

健康快报

每天少睡1小时 等于每年减寿6天

近日,根据全球最大市场调查公司TNS的一项最新调查显示,如果每人每天的睡眠时间比标准睡眠时间8小时少睡1.6小时,就相当于每年减少6.2天寿命。

尽管人们越来越认识到充足的睡眠对自己的健康、工作状态的重要性,但许多人仍然遭受失眠的困扰。与拥有良好睡眠者相比较,受睡眠困扰的人的工作效率更低,体能锻炼和健康饮食以及性生活也相应少得多。

该调查显示,因为经济衰退而引发的对家庭、工作和财产的担忧,使近三成、约7亿美国人长期饱受睡眠紊乱

和时断时续的睡眠问题之苦,失眠人群比例高居全球之首,而且还有显著上升的趋势。德国人紧随其后。据调查,27%的德国白领阶层在午夜之后依然无法安然入睡。

英国、日本和荷兰,以24%、20%和12%的失眠人群比例分别占据榜单的三、四、五位。

另外,根据该项调查,在全球范围内,公司经理和其他管理人员因工作等因素平均每天要比8小时的“最优质睡眠时间”少睡1.5小时。

睡眠专家指出,持续的失眠可以导致肥胖、高血压甚至心肌梗塞的发生。(李静)

生活中许多人都有过这样的经历:明明没有电话,可耳朵里经常听见自己手机在响;手机明明已关机,竟还会“听到”自己手机的铃声;手机来电时异常紧张,甚至心跳加速。专家指出,这些就是“手机幻听症”的具体表现,是心理压力过大的一个信号。

职场忙人 当心手机幻听症上你

现象: 手机好像总在响

徐昊然是一名媒体工作者,由于随机事件和突发事件较多,手机几乎与他寸步不离,因此接听电话成了他工作中不可缺少的一部分。

“我手机最先设定的是欢快刺激的乐曲,没用多久,我就有了强烈的恐慌感,特别是半夜来电,往往会造成我心跳加速,再躺下也久久难以入睡。”32岁的徐昊然说。

后来徐昊然把手机铃声调成了节奏舒缓的乐曲。“如今虽然恐慌感减少了许多,但我耳边总像在响着手机的铃声,特别是在公共场所,一有嘈杂的声音,就像手机在响。这时我就会不自觉地掏出手机,看是否真的来电了。”说到这里徐昊然一脸苦笑。

做销售工作的翟丽也有着类似的经历,她说:“我总觉得手机在响,常常把手机掏出来,却发现根本没有‘来电’。”

两年前,翟丽找到了一份比较满意的销售工作。公司要求24小时开机,自此她就手

机不离身。如果手机忘到了家里,不管多远、多忙她都要回去取。“没有手机心里总觉得缺点儿什么。近期,这种手机依赖性越来越严重,有时手机没响,也觉得手机在响,以致隔几分钟就要看一看有没有来电,生怕接不到电话耽误了生意。”翟丽叹着气说。

原因: 心理超压的信号

心理援助中心的专家格林说:“徐昊然和翟丽这种情况就是典型的‘手机幻听症’,是心理超压发出的信号!”

格林说,现在手机已经成为人们生活的必需品,人们用它沟通感情、联络业务。越来越多的人因为依赖手机,把它挂在脖子上、绑在手腕上,一刻离开手机,也会觉得浑身不自在,这是由于过分依赖手机而形成的一种“强迫症”。

据了解,手机幻听典型症状有以下几种,即无论手机放在哪儿,虽没有来电,却能“听”到手机铃声;总觉得手机在响,每几分钟看一次手机;

手机来电时异常紧张,甚至心跳加速;换了新铃声,还能“听”到手机原来的铃声。

心理卫生研究所专家郑晓华介绍,经过调查表明,手机依赖现象在全国普遍存在,而且多与职业有关,如媒体、销售、咨询等频繁使用通讯工具的从业人员,往往铃声一响就立即投入工作,这些人长期处于“待机”状态。手机可以24小时待机,但人哪能撑得住?长期害怕错过重要信息、丢掉重要客户,心里期待着电话可能带来的信息……这些强烈的心理暗示会诱发人们的“手机依赖”,没有手机在身边,就有人间蒸发的恐惧,时间长了就会演变成幻听症。

对策: 分散注意力 可摆脱“纠缠”

郑晓华分析指出,手机幻听的心理问题很大部分是上班族对高科技产品过分依赖造成的。目前手机、电脑等高科技产品已越来越多地介入人们的生活,正如长时间使用

电脑,依靠键盘输入文字后会产生暂时性的书写困难一样,“手机幻听”也是因为过度的手机依赖而产生的。

格林说,轻微的手机幻听现象,时间短,频率低,可以被当成手机疲劳综合征,一般不影响健康。人有压力、有焦虑是正常的,需要注意的是如何去解压。对于大多数轻度有“手机幻听症”的人而言,可以相应做一些适当的调节,根据自己的个性改变工作性质;或者调整工作、生活节奏,使自己得到放松;或者尝试通过经常更换手机铃声,采用一些相对舒缓和轻松的乐曲,以转移注意力,放松身心,起到心理减压的作用。甚至可以寻找适当的一天将手机彻底关闭,充分获取轻松自我空间。

另外,要从根源上预防“手机幻听症”,就要注意给自己减压,如每天参加体育运动放松心情。或者短时间专注一下与工作无关的事,都可以缓解心理压力。但如果出现持续、严重的幻觉,可能就是已发展为“强迫症”,应主动求医,进行心理治疗。

(据新华社)

儿童“减半用药”不科学

有些人想当然把儿童当作缩小的成人来确定剂量,认为按照成人的剂量“减半用药”就是安全的。这种做法是不妥当的。

卫生部全国合理用药监测网专家组成员孙忠实说,鉴于安全原因,小儿临床药理学的发展与应用受到极大限制,不可能选择健康志愿者,也不能采用安慰剂对照的办法。因此,临床所用药物的说明书中80%未记载小儿用药剂量。“小儿不是缩小的成人”,按“缩小的成人”来计算儿童的用药剂量是不科学的。

孙忠实建议,对小儿感冒

采用多饮水、多休息和其他一些物理方法,比如物理降温、冲洗鼻子、注意通风等方法,同样可以缓解症状。

孙忠实说,综合国际上发布的关于儿童使用感冒药的安全信息,儿童感冒药的使用应遵循以下原则:2岁以下婴幼儿禁用;6~12岁小儿慎用;12岁以上可以放心使用,但前提是不得随意超剂量、超疗程。

我国用于解热镇痛的非处方抗感冒药,明确规定了用于解热不得超过3天,止痛不得超过5天,对绝大多数患者是安全的。

(据《辽宁时报》)

《健康周刊》

舆论监督热线: 15039231323
13939258016

接受有关医风医德、食品、药品、保健品、化妆品等投诉。



传统永和豆浆

5月19日 隆重

开业

1948年~1950年之间,一群跑到台湾的负伤老兵及赋闲人员在台北市郊淡水河旁的永和镇(现台北市永和市)搭建了一临时小棚经营早餐,他们利用传统手艺,有的磨豆浆,有的炸油条,有的打油酥饼,打破了原来台湾的传统早餐(稀饭、咸菜)格局,开创了新的早餐食品局面。接轨于国际的大型餐饮连锁品牌“传统永和豆浆”,现已成功进驻鹤壁市。为给广大鹤壁市人民带来更具营养和科学的全新健康饮食新概念,“传统永和豆浆”5月19日正式营业。

地址:新区广场东区北(市委南门斜对面) 订餐电话:0392-3263333