

# 专家:高考后放松勿放纵 积极休息睡好觉是关键

随着今年高考在各地落下帷幕,有不少考生在经历紧张考试后却不知如何科学放松,身体和心理仍处于疲惫状态。专家建议,高考后放松勿放纵,积极休息睡好觉是关键,

有利于将身心调整到最佳状态。

不少考生反映,为了复习备考,每天都在繁忙、紧张中度过,特别是在冲刺迎考的最后阶段,有的考生睡眠质量不高

老是做梦,甚至半夜惊醒。神经内科心理咨询专家戴光明介绍,也有许多考生认为高考后就可以彻底放松了,甚至把放松变成了放纵,不分昼夜地上网、聚会。

戴光明说,其实从复习、考试到等待录取通知书这个阶段,考生承受着较大的身心压力。考后如果骤然放松,不合理安排和调整生活状态,可能会导致以后

在新的学习环境中形成焦虑、抑郁、人际交往困难等适应障碍。

专家建议,考生考后放松的关键是积极休息,保证健康规律作息,白天可进行适当的体育锻炼,

阅读一些有益的课外书籍和外出旅游等。在白天调节放松的同时,每天晚上保证有8个小时高质量睡眠时间,这样有助于身心健康。

(据新华社报道)

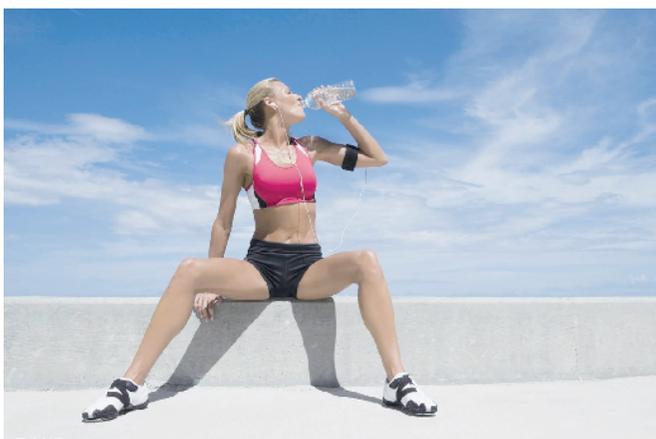
## 运动后喝冷饮就像给炭炉浇冷水

运动后来一杯冰镇特饮,感觉分外畅爽?大多饮料广告的画面,其实是种对健康有害的误导。中医专家指出,运动后喝冷饮、冲冷水澡都会损害人体的健康。

人体运动后身体就像一个烧红的炭炉,如果马上喝冷饮,就相当于给炭炉淋一盆冷水,炭火熄灭,阳气受损,再要燃烧就困难多了。专家介绍,冷饮会使胃肠道血管剧烈收缩,平滑肌痉挛,容易引起胃肠功能失调,如腹胀、腹泻症状,甚至引发消化道黏膜炎症、溃疡、出血,如腹痛、便血等。运动后最好的解热方式是,让身体逐渐凉下来,缓缓喝进温开水,也可以是温的淡盐水,既补充水分和钠盐,又不损伤身体阳

气。

运动后应该立即洗冷水澡还是热水澡?其实这两个做法都不对。运动后身热汗多,皮肤血管处于扩张状态,皮肤血流增多,回心血量减少。若冷水沐浴,皮肤血管会急剧收缩,回心血量突然增加,血压上升,对高血压等心血管疾病患者不利。而用热水洗澡,热效应使皮肤血管进一步扩张,出汗更多,血压下降,对体虚、低血



压人士不利。因此,运动后应让身体慢慢凉下来,待心率呼吸恢复正常,出汗基本停止后,再予温水沐浴。(据《山西晚报》)

## 快走可降低心血管疾病风险

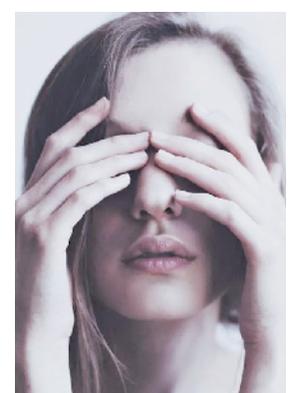
澳大利亚和英国一项研究显示,对于几乎任何年龄段的人群而言,快走都能降低心血管疾病风险,对60岁以上老人效果尤其显著,能把他们死于中风或心脏病发作的风险降低逾5成。

澳大利亚和英国研究人员比较1994年至2008年11项人口调查结果,其中记录了5万人的步行速度,排除个人运动量、年龄、性别和身高体重指数等因素后,得出上述结论。他们发现,对于30岁以上人群,快走能够降低几乎任何疾病导致死亡的风险逾两成。对于60岁以上老人,相比平时走路较迟缓的同龄人,快走老人死于心脏病发作或中风的风险低53%。

研究人员将快走定义为平均每小时步行5公里至7公里,具体速度视个人健康状况而异。“保持令自己微汗或微喘的步伐行走是(快走)另一种指标。”主导这项研究的悉尼大学教授伊曼纽尔·斯塔姆玛塔基斯说。

