

■小贴士

这些说法
骗过你吗?

多吃菠菜补铁

菠菜与其他绿叶蔬菜的铁含量相差无几,而且菠菜富含草酸,这反而影响了铁的吸收。这一传说的源头是1870年学者沃尔夫发表的一篇关于菠菜中铁含量的报告。直到1937年,人们才发现沃尔夫把小数点往后错了一位。不过,菠菜中维生素A、E和胡萝卜素的含量比较高,多吃菠菜的确有益健康。

吃巧克力长痘

对巧克力爱好者来说,好消息是这种说法也是一个错误的传说。吃巧克力引发痤疮并没有得到实验的证实。目前对普通痤疮的治疗基于控制皮脂分泌,保证毛囊通畅、保持皮肤清洁和控制细菌感染。

喝牛奶生痰

许多妈妈不敢给感冒的孩子喝牛奶,理由是喝牛奶生痰。澳大利亚的一个研究小组招募了一些志愿者,让他们感染鼻病毒(也就是普通感冒的病原体),经过10天的观察,他们没有发现饮用牛奶和痰液分泌的任何联系。而人们形成喝牛奶生痰的主观认识是由于牛奶会让我们的唾液变得黏稠,从而感觉似乎是有痰。

维生素C可以预防感冒

1954年诺贝尔化学奖和1962年诺贝尔和平奖得主美国化学家鲍林撰写了一本名为《维生素C与普通感冒》的书。书中的主要观点是每天服用1000毫克或更多的维生素C可以预防感冒;维生素C可以抗病毒。

然而,几项大型的实验都证实,虽然维生素C有助于感冒患者减轻症状,但是不论对成人还是儿童,没有任何可信的证据证明,服用大剂量维生素C可以预防感冒。需要注意的是,长时间大剂量摄入维生素C可能导致腹泻、贫血和泌尿系统结石。医生建议每日维生素C摄入量不要超过200毫克。

睡前吃东西容易长胖

人们常告诫希望身材苗条的女孩睡前不要吃东西,理由是睡觉的时候人新陈代谢慢,卡路里不能被身体“燃烧掉”,能量更容易转化成脂肪囤积起来。其实,在晚上摄入的卡路里和在白天摄入的卡路里没什么两样。之所以形成这种误解,是因为人们睡前加餐,往往选择饼干、薯片这些零食,它们都是高热量食品。

银杏叶泡茶有益健康

银杏叶片中含有大量具有抗氧化性质的黄酮类物质。有实验证明黄酮可以改善实验动物的心血管功能,并有一定的抗肿瘤作用。不过,银杏叶片中还含有另一种物质——白果酸,它也是导致人们吃白果中毒的物质。小言



漫画 俞晓翔

我们如何让眼睛
“欲哭有泪”生活报道
Reports

白领和学生易得干眼症

小李就属于“欲哭无泪”的那种人。大学毕业后,他和好友开了一个设计公司,每天对着电脑工作10小时以上。连续三年,他的眼睛差点“熄火”。

一天晚上,小李正盯着电脑,思索如何修改设计方案。突然,他的眼前一片模糊,电脑上的图案全成了花花绿绿的“云彩”,眼睛也猛然变得酸痛。这是怎么了?可能是太疲劳了吧,他想。于是,他赶紧下班。睡了一觉后,眼睛也好多了。

可接下来几天,他的眼睛几度“闹罢工”:眼部酸痛、肿胀等以前从未有过的问题一起袭来,视力急剧下降。更让他惊慌的是,他感觉到眼睛异常干涩,伤心想哭时居然“欲哭无泪”。去医院检查,才得知自己得了“干眼症”。原因就是长时间、高度集中地“盯”着电脑。

像小李这样的病例,其实为数不少。南医大眼科医院院长蒋沁教授告诉记者,近年来,“干眼症”患者逐年增多。记者从南京地区几家大医院了解到,“干眼症”病人有年轻化趋势,多发生在白领和学生身上。他们大多数人总是长期面对电脑。尤其是每年的年底前后,由于单位业务繁忙,不少常用电脑的上班族就患上了“干眼症”。

