



株洲晚报



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2024.7
星期二

9

甲辰年六月初四

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7961期 | 今日8版

“被放大”的健康焦虑

自健康中国行动推进以来,我国始终把保障人民健康放在优先发展的战略位置,先后编制和修订了“健康素养66条”,用于指导提高全民健康素养水平。然而,不少人对健康身心的认知仍较为浅显,陷入了一些误区,比如因为害怕生病而乱吃药、为了健康而乱补各种营养素等等。在移动互联网的芜杂信息“洗脑”影响下,大众对健康生活的关注逐渐演变成过度的健康焦虑。

“有事儿没事儿吃个布洛芬”

浙江67岁的叶伯,因为爱吃止痛药的“习惯”,付出了切除大半个胃的代价。根据“浙大一院”微信公众号发布的信息,叶伯平时除了痛风老毛病外,身体还算硬朗。数月前,叶伯痛风再次发作,他自作主张把平时吃的布洛芬止痛药增加了一倍剂量,最多时一天竟然吃了12片。不到一周时间,叶伯就腹痛难忍并便血,被家人送进医院。入院时,叶伯已发生失血性休克,被确诊为因过量服用止痛药引起急性胃黏膜损伤,导致消化道出血,并危及生命,最终只能开展紧急胃部分切除手术抢救。

季节交替之时,各类呼吸道疾病高发,不少人家中备了各种感冒药。一有发热、头痛、嗓子疼等症状,就会吃几片以缓解症状。有些人甚至为了预防感冒和发热而“有事儿没事儿吃个布洛芬”。像这样通过服用止痛药来预防或减少疼痛的大有人在,对此,医务人员呼吁:布洛芬不是万能止痛药,盲目服用会贻

误病情。

乱吃药的同时,不少人更是热衷于补充各种保健品、营养补充剂。比如,人们认为,吃维生素A能够美容养颜,吃维生素D能预防骨质疏松,还有人因为没时间锻炼而靠吃司美格鲁肽减肥……各种营养素、保健品不断推陈出新,网络直播间成为人们便捷购买营养元素的渠道。

能不能随便“补”呢?答案是否定的。人体需要均衡营养,某一种或几种营养元素过量,会对身体造成伤害。一般来说,我们在日常饮食中可以获取到人体所需的多种维生素,并不需要额外补充。而长期过量服用营养元素,反而会引起营养过剩、营养单一、消化不良,增加肾脏和肝脏负担,造成代谢紊乱等。

健康焦虑症不可小觑

无论是乱吃药,还是乱补各种营养元素,背后反映的是部分群众对健康焦虑的心态。健康焦虑心态长期发展,就有演变为健康焦虑症的可能性。

健康焦虑症广泛地存在于现代社会和世界各国,是一种临床类型多样化的心理障碍。与其他焦虑形式不同,它通过人们对身体状态和健康问题的担忧表现出来,健康焦虑症患者对自己的身体状态过度担忧和恐惧,对身体的任何小毛病都感到不安,常常会将日常生活中的一些普通身体不适感忧虑成重病或绝症,即使体检过后没有发现身体问题,这种恐惧也会长期存在,并由此产生焦虑。(据《半月谈》)

没喝完的饮料能放多久

在拿起放在桌上喝了一半的饮料时,不少人内心会涌起疑虑:这饮料还能喝吗?

久置饮料最大的食品安全隐患就是微生物的滋生,比如大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、霉菌等。要知道,蛋白质、糖类、脂肪、维生素和水分等营养成分可构成微生物的良好生长环境,加上适宜的温度、湿度,便成为它们滋生的温床。所以,若开盖的饮料在室温条件下放置时间过长,微生物含量就会超标,饮料容易变质。

开盖后长时间放置,饮料的营养成分和口感也可能发生变化。例如富含维生素C的果汁长时间暴露于空气中或存放不当,维生素C会氧化流失,营养价值下降。冲泡的茶水放得时间一长,颜色会变深,涩味增加,茶香也会减少。

