

从
减
少
『
非
必
要
熬
夜
』
做
起

毛建国

中国睡眠研究会等机构日前发布的《2021年运动与睡眠白皮书》显示,当下我国有超3亿人存在睡眠障碍。一项对2002名18岁至35岁青年进行睡眠相关问题的调查显示,近六成(59.5%)受访者习惯晚睡,入睡时间均在23点以后。同时,受访数据显示,睡眠质量差同时也带来了“易感到疲劳困倦”“注意力难集中”“头晕、内分泌紊乱等身体问题”“情绪不稳定,易烦躁、焦虑”“记忆力减退”等影响。

对于现代人来说,许多古训和老传统已经很难做得到。比如说“早睡早起”“早吃好中吃饱晚吃少”,早已经成为“从前车马很慢,书信很远,一生只够爱一个人”的回忆。其实睡眠差带来的最大问题,在于它会对人体机能产生持续和不可逆的影响,并由此带来一系列健康问题。

对于今天的人来说,睡眠差主要是熬夜的问题,很多人可能忽视了一点:熬夜的“熬”也是煎熬的“熬”,它是对身心的长期透支和摧残。大量病例研究证明,与长期熬夜相伴的是癌症风险高、心脏血管病风险高、诱发糖尿病、引发神经衰弱、影响生育能力、伤害眼睛、免疫力下降、引发胃肠病、抑郁情绪多等可怕结果。

有专家讲,“人类还没进化到能熬夜的体质”,核心问题正在这里,我们不要指望可以通过一些现代手段,能够抵消熬夜的影响。熬夜的原因十分复杂,有些熬夜没有办法避免,但有些熬夜则是非必要,所以现在我们需要做的就是尽量减少“非必要熬夜”。

有些熬夜完全是自身原因。比如,很多人睡觉前都会玩一会儿手机,有的可能只想刷10分钟短视频,可在不知不觉中,一两个小时甚至更长时间就过去了。即便窗外出现了鱼肚白,身体已经十分疲惫,还是拿着手机,纵情于娱乐之中。有人提出睡个好觉先从不把手机带进卧室做起,这很有道理。对于大多数人来说,自制力远没有想象中那么强,不能做到充分自制,那么就把一些App卸载掉,甚至于把手机扔在一边,反而成了最好选择。

对于很多人来说,熬夜驱动力来自工作。有些加班族迫不得已需要熬夜加班,但我们真正需要思考的是,当前加班文化有没有泛滥乃至被扭曲的一面?一些工作有没有必要天天加班、长时间加班?有不少人虽然不是每天加班,但是不加班时也依然要保持“在线”,哪怕到了夜里十一二点。这是一种怎样的职场文化呢?

熬夜已经成了睡眠的最大杀手,有些熬夜不可避免,有些熬夜则完全没有必要。那么,让我们从今天开始,从减少“非必要熬夜”做起。这涉及到个人、社会、单位,也需要一些市场主体作出思考和调整。因为

“人类还没进化到能熬夜的体质”,自然也不能进入到必须熬夜的轨道。

漫谈

无糖饮料真的健康吗

最近几年,无糖饮料渐渐兴起,赢得众多消费者的喜爱。很多消费者认为,无糖饮料“零糖”“零热量”,这样既能尽情享受甜食的乐趣,又不用担心长胖,比普通含糖饮料健康很多。然而,事实并非如此。

无糖饮料其实是用甜味剂代替白砂糖等添加糖,能量和糖的含量的确是少了。《预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2011)规定,“无糖”指每100毫升含糖量不超过0.5克,“零热量”表示每100毫升热量不超过17千焦。无糖饮料里常用的甜味剂有天然的,也有人工合成的,他们的安全性已得到国际食品安全机构的肯定,在规定范围内使用,并不会对人体产生危害。但安全并不代表有益,多项研究表明,消费者可能会因无糖而被误导,导致长期大量喝无糖饮料,从而给健康带来以下风险。

容易长胖。美国一项对6000多名参试者跟踪7年的调查结果发现,经常喝无糖饮料的人反而容易长胖。一些学者认为,这是由于甜味剂的使用降低了大脑对于甜味的反应,或者说降低了人们对甜味的敏感度,从而促使人们在其他食物选择时倾向于摄入更多的糖。此外,饮用者觉得喝的是“零热量”饮料,会下意识地放纵自己过量摄入,导致热量超标。

