

中美一项前瞻性联合研究发现——

运动防病,女优于男

中美学者联合发表在《美国心脏病学会杂志》上的一项最新研究表明,即使女性运动的强度较小,经常锻炼的女性也比经常锻炼的男性早逝或患致命性心血管疾病的风险低得多。

基于40多万名27~61岁美国成年人的数据,美国雪松-西奈医疗中心和清华大学联合进行了前瞻性分析。结果发现,过去20年,坚持运动的女性全因死亡率比不运动者

低24%,运动男性的全因死亡率比不运动男性低15%。运动女性患致命性心脏病、中风或其他心血管疾病的风险低36%,而运动男性患这些疾病的风险只降低了14%。在所有类型运动中(如快走等中等强度有氧运动、动感单车或跳绳等剧烈运动或力量训练),女性的死亡风险降低幅度都远大于男性。其中,男性进行中高强度有氧运动的益处,在每周

300分钟时达到峰值;女性在每周运动140分钟后即可达到同等益处,到每周300分钟达到最大获益。此外,与不运动相比,女性定期进行力量训练与心血管死亡风险降低30%相关,定期有氧运动与心血管死亡风险降低36%相关;男性定期力量训练与心血管死亡风险降低11%相关;有氧运动的降低幅度则为14%。

研究作者之一、美国雪松-西奈医疗中心女性心血管健康和人口科学专家苏珊·程说,女性通常比男性锻炼得少,希望这些发现能激励更多女性增加运动量。美国国家心肺和血液研究所专家施罗姆则表示,一个人的体育活动需求可能会根据他们的年龄、健康状况和生活安排而发生改变,但任何一种运动都有价值。(辛斌)

科普 HPV 健康知识



连日来,界首疾控中心以中学生中考体检为平台,组织预防接种门诊专业人员向学生们详细讲解HPV疫苗的接种意义、适宜人群、接种程序,同时进行咨询互动,倡导适龄人群尽早接种HPV疫苗,助力加速消除宫颈癌行动。
胡浩 荣鹏 摄

春捂也得讲门道

“春捂秋冻,不生杂病”。“春捂秋冻”是指在天气变暖时不要急于换掉棉衣,天气变冷时不要突然穿得过多。不仅如此,春天要“捂”,也得讲门道,捂对部位,能起到养生保健作用。

春捂时第一个需要保暖的部位是头颈,这样可避免因头颈受风寒带来的不适,如头痛、头晕、颈肩胀痛或感冒、气管炎等。

第二个需要保暖的部位就是腰

腹。因为人的阳气以肾为本,肾居于我们的腰腹部,一旦腰腹受寒容易出现下肢麻木、疼痛,腰膝酸软等问题。

最后需要保暖的部位是小腿。老话讲“寒从脚起”,春捂穿衣宜下厚上薄。

春季养生,不仅要“捂”,还可以多揉搓穴位部位,起到保健作用。

养脾胃可揉揉足三里穴。按揉时小腿略向前伸,食指放在足三里穴上,中指压在食指上,两指一并用力,按揉

足三里穴1分钟。

疏肝气可推搓两肋,即双手按腋下,顺肋骨间隙推搓至胸前两手接触时返回,来回推搓30次,以双肋处有温热感为佳。

活肾水可热搓腰部。腰为肾之府,先将两手对搓至手心热后,分别放在腰部两侧,手掌贴着皮肤,上下按摩腰部,直到有温热感为止,每次约200下。(宗彼安)

燃气泄漏别慌张

应急方法须牢记

燃气在家庭、饭店等场所广泛使用,一旦发生泄漏,极易引发事故。那么,燃气发生爆炸的条件有哪些?在日常生活中,我们该如何判断燃气是否泄漏?应采取哪些措施防止事故发生?一旦燃气泄漏,又该怎么处理?

通常来说,家用管道里的燃气或罐装燃气在没有受到强力破坏的情况下是很安全的。资料显示,燃气爆炸起火需要同时具备3个条件。一是燃气泄漏。燃气泄漏主要发生在3个部位:管道连接处、燃气软管、阀门。此外,燃气具使用不当也会造成泄漏,比如锅内汤水外溢浇灭燃气具火焰时,燃气可能泄漏。二是达到爆炸浓度。燃气的主要成分是甲烷。空气中的甲烷浓度过高或过低一般不会引起爆炸,但当浓度介于两者之间时,就可能引起爆炸。三是遇到引火源。若甲烷浓度处于爆炸浓度范围内,遇到静电产生的小火花、未熄灭的烟头等,就可能引发爆炸。

“判断燃气是否泄漏一般有3种方法,分别是闻气味、看气表、涂抹肥皂水。”江苏省镇江华润燃气有限公司安全管理部安全管理员汤俊伟说,闻气味是闻是否有刺鼻异味。虽然燃气本身无色无味,但厂商一般会对它进行加臭处理。一旦闻到刺鼻异味,就可能是燃气泄漏了。看气表是在不使用燃气的情况下,查看燃气表末位数字是否变化,如果有变化则可判断为燃气泄漏。涂抹肥皂水是将肥皂水依次涂抹在燃气管、软管等的接口处,如果这些地方有气泡产生并逐渐变大,说明燃气可能泄漏。