食品营养越丰富,蛋白质和糖含量越高,越有腐败变质的风险。一项实验中,碳酸饮料、鲜榨果汁、瓶装果汁、现做奶茶、奶咖、豆奶、瓶装矿泉水等,打开饮

用后,分别存放在4℃和25℃的环境下,然后计时监测饮料中的菌落总数,结果发现:4℃的环境中,除鲜榨果汁,其他饮料在24小时内菌落总数变化不大;在25℃环境中,除鲜榨果汁、现做奶茶外,其他饮料放置2小时、4小时后菌落总数仍然较低,但奶咖、豆奶放置12小时后细菌已经大量繁殖;经过灭菌的预包装饮料,饮用后放置在室温下24小时,菌落总数变化不大,还能继续喝。

所以,现制饮料如奶茶、果汁和富含营养成分的奶制品、植物蛋白饮料等,若存放不当,更容易腐败变质。

想要健康安全地喝饮料,建议开启后尽快饮用,尤其是鲜榨果汁、现做的奶茶、咖啡等最好在2小时内喝完;若饮料开盖后无法一次全部喝完,应倒入杯子后再饮用,防止口腔中的细菌对饮料造成二次污染;未喝完的饮料应密封放入冰箱,或遵循食品包装上的贮存条件,在规定时间内饮用完;饮用前,检查饮料是否有异味、变色,若不对劲,丢弃为好。(据《文汇报》)

信息过载是一种新污染

每天,从手机应用软件推送的新闻、网站热点新闻,到出行时遍布电梯、地铁、公交站牌附近的广告,再到交谈中了解的各种小道消息,人们的生活早已被海量信息包围。

如今,信息过载已成为一种“新污染”,使人们难以及时评估信息并做出正确决策,甚至给健康带来不利影响。

研究表明,信息过载不仅干扰个人的认知水平,还会影响团体运转,增加成员的沟通成本、决策成本,削弱团队的凝聚力,甚至使社会信息运行不畅。

一项针对网络谣言的调查显示,六成以上成年网民经常遇到网络谣言,其中微信、微博、论坛等成为网络谣言传播的重灾区。尤其是在重大突发性公共卫生事件发生时,虚假信息会在网络上滋生并像病毒一样快速传播,引发社会恐慌。

当下,人类已不可避免地进入信息爆炸时代。未来,

信息过载无疑将成为一种“新常态”。如何掌握和利用有效信息,屏蔽“信息污染”,成为迫切需要解决的难题。

首先,尽量选择可靠的消息来源,可在一定程度上保证信息的真实性。其次,做好内容筛选,多关注当下对自己有用的信息,减少接收八卦等泛娱乐化信息。最后,控制自己在社交媒体上花费的时间,可设定具体的时间上限,并严格执行。

每个人都需与海量信息保持一定距离。在学习或工作时,需提高自己的专注度,期间尽量减少接触网络。同时,建议花一些时间独处,远离网络和人群,让自己能理清思绪并让大脑得到充分休息。可在现实中多发展一些兴趣爱好,适时从网络世界中转移目光,必要时可“断网”一段时间。另外,应定期锻炼身体,保持健康的饮食习惯,学会控制压力和焦虑。(据《老年日报》)

盐对人类文明为何如此重要

早在2000年前,古罗马作家老普林尼就明确表示:“没有盐,就没有文明生活。”

回顾整个人类历史后,我们很难不赞同老普林尼的看法。世界各地的不同民族和文化出于各种原因寻找盐。

尽管盐在许多食物中过量存在而备受诟病,但人类确实需要一定量的盐来维持健康的生活方式。英国埃克塞特大学研究盐历史的考古学家安东尼·哈丁解释说:“我们都需要摄入一定量的盐。当然,盐还可以让食物更好吃。”这两个原因在一定程度上解释了人类为何有动力从土壤中提取盐并加以利用——这种做法可以追溯到几千年前,并且全球各地的人都曾这么做。

盐还在另一领域有很大用处:保存食物。大约在公元前2000年,古埃及人就开始以这种方式利用盐,而且很可能在那个时代前很久,盐就已经被用于保存各种食物了。在古代,咸鱼对许多文化都至关重要,包括埃及、腓尼基、希腊、罗马、中美洲和中国。总的来说,盐在各个时代都帮助人们保存各种食物。例如,在地中海地区,盐被用于制作备受追捧的一种古罗马调味料:鱼露。随着时间的推移,大规模的鱼类腌制中心出现了,这使得产品在整个地区的运输成为可能。

