



虽说有“过了‘二月二’才算过完年”的说法,事实上在大多数人心里,元宵节便是年的终结。“闹过元宵”之后,世界仿佛归于平静,没有红火可看,也不复满街的挨挨挤挤,更少了呼朋唤友胡吃海塞的理由以及日子黑白颠倒的混乱。大家都清楚,该是收心踏实工作的时候了。不过经过一段日子的“狂欢”,一下子要做到心无旁骛,还真有点难,那就不妨听听专业人士怎么说。

节后如何“元气满满”开工

春节过去了,年过完了,一些人在重返工作岗位后会感到疲倦、失眠、昏昏欲睡、难以集中精神,身体好像被“掏空”……这很有可能是“节后综合征”。我们该如何应对、调理“节后综合征”?

中日友好医院神经内科主任医师田宏介绍,“节后综合征”并不是一种疾病,只是一种状态的戏称,指的是人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时,生理和心理的平衡被打破,进而产生一系列问题。

如何尽快恢复“元气满满”的状态?田宏表示,首先要及时调整作息时间,假期有人会大睡特睡或者熬夜,这种习惯在上班后恢复正常作息时会很

不适应。在刚上班的前几天,睡觉时间可以提早一些,睡前泡泡脚,能消除疲劳并有助于睡眠。

其次,上班前几天不宜高强度工作状态,假期结束立刻投入紧张的工作计划中会增加焦虑感。应尽量有计划有步骤地安排工作,给自己一个缓冲调整的时间。

“在饮食方面,要调整饮食、节制饮食。可以吃3天素食,每次吃七分饱,同时多吃一些新鲜的蔬菜水果,这也有助于消化道的健康,将胃口调整到正常状态。”田宏说。

湖南省第三人民医院中医康复科负责人李衍乐表示,对于“节后综合征”,中医认为这是由经络不通、虚实不

调引起。适当的运动有利于缓解疲劳,恢复精气神。

“若节日期间长时间打牌、看电视、久坐久卧,可造成气滞血瘀、经络受阻,从而出现全身倦怠乏力、腰背酸痛等症状。”李衍乐说,可适当进行慢跑、八段锦、太极拳等运动,也可按揉位于膻窝正中的委中穴,或进行中药泡脚、熏蒸等治疗,疏通经络、调整脏腑,促使血液循环,增强新陈代谢,使经络气血得以正常运行,缓解疲劳。

调节情绪和心情舒畅也很重要。李衍乐说,上班后要及时调整情绪与心态,不急不躁。有意识使用腹式呼吸,使自己心情平静、放松。

据新华社

“笑掉下巴”不是一句玩笑话

在生活中遇到好玩有趣的事情时,人们经常会说:“下巴都笑掉了!”但你可能不知道,有时候这并不是一句夸张的玩笑。在一档综艺节目上,某歌手哈哈大笑导致下巴脱臼,直接被送去了医院,医生判断他患有颞下颌关节紊乱综合征。这是怎么回事?

“下巴掉了”在医学上被称为‘颞下颌关节紊乱综合征’,是口腔颌面部常见的疾病之一。”北京大学口腔医院主任医师徐明明介绍,这种病在20—30岁年轻人中患病率较高,尤其是女性。其具体症状表现为关节疼痛,张大嘴时会出现弹响声,咀嚼、说话等功能都会受到极大的影响。更有甚者,会感到头晕、头痛,甚至导致耳鸣。

徐明明表示,如果出现以下情况,就要注意及时就医:第一,疲劳焦虑时,感觉耳朵前面疼,嘴张大时更疼;第二,被寒风吹后,嘴巴突然张不开,关节好像卡住了;第三,睡觉时有磨牙和紧咬牙关的习惯,早上感觉脸特别痛;第四,唱歌张嘴过大时就能听到耳边“咔咔”作响,甚至有疼痛感。

专家表示,长期处于紧张、焦虑情绪的人更容易出现相关症状,所以放松心情很重要。平时要避免过度张口和使用咀嚼肌,减少长时间咀嚼较硬的食物,如果要食用苹果等体积较大的食物,建议切成小块进食,而不是直接张大嘴啃咬。另外应改变一些不良习惯,如经常托腮、长期单侧咀嚼等。“这种病临床上以综合治疗及保守治疗为主,大部分患者都能获得有效缓解,仅有少部分患者需要手术。”徐明明说。

据《科普时报》



焦虑情绪或加重乳腺癌病情

近日,陆军军医大学西南医院乳腺外科主任张毅团队联合陆军军医大学博士吴广延团队,首次揭示了焦虑情绪加速乳腺癌发展进程的中枢神经环路机制,从神经调控的角度为研究焦虑情绪如何影响乳腺癌发展提供了关键的理论依据,并为乳腺癌的治疗干预提供了新的策略和方案。相关研究成果发表于国际医学期刊《临床研究杂志》。