居民在家中一旦判断燃气疑似泄漏,一定要牢记应急处置“四步法”:一是轻推房门,关闭燃气总阀;二是打开门窗通风;三是疏散人群;四是走到室外安全地带拨打燃气公司电话报修,如果出现火灾应当立即拨打119。

对于如何安全使用燃气具,汤俊伟提醒道,第一燃气具必须是合格产品,且8年更换一次。第二,燃气具使用时,应当保持通风,使用完毕,要及时关闭;长期外出,应关闭燃气表前总阀。第三,燃气具应自带熄火保护装置,燃气热水器应使用强排式。第四,连接燃气具的软管应使用金属软管。

“需要提醒的是,居民用气场所应加装自闭阀,商用气场所应安装具备燃气泄漏报警和紧急切断功能的安全保护装置。

相关工作人员要对它们进行定期检查,确保其灵敏有效。”汤俊伟说。(华凌)



应急科普
知识窗

警惕常见睡眠认知误区

近日发布的《2023年中国居民睡眠白皮书》显示,我国居民平均睡眠时长6.75小时,平均在零点后入睡,夜间睡眠时长普遍偏短。你是否有睡眠困扰?关于睡眠有哪些常见认知误区?如何获得高质量睡眠?

了解睡眠知识 提高睡眠质量

睡眠时长多少合适?汕头大学医学院睡眠医学中心主任李韵说:“不同年龄段的人需要的睡眠时长不同,中年人一般是7—8小时,现实中有很多人因达不到这个指标而焦虑。”

失眠时长因人而异。“实际上,7—8小时只是平均水平。大家的睡眠有长有短,比如携带短睡基因的人,每天只睡5—6小时并不影响精神状态;而携带长睡基因的人,则可能要睡10个小时左右。”李韵说,研究显示,携带短睡基因和长睡基因的人,只要睡眠质量高,其睡眠时长不会对身体状态和精神状态造成负面影响。

李韵介绍,规律睡眠非常重要,不规律的

睡眠会打乱生物钟。“规律睡眠不是说每天必须在某个时间点睡觉起床,而是睡觉和起床的时间点要相对固定,前后可以有半个小时左右的波动。比如,第一天11点睡,第二天在10点半或11点半睡也可以。”

现实中,很多失眠人士选择早早爬床上床等待困意。“睡不着也坚持躺在床上,没睡好就赖床不起,这两种做法都会损害睡眠。”李韵说,“睡不着就起来,等到困了再睡。这样能帮助大脑跟环境建立条件反射——卧室和床是睡觉的,从而促进睡眠。”

适当午睡对身体有益,但很多人不知道午睡时间过长会损害睡眠。广州医科大学此前的一项研究表明,对于每晚充足睡眠的人群来说,每天不超过1小时的午休有助心脏健康,但午睡超过1小时可能导致死亡风险提高30%。“午睡时间太长会导致下午精神不振,还会‘透支’晚间睡眠。”李韵说,“午睡半个小时左右最佳,闭目养神半个小时也可以。”

深度睡眠被称作“黄金睡眠”,能有效缓解

疲劳,那深度睡眠少就意味着睡眠质量不高吗?“有些人监测自己的深度睡眠是2个小时,就很担忧。其实没必要,因为深度睡眠本来就只占睡眠时间的20%—25%。要尽可能全面了解睡眠知识,避免因一知半解而产生焦虑。”李韵说。

适当运动有助于睡眠,但要把握好运动时间。“睡觉前3小时内要避免剧烈运动,比如心率超过120次的运动。剧烈运动会引起大脑兴奋,影响入睡。”李韵说,傍晚运动有利于促进夜间睡眠。

睡前要忌口 可做放松训练

喝酒能催眠吗?“酒精对入睡或许有帮助,但随着酒精在体内代谢分解,它会损害后半夜睡眠质量。”李韵说。

中国科学院心理研究所副研究员樊春雷认为,睡前少量饮酒会引起中枢神经兴奋,不利于睡眠。大量饮酒虽有短时催眠效果,但在3—4小时后睡意便会消失,还会引发心跳加

快、呼吸急促等交感神经兴奋症状,反而容易惊醒,甚至失眠。

喝牛奶有助睡眠吗?牛奶中含有色氨酸,可以帮助人体合成褪黑素和血清素。但牛奶中的色氨酸含量其实很少。“而且,睡前2小时内喝太多流质食物会导致夜尿多。”李韵补充道。

咖啡、茶、奶茶、果茶以及运动型饮料都含有咖啡因,会让大脑兴奋。李韵介绍说:“人体代谢咖啡因一般需要6个小时,所以睡前6小时内尽量别喝含咖啡因的饮品。”

“睡前玩手机不仅会压缩睡眠时间,屏幕蓝光还会导致褪黑素分泌下降,影响睡眠质量。”李韵建议,睡前半小时做些放松训练,比如听白噪音或轻音乐,泡脚或香薰。同时,应营造适宜温度(21℃—24℃)、适宜湿度以及相对安静和昏暗的睡眠环境。

截至目前,已知的睡眠疾病有100多种。“治疗睡眠疾病的科室主要是精神科、呼吸科、神经内科、耳鼻喉科等。”李韵说,严重睡眠障碍者需要及时到医院进行个体化治疗。(代小佩)