

频繁做噩梦是噩梦障碍

多数人做噩梦的数量和频次有限,对生活没有影响,但有一部分人患有噩梦障碍,会频繁的做噩梦。这些噩梦的梦境内容会在醒来时被记住,并会造成入睡困难、频繁觉醒及白天功能受损,进一步的后果是起床后的疲劳、白天困倦、缺乏精力、注意力不集中、担心睡眠不足、增加精神压力、焦虑、抑郁,导致学习成绩下降,工作效率低下以及人际关系差等。

当噩梦影响到了工作和社交、生活,应及时进行治疗,治疗一般包括两类方法:心理治疗、药物治疗。目前用于治疗噩梦障碍的药物较少,哌唑嗪是首选,其他药物还包括奥氮平、利培酮、阿立哌唑、氟伏沙明等。

心理治疗通常包括以下几种方法:

心理动力学治疗 从心理动力学的角度来看,噩梦的发生可以被认为是当前心理平衡受到干扰

的警报信号。心理动力学的方法可以识别和解决潜在的冲突,这项工作包括多个层面的干预。如个人的成长和创伤史,将噩梦的发生与治疗过程联系起来,了解当前的生活状况和人际关系模式,理解噩梦重复的意义,并阐述隐含的含义,以便改善情感调节过程,减少噩梦的发生。

脱敏法和暴露疗法 这是直接治疗噩梦的方法。脱敏训练,首先需要肌肉放松;其次,想象噩梦,但不修改它,并在它引起紧张时放松。在暴露疗法中,患者也被要求生动地想象噩梦,但不要伴随放松练习,也不要主动改变故事情节。

系统脱敏法是一种逐渐暴露的方法,通过暴露来治疗噩梦可以让一个人面对他或她的噩梦,直到它不再给这个人带来严重的痛苦,可以降低噩梦的频率。

(据《健康时报》)

预防疾病 “手”当其冲

专家提醒,远离以下洗手误区,掌握正确的洗手方法。

误区一:洗手越久越好

首先,洗手次数过多,会对手部皮肤造成伤害,若手部有裂口,肥皂液浸透到裂口里,可能造成病菌感染。

其次,使用合适的清洁消毒产品很重要。日常生活中,我们推荐用洗手液、香皂或肥皂在流动水下洗手,洗手后用毛巾或纸巾擦干。

单纯延长洗手时间难以起到应有的效果,按照“七步洗手法”科学洗手更为重要。外出不方便水洗时,可携带小瓶的速干消毒液清洁双手。

误区二:免洗手液效果更好

当手上有可见的污垢时,免洗手消毒液的消毒效果会受到影响,建议使用洗手液和流动水彻底清洁。只有在双手没有肉眼可见的脏污时,使用免洗手消毒液才能达到较好的清洁效果。同时,在洗手液自然干燥之前,不要用纸擦拭或者用水冲洗。

误区三:酒精也可用来洗手

酒精和免洗手消毒液有一定的区别。免洗手消



毒液内含护肤成分,对皮肤伤害小,反复直接使用酒精擦拭双手,则容易造成皮肤干燥等健康问题。

当然,在没有免洗手消毒液的情况下,是可以使用酒精消毒双手的,选择涂抹和擦拭的方式更为妥当。

误区四:外出才需要洗手

外出回到家,第一件事是洗手,这已经成了大家的共识,但不少人觉得,家里很干净,宅在家就没必要经常洗,这是一种错误的看法。判断是否需要洗手的原则不是出不出门,而是是否触摸或接触了污染物品。

(据《武汉晚报》)

梳子太脏 头皮不适

脏梳子是灰尘、细菌、螨虫和美发用品残留物的温床。日复一日用同一把脏梳子梳头,即便每天洗头发也会污染头皮。正常情况下,头皮会分泌油脂,滋润头皮和发根的同时还能抵御有害细菌的入侵。而脏梳子上的污垢可能会在梳头时沾到头皮上,堵塞毛囊,破坏油脂的正常分泌,形成毛囊炎。未经清洁的梳子也会将细菌传播到头皮上,若头皮有损伤可能会引发炎症甚至感染,导致头皮不适和各种皮肤病,所以平日使用的梳子应定期清洗,梳子使用完宜存放在干燥、通风的环境中,避免滋生细菌、真菌等病原菌。建议每个月至少彻底清洗一次梳子。

(据《生命时报》)



酒精不能直接喷在果蔬和鸡蛋上

如何对采购的物品进行正确消毒?中国农业大学食品科学与营养工程硕士、国家心血管疾病重点实验室技术员付淑芳对此进行了解读。

付淑芳称,75%乙醇虽然是最常用的消毒剂之一,但它并不适合直接喷在果蔬或者鸡蛋上进行消毒。一般而言,可以对采购的果蔬外包装进行消毒,不建议使用化学消毒剂对蔬果本身消毒,可能会带来食品安全隐患,也会影响口感。

“如果确实需要消毒处理,可使用正规渠道购买的有蔬果备案的消毒剂。”付淑芳说,根据说明书推荐浓度浸泡10至30分钟后,使用流水冲洗去除残留消毒液。

对于鸡蛋而言,其表面有一层水溶性保护膜,喷洒酒精会破坏保护膜,导致病原菌更容易侵入鸡蛋,可能引起其他严重的食源性疾病。鸡蛋一般无需消毒,冷藏或者阴凉处放置,烹饪前将外壳清洗干净即可。对于冷冻食品,需要对其外包装进行消毒,食用前用慢速水流冲洗干净。

针对网购,付淑芳建议,收取货物时要戴好口罩和手套,在室外先用75%乙醇或其他含氯消毒剂消毒,静止10至30分钟后再拿回家。最好在通风处拆包装,同时对拆包装的工具也进行消毒,尽量将纸箱或外包装袋留在门外。

(据《羊城晚报》)

不抱怨的人 抗压能力强

积极对待过去、对人生愿景有长期规划的人抑郁少,睡眠好。相比较,那些消极对待过去、对现在持宿命论或享乐主义态度的人,对未来容易感到绝望和无助,表现出更多抑郁特征。俄罗斯心理学家和医生研究了844名17~26岁的本科生和研究生的数据,得出上述结论,并发表在《生物节律研究》上。

研究人员表示,新冠疫情期间,那些制定短期人生计划、追求过好每一天的人,感觉最舒适;那些着眼未来、规划长期生活愿景的人,更容易克服隔离带来的负面影响。这些人的突出特点是积极对待过去、不抱怨,他们在隔离状态下更有纪律性、睡眠更好。

对过去持消极态度、对现在表现出享乐主义态度、对未来抱着宿命论态度的人,在忍受和遵守隔离制度方面表现很差。这样的人容易表现出抑郁迹象,如睡眠焦虑。

(据《生命时报》)