对于古代人,盐在医疗方面的作用也很大。老普林尼指出,盐有许多功用,比如它能消除皱纹、减轻孕妇分娩后的腹痛、治疗家畜的伤眼。古埃及人还在制作木乃伊的过程中使用了天然形成的泡碱,这也是一种盐。与此同时,在美索不达米亚,盐被用在一些处方中以提升药效。古希腊医师希波克拉底注意到,盐、明矾和醋可以有效消除口臭,此外,盐疗即让病人吸入含有微小盐颗粒的空气中的疗法,也被建议用于治疗呼吸系统疾病。

盐的用途也与文化、宗教和精神信仰交织在一起。哈丁指出,从一些考古证据看,它们可能追溯到史前时期(在有文字记录之前)。例如,从美洲到亚洲,各地的人都相信,盐的功用之一是能够净化或驱邪。

(据《参考消息》)

“中国好人”唐先华洞庭救灾

本报讯(株洲晚报融媒体记者/姚时美) 7月5日,岳阳市华容县团洲垸洞庭湖一线堤防发生决口。“中国好人”唐先华闻讯赶往一线参与救援,三天没有合眼,不是在救人的路上,就是在发放物资的路上。

险情发生后,唐先华赶到现场,眼见水位上涨,赶紧从村民家里找来一个脸盆,一边使劲敲脸盆,一边拼命大喊“快撤!”,挨家挨户提醒村民赶紧撤离。唐先华看到一名83岁的老人行动不便,二话不说将老人背到安全地带。

在所有人员安全撤离后,唐先华又加入抢救物资的队伍中,将17户村民的衣服、被褥等背到大堤上。

随着决口越来越大,团洲垸最终全部被淹。唐先华将事先采购的蛋糕、饼干、矿泉水、八宝粥等物资分发给灾民充饥。

7月7日晚,险情得到控制,人员得到安置,唐先华才返回株洲。

“有的灾民问我是哪里人,说以后要来看望、感谢我,这让我很感动。”唐先华说。

据唐先华介绍,这是他第二次参加洞庭湖决堤救灾,而且是同一个地方。1996年7月,团洲垸防洪大堤发生溃口,唐先华也是只身赶往灾区,参与救灾。



唐先华(左)正在给村民发放物资。受访者供图

翔为驰援抗洪一线



根据省应急管理厅统一安排,7月6日,株洲翔为通航组织直升机飞抵岳阳,支援洞庭湖抗洪抢险一线。直升机在抗洪一线主要实施空中勘察、物资运送等应急工作。7月6日抵达以来,翔为通航直升机总共飞行7小时20分钟,目前救援还在持续。图为现场工作人员在直升机上拍到的照片。

株洲晚报融媒体记者/杨凌凌



本周全是高温天

株洲最热的日子就这样开始了!

昨天,又一个高温天,整座城市被太阳晒得到处火辣辣一片,有人开玩笑说:“在路上遇到个陌生人,相视一笑,变熟人了!”

这样的形容虽然有些高谱,但天气确实很热。而且关键是,高温起了头后,暂时就没有收手的意思。

从目前的预报来看,未来一周,因为受副热带高压增强影响,株洲都将以晴热高温天气为主,最高气温可达37℃,周日,最高气温将有38℃,按气象上的规定,这样天天都能算是“高温天”。

热浪滚滚,炎热的盛夏就这样开始了。本周,大家要小心保重身体,注意防暑降温,打起十二分精神来迎接暑热。

另外,除了高温外,这两天雷雨雨也挺多的,夏季雷雨雨性子很烈,来去如风,万一遇上雷电,小心安全。(王娜)

今天 晴天间多云 29~37℃

明天 晴天间多云 29~37℃

后天 晴天间多云,局地午后有阵雨或雷阵雨 29~37℃

风力:3~4级 风向:南风

(市气象台7月8日16时发布)

石峰区茶陵县 两干部被查

本报讯(株洲晚报融媒体记者/陈正明) 7月8日,据“清廉株洲”消息,石峰区残疾人联合会四级调研员王建国、原茶陵县泔水产业投资有限公司董事长谭科涉嫌严重违纪违法,目前正分别接受石峰区纪委监委、茶陵县纪委监委纪律审查和监察调查。

暑假“吞金兽”来袭 你的钱包还能守住吗

05

家长请注意这3类诈骗

06