木耳含有阻碍血液凝固的物质,其作用正好和维生素K相抵消。

酸性环境中叶酸容易被破坏。叶酸是一种水溶性的维生素,但人体不能自己合成叶酸,只能从食物中摄取。叶酸在酸性环境中易被破坏,在碱性和中性环境中比较稳定。因此在烹饪富含叶酸的菠菜、芹菜、卷心菜、生菜、芦笋、小白菜等蔬菜时,不要放醋,以免破坏叶酸。
宁悟新

美发要讲究科学,洗发也同样要有科学性。在洗发过程中应注意以下几点:

1、不要将洗发液直接倒在头发上 若将洗发液直接倒在头上,易使它滞留在头发上的某一部分,清洗时不易冲洗干净,因此应将洗发液先倒入手掌,揉搓均匀后再涂抹到湿透的头发上,这样头发易冲洗。

2、不要用指甲挠头 洗发时有些人为了止痒,双手指甲用力挠头,这样会刺激头皮产生。正确的方法是指腹轻柔地按摩,既可止痒又可促进血液循环。

3、不要立即吹风 洗完头后不宜用毛巾使劲揉搓头发,也不应马上使用吹风机吹头发,这样会使头发受损、开叉、干燥。正确的方法是用手轻轻挤掉水珠,用干毛巾吸掉大部分水分,用宽齿梳慢慢梳理,等头发半干时,再用吹风机整理头发。
孙媛



流动的门诊医院 贴身的保健护士

送你健康每一天

大众卫生报

2009年1月1日起,《大众卫生报》每周两期,4开16版,周二、周四出版,彩色印刷。全年订价84元,零售每份1元。
《大众卫生报》由湖南日报报业集团主办,省内由湖南日报发行有限公司代派发行。 国内统一刊号:CN43-0036

社址:长沙市芙蓉中路一段442号湖南日报社内 邮政编码:410005 免费服务热线:10101010湖南日报发行有限公司
新闻热线:0731-4326078 发行热线:0731-4326226 广告热线:0731-4326448