由于泪液分泌过少、蒸发过多,再加上如今写字楼里都安装了空调,湿度低,空气不流

通,更容易加剧“干眼症”症状;很多爱美女性又戴上了隐形眼镜,这更加剧了后天性“干眼症”。

电子产品辐射致眼部痉挛

疲劳对眼睛的伤害,不仅表现在“干眼症”上。近视患者越来越多,正是眼睛疲劳的另一产物。

相关统计发现,10年前,江苏省儿童近视率约为10%~12%,而如今小学生近视率约为23%~25%,而且“小眼镜”年龄也越来越小,近视的平均最低年龄较20年前提早了4~6岁。

造成眼睛损害的,首要原因是使用电脑、手机、电视等电子产品;其次为缺乏眼部保健、用眼不健康、工作忙压力大。电子产品的显示屏辐射会导致眼部痉挛,其“光亮”会对眼部产生刺激。当眼睛盯着屏幕并进行自我调整时,便会加重眼睛的不适感。

蒋沁教授介绍,儿童近视率高主要是由于作业过重、课外学习班太多。同时,不少孩子因沉迷网络游戏或电视剧,过度使用眼睛,造成视力下降。

另外,工作节奏的加快,也让不少人喜欢“挑灯夜战”。熬夜的人多半是做文字工作或经常操作电脑的人,在昏黄灯光下苦战一夜,更容易使眼肌疲劳,视力下降。

每天眨眼300下缓解疲劳

那么,我们该如何消除眼

睛疲劳、更好地保护眼睛呢?

减少使用电脑或看电视的时间,当然是一劳永逸的最好办法。缓解眼睛疲劳的最佳方式是让眼睛休息,你可以一边打电话,一边闭着眼睛休息。

如果做不到这一点,那你就更要注意眼睛的休息了。比如,在操作电脑时,不要在阳光直射照射的地方;调整电脑屏幕的亮度,并调整明暗对比使字体清晰;空调房间要保持一定的湿度;如果你需要连续在电脑前工作6~8小时,应每2~3小时休息一次;喝杯咖啡、上个厕所或是让眼睛离开电脑10~15分钟,这些都是减轻眼睛疲劳的好办法。

另外,自己可以做一些眼睛运动保护眼睛。眼险是你眼睛的私人按摩师,每天有意识地眨眼300下,有助于清洁眼睛,相当于给眼睛做了轻柔按摩;多看远方也是保护眼睛的“妙招”,每工作30分钟,看看7米以外远方,每次1~2分钟,可让眼睛肌肉充分放松;还可做眼睛乒乓,像在注视对打中的乒乓球一样,左右运动。

尤其要注意的是,要配副好眼镜。如果配镜不科学,则更易加剧视力疲劳,引发不适;还要注意慎用眼药水,90%以上的眼药水都含有防腐剂,会降低角膜细胞的增殖和活力,使泪液蒸发速度加快,延迟伤口愈合、加重“干眼症”等。

快报记者 张星

心灵密码

Soul Code

警惕“快节奏综合征”

而今,生活节奏之快有目共睹,走路一阵风,电话手机交替着响,吃饭叫快餐,晚睡又早起……现代人的生活节奏就像上紧的发条,马不停蹄。美国精神病学学会也发现,一种名为“快节奏综合征”的心病正在全球悄悄蔓延。

“三头六臂”的上班族

快节奏生活中,最容易出现的“三头六臂”型人物。在一家广告公司上班的李小姐就是典型的代表,她说自己简直就是“八爪鱼”,召开会议需要她协调,与客户谈判还要她“上阵”,而且她还是部门的接口人,既要定期向上级汇报工作,又要向其他职员传达领导的意见,做个文案她也不能缺席……李小姐说自己常常感到不安或恐惧,每天都很焦躁。

因事情过多而焦虑的人,要根据自己的实际情况安排好生活,明确什么时候应该做什么事,不随意变动。在大脑放松时,最好到离单位比较远的地方去。因为地理上的距离也能让心理对琐事远离。此外,还要适当放慢生活节奏,如走路时有意放慢脚步,吃饭时多吃5分钟等,这些细节对于调整忙碌的工作状态也很有帮助。

不休不眠使人强迫

从早忙到晚,回到家还要继续加班,每天拖着疲惫的身体回家,好像有干不完的事。即便回到家,刚刚把

自己放倒在床上,就“噌”地爬起来,好像有项工作忘了收尾,可一检查才发现,原来已经都安排妥当了。到了深夜,虽然疲惫至极,但总是在半梦半醒之间担心着自己这个没干,那个没干……以上就是美国精神病学学会给出的一个典型案例,一位中层经理天天连轴转导致的强迫行为。

