

## 洗手液去污效果不如香皂

中国中医科学院皮肤科专家指出,从清洁的角度讲,洗手液的去污效果不如香皂。因为大多数洗手液中都含有酒精,酒精不能有效去除附着在皮肤细小缝隙中的一些污物,如灰尘、泥土、血渍等,所以,一旦手上沾染此类污物,必须先用香皂把污物去除。

# 保健

# 人到中年易焦虑



生活实例

### 工作调整,落差过大

39岁的赵某在某企业重要部门任副主任,事业可谓一帆风顺。近期,单位进行领导班子调整,部门空出一个正主任位置,赵某打听得知自己和另一副主任可能是升职人选。为了能够顺利升职,他花费了不少心思,结果出来,他竞选失败。半个月下来,赵某情绪大起大伏,烦躁不安,整天提心吊胆,心烦意乱。被医院诊断为焦虑症而住院治疗。

### 疑神疑鬼

有一名44岁的家庭主妇,6年前丈夫眼见别人做生意暴富,于是辞掉工作下海经商。商海险恶,不光没赚到钱反而把积蓄赔光了,经济非常紧张,她又总是怀疑丈夫有外遇,整天提心吊胆,平时坐立不安等;老是不由自主地到丈夫工作地点去,看到丈夫和别的女性讲话,她就会产生怀疑。最后,她实在无法忍受,到医院治疗,被诊断为焦虑性神经症。

中年人的家庭,上有老,下有小,容易引发家庭矛盾;社会生活方面,面对社会变革、各种人际关系的协调,使他们很容易在心理上造成一种紧张不安、心情不佳的焦虑状态,如果得不到及时调整,很容易患上焦虑症。

焦虑症即通常所称的焦虑状态,主要症状是,病人充满了过度的、长久的、模糊的焦虑和担心,这些担心和焦虑却没有

一个明确的原因。焦虑症是一种具有持久性焦虑、恐惧、紧张情绪和植物神经活动障碍的脑机能失调,常伴有运动性不安和躯体不适感。按照现代心理学的划分,焦虑症属于中度心理不健康的范畴。

其实焦虑是与生俱来的一种情绪反应,每个人的人生都不可能一帆风顺,都会遇到意想不到的意外、挫折,因此,每一个人都会有不同程度的焦虑体验。在正

常情况下,人们面对不同的事情可以产生出不同的情绪反应。如做手术前病人惴惴不安,考试临近前学生吃不下饭,睡不好觉。通过适当焦虑,人们萌生出逃避或摆脱这种不良环境的主观意愿。随着处境的变化,产生的症状自然会慢慢消失,情绪趋于稳定,这就不能算病。但当焦虑日渐严重,持续延长而影响人的平日作息时,焦虑就会演变为焦虑症。

## 健康快报

### 成人心衰 患病率逼近1%

目前我国内地成人心衰的患病率已达0.9%,逼近1%,35至74岁人群中约有患者400万。这是中华医学会心血管病分会近日披露的信息。

流行病学调查显示:目前全球心衰患者已高达2250万,并且以每年200万的速度递增;患者5年存活率与恶性肿瘤相仿,20%的患者出院后将在30天内再度住院,医疗费用巨大。专家呼吁,人们应增强心脏保护意识,注重预防。(张衡)

## 保健新知

### 常吃精米 易患糖尿病

美国研究人员称,常吃精米与II型糖尿病发病率增高存在关联。

哈佛大学研究人员在过去22年间跟踪调查19.7万成年人,结果发现,一周吃5顿以上精米的人比每月吃不到一顿精米的人患糖尿病的几率高17%,而每周吃两顿以上糙米的人比每月吃不到一顿糙米的人患糖尿病几率少11%。

(海月)

## 好孕读本

### 水果上市 孕妇小心变“糖妈”

星报讯(颜晶 记者 殷江霞) 现在在节气上已经进入秋天,成熟的季节来临,大量水果即将上市,妊娠糖尿病的发病高峰也不期而至。妇幼保健医院产科医生提醒,除了一些本身就有糖尿病病史的孕妇,大多是每天以西瓜等高糖分水果度日,并因过多的糖分摄入而导致的妊娠糖尿病。