研究相关结果刊载于最新一期《英国运动医学杂志》上。(据新华社报道)

## 眼干口干或致神经消化系统疾病



吃咸了、出汗多了、口渴了……这些原因都有可能致口干,但长时间的口干很有可能是一种病:干燥综合征。近年来,干燥综合征越来越常见,遗憾的是,很多患者甚至一些医生都不了解干燥综合征,只是通过单纯补水的方式来改善口渴的症状,眼干的患者则用滴眼药水的方式来改善眼干症状。

“这种疾病导致的口干眼干,说到底还是免疫系统紊乱惹的祸。如果不从根本上调整免疫系统,多少外来的水也解不了内在的渴。”著名风湿免疫系统疾病专家冯兴华表示,干燥综合征虽然短时间内不会“致命”,但会严重影响生活质量。常见的病症中有因为唾液分泌少而导致“猖獗齿”的干燥综合征患者、哭都哭不出来

的患者,也有因病累及神经系统出现肢体麻痹甚至中风的患者。总体来看,干燥综合征患者中,中老年女性较多。这种疾病与免疫系统和消化系统有关,也与遗传因素和生活环境因素有一定的关系,治疗起来需要耐心。而且西医治疗有局限性,患者最好通过中医调理。

(据《新京报》)

## 茶树油提取物可防医疗感染

澳大利亚詹姆斯·库克大学研究人员开发一项技术,让茶树油等植物提取物在医疗设备表面形成聚合物涂层,防止细菌生物膜形成,从而减少大量感染病例。

美国医学新闻网援引研究项目牵头人莫汉·雅各布的话报道,医疗设备表面通常有大量细菌形成生物膜,在美国,每年新发大约1700万例与细菌生物膜相关的感染,

夺走55万条生命,全球大约80%的手术感染据信由细菌生物膜引起。

雅各布说,这项技术开发过程中的难点在于如何把植物提取物从液态变成固态,在医疗设备表面形成涂层,而且不影响抗菌性能。研究人员借助等离子体增强技术,让反应器内的植物精油蒸汽在医疗设备表面凝华成固体,形成具有生物活性的涂层。测

试结果显示,涂层具有良好抗菌性能。

研究人员在由最新一期瑞士《聚合物》期刊发表的论文中写道,这项技术最主要的优点是制作过程中不使用溶剂等化学物质,因而涂层没有潜在的化学危害,也不会损伤医疗设备本身。研究人员说,这种涂层具有光透性,意味着可以应用于隐形眼镜、水生生物传感器等。(据新华社报道)

## 年纪轻轻心乱跳 小心颈心综合征

心绞痛、心慌慌、心乱跳……很多人以为“心病”往往是中老年人的事,医生却发现,临床上越来越多年轻人发生心律失常,而背后的原因是颈椎病年轻化。

据广东省第二中医院心血管病主任中医师黄琳教授介绍,现在,临床上有很多年轻人出现心律失常病症,排除其他原因后,不少人要考虑和颈椎有关系,医学上称为“颈心综合征”。

颈心综合征的常见症状为心前区疼痛、胸闷、心悸或有颈部不适、手麻、稍有头晕感,心电图出现缺血性心肌改变、室性早搏或房性早搏等,是由于颈椎退行性改变,直接压迫或间接反射性刺激颈椎旁的交感神经所致。而且这些病症,如果用治疗冠心病及抗心律失常的药物治疗常无效或疗效不佳。

为什么会发生颈心综合征?颈椎病的发病越来越年轻化,临床上低头玩手机、长期伏案工作已成为引发颈椎疾病最常见的原因。长期玩手机会导致脖子承受过度的压力,颈椎正常的弯曲度“反向”,最终导致慢性劳损,颈椎负荷增加常常是“颈心综合征”心绞痛的诱发因素。(据《广州日报》)

<h3>分类广告</h3> <p>收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字 QQ: 1169657700</p>	<p><b>声明公告</b> 遗失声明 注销公告 通知启事</p>	<h2>声明·公告</h2> <p>广告刊登热线: 0471-6965110 15024926726 地址: 呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室</p>		<p>微信办理</p>
	<p><b>房产销售</b> 处理顶账房 二环南观澜国际高层 103m²毛坯现房,42万, 低价处理! 2503938</p>	<p><b>老年公寓</b> 天津老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944</p>	<p><b>出租</b> 新华大街政苑小区南 门东侧门脸,93m², 电话:6946074高女士</p>	
<p><b>高价回收</b> 电瓶电缆变压器各种旧设备库存 积压品铜、铝铁等13134711174</p>	<p><b>出租转让</b> 出租 毫沁营厂房、库房共 6000m² 电话:15391128888</p>	<p><b>公告声明</b> ●回民区郭美丽内类经销部遗 失税务登记证正本,号150 927196511070326声明作废。</p>	<p>●白雪峰遗失身份证(号: 152801197902052157)和 社保卡,声明作废。 ●永宏电动工具修理部遗 失营业执照正本,注册号 150105600038796声明作废。</p>	