“乳腺癌已成为全球发病率较高的恶性肿瘤之一,严重危害女性健康。”张毅介绍,日常诊断中发现,不少患者患上乳腺癌后,由于过度焦虑导致病情迅速恶化。临床研究也发现,情绪异常会加速肿瘤的发展,导致病情加重。为了厘清乳腺癌发展与情绪之间的关系,张毅团队以罹患乳腺癌的小鼠为模型,探讨了情绪对癌症患者的影响。

团队在实验过程中发现,通过光遗传和化学遗传技术激活小鼠大脑中主管焦虑情绪的大脑神经核团,增加

小鼠的焦虑情绪后,小鼠的乳腺癌发展明显加快;反之,利用药物减少小鼠的焦虑情绪,则可抑制小鼠乳腺癌的发展。吴广延介绍,经过多次实验,研究团队得出结论:抗焦虑药物能够通过抑制中枢情绪相关神经环路来抑制交感神经的活动,使作用于肿瘤细胞或肿瘤微环境的去甲肾上腺素减少,从而减缓乳腺肿瘤的发展进程。

“这一研究成果除了对癌症患者的治疗有重要指导意义外,还有助于提升公众对乳腺癌与情绪之间关系的认识和理解。此外,研究也为抗焦虑药物在癌症治疗中的应用提供了科学依据。

张毅说:“我们希望通过这项研究提醒广大医生和患者,在面对癌症这样的重大疾病时,除了关注患者的身体状况,还要关注患者的情绪状态。通过药物或者心理调适来改善患者的焦虑、恐惧等不良情绪,或将提高治疗效果,获得更好的预后。”

据《科技日报》

辟谣

吃烤红薯会致癌?

流言内容:天气冷的时候,不少人喜欢热热地吃个烤红薯。特别是被烤得香甜流糖,吃进嘴里甜到心里。但有人说,烤红薯虽然好吃,会致癌。这是真的吗?

真相解读:之所以有人认为吃烤红薯会致癌,是因为烤属于高温烹调,当温度高于120℃烹调富含碳水化合物的高淀粉食物,就会促进丙烯酰胺的生成,它属于致癌物的一种。丙烯酰胺属于2A类致癌物,对动物致癌的证据比较明确,但对人致癌的证据有限,只是可能会致癌,算是潜在致癌物。猪、牛、羊肉等红肉也都属于2A类致癌物。

研究人员对市售烤红薯进行了丙烯酰胺含量的检测,结果发现,仅在烤红薯外皮含有少量的丙烯酰胺,而红薯肉中几乎没有。因此,可以排除吃烤红薯对人体的危害。对于肉眼可见的红薯焦糊部位,完全可以去掉再吃。

需要提醒的是,用烤箱、微波炉、空气炸锅烤的红薯可以放心吃,街边煤炭烤的却要少吃。有研究表明,煤炭火烤红薯的皮层、皮下肉层和中间肉层,都受到了硫、铜、铅、汞、砷等重金属的严重污染,尤其是外皮被污染得最为严重。

据科学辟谣平台

免费WiFi别乱“蹭”

不少人在外出旅行时,在交通等候区、景区、酒店等场所会“蹭”免费公共WiFi,殊不知其中暗藏风险。

用手机连接场所提供的公共免费WiFi,通过特殊的设备,手机所浏览的内容会清楚地显示在另一台电脑上,甚至包括银行卡、网络账号密码等各类个人信息。这不前不久,有人逛商场时连接了免费公共WiFi,搜索比价后网购了一件衣服,之后信用卡却被盗刷了9000多元。

公安部网安局及多地网警均提醒,在外需要连接公共免费WiFi时,要警惕同一地区多个相同相似WiFi,这种情况,很有可能是黑客搭建的钓鱼WiFi,以官方WiFi的名称命名,诱骗用户点击,最终截获用户手机中的密码等高敏感信息。

其次,购物支付尽量在手机客户端上用4G、5G网操作。在酒店、景区、购物中心、机场等公共WiFi下最好不要使用涉及支付、财产等相关账户密码,建议切换成手机流量网络。手机网购、银行客户端等多采用如客户端绑定、SSL加密技术、超时退出等多重加密手段,反而比登录网页操作的安全性更高。

同时,大家也要谨慎使用公共场合的热点。酒店、景区、购物中心、机场等官方机构提供的且有安全验证机制的WiFi,可以找工作人员确认后再连接使用,避免一不小心连接到黑客搭建的“山寨WiFi”上。总之,在公共区域不使用WiFi时尽量不要打开此功能,避免在自己不知道的情况下连接上恶意WiFi。

据《北京青年报》