

编者按:越来越快的生活节奏,越来越重的工作压力,“都市白领流行病”已经超越了“亚健康”,成为更热门的一个流行词。从本期开始,记者将邀请专家,解析各种新型都市综合征。

“都市白领流行病”之一: “时间”综合征

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 牛牧青

你是否总在工作中争分夺秒?你是否总觉得时间不够用?你是否在一个时间里同时做几件事?如果这种快节奏已经让你喘不过气,不妨停下脚步重新调整一下,你可能已经患上了过度关注时间的“时间”综合征。

涧西区董女士,今年40岁,是单位业务部的负责人,属于典型的女强人。为了工作,她经常早出晚归,平时总觉得时间不够用,与下属说话语速很快,声音较高,经常同时处理几件事,如一边打电话联系业务一边上网查资料等。除了工作她几乎没有其他爱好,对丈夫和孩子也疏于照顾。过度关注时间的紧迫感,让她经常感到疲惫、失眠、抑郁、肌肉疼痛……

河科大一附院心血管内科副主任医师杨喜山说,在现代都市中,像董女士这种因过于关注时间而产生身心不适的现象越来越多。国外调查显示,



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

有超过60%的都市白领的身心健康受到时间过于紧迫的干扰,而在我国,这个比例为30%,且有进一步提高的趋势,需要都市白领们提高警惕。

过度关注时间,总有一种

紧张和压力如影随形,此时人体体内激素等物质水平会发生不小的变化,会直接导致血压升高、血管内形成血栓可能性增大,从而提高了心脑血管疾病发生的概率;快节奏的生

活,使人的交感系统总处于兴奋状态,促使胃酸分泌过多,胃黏液保护膜受到破坏,容易出现胃溃疡等胃肠道疾病;人在紧张状态中,肌肉张力加强,容易出现酸痛症状;挑战和对抗情绪,还会引发紧张性偏头痛,诱发焦虑、抑郁、暴躁等不良情绪。

杨大夫建议:都市白领要在“敬业”和“健康”间找到一个平衡点,“工作狂”在大夫看来是不值得提倡的。在时间管理上要分清轻重缓急,先安排重要的事情和紧急的事情,不必事事求全责备。提倡一次只做一件事,同时做几件事不利于身心健康,也不利于工作更好地完成。注意劳逸结合,多与家人一起做运动,有利于缓解时间综合征,是有益身心的活动。如果因为过度关注时间已经出现了较为严重的心慌、失眠、焦虑、抑郁等症状,要及时到正规医院找专业大夫接受治疗。

被忽略的家居过敏原③

棉絮引发“抓疙瘩”

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 牛牧青

每到傍晚央视预报天气时,陆先生新婚不久的妻子就会身体瘙痒、皮肤表面出现“抓疙瘩”。这是怎么回事呢?原来,秘密就在家里的靠垫、抱枕和玩偶身上。

陆先生告诉记者,她和23岁的妻子结婚不到一年,妻子玩心很重,买了很多抱枕、靠枕和玩偶,放在新房的沙发上、柜子上、床上等处。但入住新房才两个月,妻子就经常感到

皮肤莫名瘙痒。发作时间几乎像定了闹钟一样准时,几乎每次都是下班回到家,看完央视的天气预报后开始发作。四肢、脖子、腰背,都会出现瘙痒。皮肤不红不肿,表面看起来无异常,但她就是感觉痒,抓挠后很快出现凸起的红印子、红疙瘩。但白天上班时皮肤又会恢复正常。他们按照荨麻疹治疗过,但效果不明显。后来听一位朋友说她这可能是对抱枕、

玩偶中的棉絮等物质过敏,他们收起了家中所有抱枕和娃娃后,不到10天,“抓疙瘩”就不再发作了。

河科大一附院皮肤性病科主任医师付宏伟说,人体对某种物质过敏,主要是血液中的免疫球蛋白对这种物质过敏。像对家居物品中的棉絮等物质过敏的人,比例并不很大,却容易被忽视,因而不能及时避免过敏原。这类病人的发病特

点,往往不像花粉过敏那样有明显的季节性,经常突然发作,又突然消失;其病程较长,表现为皮疹、抓疙瘩等皮肤瘙痒症状,或者是打喷嚏、流鼻涕等过敏性鼻炎的症状。若不及时远离过敏原,可能导致病情加重,影响身体免疫能力。因此,如果经常出现莫名其妙发作的此类“老毛病”,很可能是过敏了,要尽快到正规医院检查、就诊,避免贻误病情。