增加心血管疾病风险。法国一项研究发现,与不喝无糖饮料的人相比,经常喝无糖饮料的人患心血管疾病的可能高20%。还有研究发现,50岁以上的女性,每天喝两杯(一杯200毫升左右)及以上无糖饮料,会增加患血栓性中风、心脏病发作和过早死亡的风险。

增加糖尿病风险。瑞典的一项研究发现,每天喝一杯含糖饮料,罹患2型糖尿病的风险增加21%,而每天喝一杯无糖饮料,患病风险也会增加18%;一天若是喝下5杯以上的无糖饮料,变成2型糖尿病的风险将会增加4.5倍。这是因为,无糖饮料可以刺激食欲,让人更渴望高糖食物。此外,人工甜味剂可能令机体对葡萄糖的耐受性变差,从而引发2型糖尿病。

引起腹泻。有一些动物实验显示,长期摄入甜味剂会减少肠道菌群数量和多样性,尤其是有益菌,从而容易导致腹泻,影响肠道健康。

增加焦虑、抑郁的风险。研究表明,人工甜味剂可能会干扰氨基酸的代谢,进而影响神经递质平衡,比如影响大脑中儿茶酚胺类物质的水平,使神经系统过度兴奋,更易焦虑、抑郁。

当然,偶尔想喝点饮料时,可以考虑选无糖的,但摄入频率一定要低,可1~2周甚至一个月喝一次;摄入量一定要少,每次最多喝一瓶。

刘晓蔓 程景民

新冠病毒疫苗放心接种

目前,我国已有5款新冠病毒疫苗获批使用。这5款疫苗有何区别?打哪个品种更好?

按技术路线划分,5款疫苗分为三类:一是灭活疫苗,包括国药中生北京公司、国药中生武汉公司、北京科兴中维公司生产的3款灭活疫苗;二是腺病毒载体疫苗,为天津康希诺公司生产的5型腺病毒载体疫苗;三是重组蛋白疫苗,为重组新型冠状病毒疫苗(CHO细胞)。

三种技术路线有何区别

“灭活疫苗是将培养扩增的活病毒通过物理和化学的方法杀灭以后,经过系列纯化技术制备的疫苗。”国务院联防联控机制科研攻关组疫苗研发专班专家组副组长、中国工程院院士王军志介绍,其主要特点是疫苗的成分和天然的病毒结构比较相似,免疫应答也比较强,具有良好的安全性。疫苗比较稳定,能在2至8摄氏度的环境中保存两到三年,运输方便;采取两针免疫。

“腺病毒载体疫苗是采取5型腺病毒作为载体,导入新冠病毒抗原基因,通过生物反应器制备成活载体疫苗。”王军志说,疫苗制备工艺相对比较简单,研发成本和生产成本比较低,因为它是在我们国家原有的5型腺病毒埃博拉疫苗平台基础上研发成功的。疫苗能很好地诱导抗体产生,增强细胞免疫;可以采取单针免疫。

“重组蛋白疫苗是将最有效的抗原成分通过基因工程的方法,在体外细胞中来表达。体外细胞是工程细胞株在生物制品中常用到的细胞,类似于工业发酵的方式,最后制成疫苗。”中国科学院微生物所研究员严景华

介绍,整个生产过程是蛋白表达和纯化的过程,没有活病毒参与,所以生产过程是安全的,也容易大规模生产。从过去重组蛋白疫苗的使用过程和前期实验结果来看,重组蛋白疫苗安全性是可以保证的,不良反应率比较低。疫苗采取2至8摄氏度冷藏,对运输和储存条件要求低,采取两到三针免疫。

哪种疫苗更有效

王军志表示,三种路线的新冠病毒疫苗各有特色,无论采用什么样的技术路线,最重要是结合抗原本身的特性、病原体本身的特点,采用适合的工艺研制出安全有效、质量可控的疫苗,是疫苗成功的关键标准。

国家卫健委疾控局一级巡视员贺青华说,目前国内上市新冠病毒疫苗都是经过药监部门审查批准的,其安全性、有效性都是有一定数据做支撑的,可以放心接种。

单针和双针怎么选

中国疾控中心研究员邵一鸣介绍,对于有临时或紧急任务需要前往疫区、却没有足够时间等待的人群,更适合注射单针腺病毒载体疫苗。此外,单针接种能避免因各种原因打不上第二针,造成免疫效果不好。