虽然女性在妊娠期对糖的吸收能力有所增强,但其代谢能力却相对减弱。摄入过多高糖水果,运动量又相对减少的话,易导致体内大量糖分无法代谢,造成血糖升高而诱发妊娠糖尿病。妊娠糖尿病需要早查早治,如果未得到及时控制,在妊娠的过程中易引发胎儿先天性畸形、新生儿血糖过低及呼吸窘迫症候群、死胎、羊水过多、早产、孕妇泌尿道感染、头痛等。

产科医生提醒准妈妈,最好在怀孕第18周和第32周到医院进行定期血糖测定。如果已经确诊为妊娠糖尿病,轻症者一定要控制好饮食,避免食用高糖食品,采取少食多餐,多食蔬菜、富含纤维素食品,在选择水果时应尽量选择含糖量低的,或以蔬菜代替,如番茄、黄瓜等,千万不要无限量吃西瓜、桃子等高糖分水果。也可辅以适当的运动,加快体内糖代谢。如果控制得好,疾病就能缓解并且自愈。对于症状较重的患者,需及时入院治疗,否则对自己和胎儿都不利。

## 中年人如何积极有效应对焦虑症?

第一,焦虑的性质是一种心理反应,虽然焦虑时有各种身体症状,但不是身体发生了严重疾病,因此不要害怕。

第二,提高自信和心理防御能力,充分发挥自己的积极因素,敢于面对现实。经过适当治疗,此病是完全可以治愈的。

第三,要有一颗平常心,根据现实情况调整自己的期望值。在工作和事业之外,还应关注健康、家庭、亲人等,这样才

不会在面对激烈竞争时心理失衡。

第四,如果发现最近压力增大,不妨通过参与各种运动及娱乐活动,包括听轻松音乐、打球、跳舞,迅速减轻焦虑,及时排遣不愉快情绪。

第五,要善于将自己融入家庭或集体中,切莫“所有问题都自己扛”,要通过与朋友交流、寻求专业的帮助以及心理指导等方法,争取尽快恢复。

最后,配合给以适量的抗焦虑药物。

如安定10毫克,每晚口服1次;多虑平25毫克,每日口服2次;或氯丙咪唑25毫克,每日口服2次。请遵医嘱。

抗焦虑药物有很多副作用,如嗜睡、抑郁。长期服用对某些内脏器官有害。一旦患者停止服用,症状会重新出现。因此,患者应找到引起焦虑症的根本原因,并设法消除,这才是最科学合理的方法。

中国保健协会心理保健专家 绪秀敏

# 24小时保“胃”秘诀

早上7:00 晨起第一杯水喝什么?

答案:温开水。

晨起喝水可促进血液循环,防止心血管疾病。普通人晨起喝水以白开水为好,不应加盐(如喝盐开水则会加重高渗性脱水,令人倍加口干。何况,早晨是人体血压升高的第一个高峰,喝盐开水会使血压更高)。便秘的人,喝蜂蜜水是个不错的选择。

上午8:00 早餐吃什么最养胃?

答案:吃热食。

很多人对午餐和晚餐很重视,却对早餐要求不高。调查表明,不吃早餐引发肝胆疾病的概率为11.7%,引发胃病的概率高达36%。一份营养均衡的早餐中应包含谷类、奶类及其制品、肉类、豆制品以及水果与蔬菜等几大类食物。另外,吃“热食”才能保护“胃气”。

中午12:00 吃饭配汤对消化有没有影响?

答案:喝汤最好在吃饭前。

在食物比较干而唾液分泌不足的情况下,适量的汤水有益于消化和吸收。汤水会稀释唾液和胃液,但它对肠道消化液的影响很小。注意不要将饭和汤一起吞下去,饭没有经过充分咀嚼,容易消化不良。

19:00 晚餐后什么姿势对消化最好?

答案:站立。

胃有问题,容易呕酸水或有胃灼热感的胃食道反流的人,尽量不要饭后躺着、坐下,这样胃酸可能会反流到食道,使症状加剧。用餐半小时以内不要做剧烈运动。餐后血液会流向胃部并刺激胃酸分泌帮助消化,做剧烈运动,易消化不良。



22:00 睡前喝牛奶,养胃又助眠?

答案:因人而异。

对于健康的人,睡前2小时不宜再进食,包括喝牛奶、果汁等,因为牛奶会引起胃酸分泌,容易对胃黏膜造成损伤。对于胃溃疡病人和胃切除术后的病人,提倡少量多餐,因此在上床半小时前最好能加一餐,食物可选择面包、鸡蛋、粥等。不宜进食纯流质食物。