对于连轴转出现强迫症的人,如果还没有到强迫症的程度,就可以自我调适,要逐渐减少工作时间。另外,他们还要避免参加竞争性强的活动,如与人进行比赛,这会勾起强迫行为,不利于强迫行为的调整。而且,也要少看惊险紧张的影视剧,以免增加大脑负担。

急功近利害人抑郁

张爱玲的一句“出名要趁早”,已成为许多年轻人奋斗的动力。但职场如战场,一些人在激烈的竞争中,想抓紧时间做出成绩,却难免急功近利,最终让自己心力交瘁、抑郁成疾。

年轻人处于不断挑战自己、证明自己的阶段,想在职场中尽快开拓出一片天地,这种想法大家都能理解。但在快节奏的生活环境中,急功近利的倾向使他们往往经不起失败的打击。由于对成功的期望很高,可现实又不因人的主观意愿而改变,因此很容易失望、失落。还有一些人因急于求成而拼命工作,不断自我加压,结果常因心有余而力不足导致失败,引起抑郁。 凡一

健康新知

New Health

医生洗手率低于护士

在人们印象中,医生似乎应该是最讲卫生的职业。但据印度 IANS 通讯社 20 日报道,澳大利亚一项研究显示,在接触潜在的传染病病人后,只有不到一半参加调查的医生洗了手。在保持手部卫生方面,医生远落后于护士。

2006 年 2 月 -2007 年 2 月,新南威尔士州发动了“清洁手部运动”,并



取得了一定成果。但目前看来,在不同人群中效果也不一样。

调查显示,洗手运动之前,护士在接触病人后的洗手率为 54.5%,运动结束后则为 65%。医生洗手率由 29.6% 上升到 39%,专职护士的洗手率由 40% 升到 48%。这说明,医生和专职护士还需要在洗手方面接受更多教育。 悠然

性·情

Decoding Disposition

忠实的伙伴

树上春



和“跟别人玩”之间的天壤之别。只是初级玩家难免拙劣,三十岁之前的他一味追求长夜有人伴,并不挑剔对象的长相年龄。“玩法”也很单一稚嫩,只求勇猛、迅速,用“士兵突击”四个字就能概括。

三十岁以后稍具责任感,懂得了前戏与收场的重要。除了他结实的胸膛和百变的姿势,美酒、音乐、花瓣亦渐渐出现,他时而化身性感猛男,时而扮作优雅绅士,时而变得渊博儒雅,“变形金刚”真人版说的就是他。

四十岁时,男人正走到下坡路的半途,此时的他却努力

找出姿势、节奏与持久之间的平衡点,既注重享受鱼水和谐的过程,又极力制造如沐春风的结局,一切都水到渠成,游刃有余。历经四十余年,他终于大功告成,修成“终结者”。

完美的时光匆匆流逝,一个十年过去,又一个十年过去,他看着身边的女人枯萎,看着昔日生猛的同龄伙伴如今好似烧到尽头的烟灰,不禁为自己下半身依然“潜伏”流动的激情而寂寞万分。

寂寞渐渐抽走他最后的力量,他终于在病床上躺了下来。啊,身边有漂亮的护士忙忙碌碌呢!他被这股年轻甜美的气息包围,竟然忍不住红了脸颊。

以上是他在脑海里中飞速闪回的画面,关于这一生,他能想到的只有这些。

69 岁那年,他走到了尽头。他的一生碌碌无为,但精子们是他忠实的伙伴,陪伴他游到了生命的最后一刻。

孩子上学不宜过早

据路透社 16 日报道,一份有关英格兰 40 年小学教育情况的评估报告建议,儿童入学年龄应推迟一年,延至 6 岁。

剑桥大学发表的研究报告称,让孩子 5 岁就进入教室学习自制和遵守纪律的做法对孩子非但没有好处,甚至可能有害。

“剑桥小学教育评估”咨询委员会女主席吉

莉恩·皮尤说:“如果你疏远四五岁的孩子,他们就学不会阅读、写字和算数。”她接着说:“这是一个带孩子进入学习阶段的时期,如果他们到 4 岁半或 5 岁时还做不到这一点,那就很难再回到正轨。”

这份报告的作者呼吁,6 岁之前的孩子应接受像托儿所的那种寓教于乐的教育。

宗合