单针疫苗也有不足之处。邵一鸣提示,单针腺病毒载体疫苗诱导的免疫反应强度一般弱于两针疫苗,在预防早期流行病毒时没问题,换成后期突变病毒时,保护效率大多会下降。所以,选择疫苗时,要根据需保护人群的具体情况,结合当地流行病毒的最新监测数据,进行综合判断、科学决策。

申少铁 来源:人民网



上海为建设工人开设夜间新冠疫苗接种通道。新华社记者 王翔 摄

“私人订制”的瘦身骗局

“给我一份信任,还你一个无与伦比瘦瘦的你。这里有营养顾问一对一‘私人订制’瘦身套餐,助你疏通经络、排毒降脂、极速瘦身……”兜售套餐的是一个以普通食品和保健品冒充特效减肥产品实施诈骗的犯罪团伙,受骗女性近1000人,遍及全国各地,涉案金额超过1000万元。

近日,广东省广州市公安局海珠分局在“飓风”专项行动中,一举打掉这个企业化运作、非法销售“减肥产品”的电信网络诈骗团伙,抓获团伙成员55人,缴获涉案单据、手机、电脑以及伪劣产品一批。

“减肥套餐”吃坏身子

2020年8月底,女子小璐(化名)向海珠警方报案称遭遇减肥诈骗:“那些产品根本不像他们说的没副作用,能快速减肥,我吃了两个星期,差不多天天拉肚子、呕东西,身上没一点力气,脑子都迟钝了……”

民警询问得知,当年8月初,小璐经一位网友介绍,加入了一个减肥聊天群。看着群里“姐妹”们大秀魔鬼身材,分享使用某品牌减肥套餐的极速瘦身经历,小璐心动了。

她加了群里一个网名为“王某”的“减肥达人”为好友,并在对方的介绍下,购买了价值2000多元的“王某瘦身茶”等减肥套餐,套餐中包括减肥代餐、饮品以及降脂降压的中成药等。经过几天的试用,小璐感觉效果不佳。对此,对方的解释是,因为小璐没有对自己的身体状况进行科学全面的评估,购买的产品缺乏针对性。对方强烈建议她与公司的营养顾问对接,让营养顾问进行专业评估指导,一对一“私人订制”适合她体质的产品套餐。

小璐因此又添加了自称某健康管理中心营养顾问的“梁先生”为好友。经过一番网络“问诊”,“梁顾问”告诉小璐,其体质寒湿、体内垃圾多、脉络堵塞、代谢缓慢,导致脂肪分解酶缺乏,容易形成脂肪堆积,需要进行系统调理。

在“梁顾问”的推荐下,小璐又先后购买使用了多个不同的减肥套餐产品。短短半个月内,她累计花费5万多元,结果非但没有瘦成魔鬼身材,反而造成腹痛、腹泻、呕吐、嗜睡、反应迟钝等严重不良反应。

销售公司大门紧闭

接到报案后,海珠警方首先对全市范围内的同类警情进行综合分析,陆续找到了多位有着同样遭遇的女士。这些女士都是在一个网名为“王某”的“减肥达人”推荐下开始接触上述减肥产品。

同时,民警也通过相关职能部门和专业机构,对这些“减肥产品”进行检测鉴定,结果是这些产品大多为普通食品,没有任何减肥功效,其中一些保健品需

要在专业指导下使用,否则将对健康造成伤害。

对此,海珠警方迅速成立专案组,依托智慧新警务展开全面侦查。相关线索均指向佛山市桂城的3间公司。这3间公司的实际注册人和经营者分别为林某和龙某,公司业务范围为提供健康咨询以及食品销售,并不具备销售药品和保健品的资质。3间公司的员工约50人左右,每间公司平时都大门紧闭,前台人员不允许非公司人员进入。不过,里面却时不时传出电话铃声以及推销产品、接受咨询的通话声。

经过近3个月的缜密侦查,在掌握确凿证据后,海珠警方专案组于2020年12月28日果断实施收网,一举抓获林某、龙某、王某、卜某等公司骨干以及成员55人,缴获作案手机和电脑共130余部、服务器3台,以及大量的诈骗“话术”剧本。