偶然健身=暴饮暴食

很多上班族为了健身,采用了充分利用周末搞“集中突击”健身的方法,“平常基本不动、周末基本全动、周一基本酸痛”情况日渐增多。周末时间充裕,却并非体育健身的最佳时间,这种“暴饮暴食”式的锻炼方式无益于健康。

一星期前5天在办公室里坐着,基本没有运动,身体实际上已经适应了这种状态。周末突然拿出许多时间集中锻炼,反而打破了已经形成的生理和机体平衡,其效果比不运动更差。健身效果主要是锻炼痕迹不断积累的结果。所谓锻

炼痕迹,即运动后留在健身者机体上的良性刺激。若健身时间间隔过长,在锻炼痕迹消失后才又进行锻炼,每一次锻炼都等于从头开始。

建议平时虽不能像周末一样有时间充分运动,但可以选择适宜的项目,茶余饭后就地就近进行适度锻炼。这样,锻炼才能真正获得提高体能、增进健康的效果。科学有效的做法是每周锻炼3次至5次。

如果平时你的肌肉锻炼不够,而仅仅在周末进行大量的、剧烈的运动,就一定要注意防范肌肉拉伤和关节扭伤等运动损伤。开始剧烈运动以

前一定要热身,千万别换好运动鞋就直奔球场。热身的目的是要让全身的肌肉活动开,在热身之后还要进行适当的拉伸,再开始正式的活动。活动过程中要及时补水,适当停顿和休息,一旦感觉不适或受伤应该马上停下来。运动之后别急着换衣服洗澡,应当趁肌肉温度较高时再拉伸、放松一下,等体温降下来才算结束。

如果你遵循了上述原则,扭伤和拉伤的情况就不容易发生了,而且出现“周一基本酸痛”的概率也会小一些。

(来源:荆楚网)



今日门诊

洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838

用洗手液,一滴就够

很多人用洗手液时,往往一次按压好几滴,这不但是种浪费,还会把手越洗越“脏”。

“这种脏主要来源于残留在手上的洗手液中的化学物质。”天津药物研究所副研究员李红珠表示,洗手液的配方大部分是碱性成分,其中还含有表面活性剂。如果一次挤太多,短时间内不能被洗净,这些物质就容易留在手上,而洗手液本身就是高度浓缩而成的,一滴就足以把手洗干净了。

洗手之前,应先将手浸湿,再用洗手液搓洗。洗手过程中要揉搓到指尖、指缝,并让泡沫覆盖手的各个部分,然后用流水反复冲洗半分钟,直到手上没有滑腻感为止。

如今,洗手液的种类和品牌很多,在选购时,除了要看清是否是正规厂家生产的以外,还要看清洗手液的有效成分。我国的洗手液一般未标注酒精含量,而是用对氯碱二甲苯酚、卡松、柠檬酸等代替,通过洗手液中所含的氯盐类物质在氧化还原反应中所产生的化学物质,对双手进行消毒。洗手液的气味也不宜太浓,太浓的多含有一些化学合成的芳香剂成分。另外,建议一般家庭用的洗手液最好买小瓶的,以免用不完滋生细菌。

“尽管现在洗手液比较流行,但相比肥皂的清洁效果,还是逊色很多,建议大家还是用肥皂洗手。”李红珠说。

(据《生命时报》)



帮助调节耳压 有效缓解耳鸣

上飞机前,带块糖

在现代社会环境里,耳朵无时无刻都在遭受外界的侵袭。据英国“护耳”网报道,做到以下3个耳朵卫生原则,听力障碍和耳部不适症就会大大减少。

坐飞机时含块糖。如果你经常出差,飞来飞去,那么在上飞机前不妨准备几块糖。飞机飞行时,特别是起飞和降落,嘴里含块糖,能帮助耳朵调节耳压,预防突然的耳鸣和其他耳朵不适症,甚至能防止耳膜穿孔。还可以喝点甜饮料。

别随便掏耳朵。耳朵有自我清理功能,不用借助挖耳勺等物件清理耳屎。如果耳朵里的堆积物过多,不可擅自乱掏,最好求助医生,否则容易导致鼓膜穿孔。

突遇噪音时张大嘴。在噪音环境下工作的人要佩戴防护用品,如耳塞、耳罩、防声帽等。在突发噪音的情况下,可用手指捂住外耳道,同时张大嘴,减轻耳朵受伤害的程度。

(据《生命时报》)