经审讯,林某等犯罪嫌疑人相继供述了其作案事实。团伙成员交代,他们出售的“减肥产品”并没有减肥功效,且由于成本低廉,非法获利能达到成本的10倍以上。

流水线式生产骗局

随着调查的深入,警方进一步查明了这一诈骗团伙的组织架构、运作流程及作案手法。

据办案民警介绍,该团伙组织严密、分工明确。林某和龙某分别注册一间合法公司,担任经理和法定代表人,是团伙的核心。其他骨干成员作为部门经理,分别负责推广引流、人事培训、财务管理及销售等。员工被分别编为线上推广团队、电话营销团队和健康管理中心团队,每个团队会根据人数和需要进行分组,小组之间环环相扣,既互相竞争,又互相配合。

整个团伙如同一套完整的流水线,批量生产骗局。该团伙成员首先将含有二维码、网址链接的广告投放到网络上,进行推广引流,接着便将获取的客户信息推送给线上推广团队。之后团队成员便会让虚构的“减肥达人”网络身份,按照“话术”剧本套路客户,推销产品。

最后,电话营销团队和健康管理中心团队会根据线上推广团队的反馈,再按照“话术”剧本有针对性地与客户联系,以“营养顾问”的身份打消客户对产品的质疑,让客户误以为是自身原因才导致减肥效果不好,进而听从“营养顾问”的建议,继续高价购买个性化“私人订制”套餐。

警方提醒,消费者应科学制定饮食和锻炼方案,切勿轻信广告推销,一旦发现上当受骗,应及时报案,并保存好相关证据,以便维护自身合法权益。

邓君 郑何平 张毅涛

关注

春季是阳气升发的季节,背部是人体阳气循行的最大通道,只要保养好背部,就能给身体滋生能量,让你全年“不遭罪”。

疏通背部有益气息运行

河南省中医院肺病科副主任赵润扬介绍,背为阳,腹为阴,人体背部分布的基本都是人体的阳经,脊柱更是主一身阳气的督脉所在。督脉处于脊柱中央,两旁是足太阳膀胱经,人体五脏六腑相关的穴位都在背部,经常激发疏通背部,有益气息运行、血脉流畅,可以舒筋活血、振奋阳气、强心益肾,进而滋养全身器官,增强人体生命活力。

背部有许多祛病保健的重要穴位。以大椎穴为例,在此处艾灸和拔罐可治疗风寒、风热、阳虚等感冒症状,还能振奋一身阳气,防止寒邪入侵。对于长期低头伏案工作的人,经常按摩此处能有效缓解颈部肌肉酸痛带来的颈部肌肉僵直、僵硬等不适症状,还能缓解脑供血不足。

在背部主要的俞穴拔罐、刮痧,可促进血液循环、疏通经络。对于小儿来说,捏脊则具有促进气血流行、经络通畅、神气安定、调和脏腑的作用。在临水上,这种方法也常用于治疗食欲不振、消化不良、腹泻、失眠及小儿疳积、感冒、发烧等症,也可用于遗尿及脾胃虚弱患儿的调理。

那么,平时应如何对背部进行养护呢?赵润扬为大家介绍了一些注意事项:背的寒暖与脏腑功能息息相关,平时穿衣服要注意保暖、随时加减;避风晒背能暖背通阳、增强体质;捶背可舒经活血、振奋阳气、强

春季养好背 全年“不遭罪”

心益肾,自我捶打时应握空心拳,要快慢适中且用力均匀;洗澡时搓背可防治感冒、腰背酸痛、胸闷、腹胀,但用力不宜过猛,以免损伤皮肤;撞背可提升阳气、调节内脏,使全身气血通畅,改善身体虚弱的情况,但要注意用力适度;借艾火的热力和药力可温热性刺激背部,通过经络传导调节脏腑的阴阳平衡。

日常养背四法应对小症状

对于一些在日常生活中出现的症状,也可通过背部养护来处理。

咳嗽可用生姜汁擦背。孩子一到初春就容易咳嗽,让更多父母犯愁。河南省中医院治未病科副主任医师吕沛宛表示,风寒咳嗽很容易判断,典型症状就是流清水鼻涕、咳痰清稀、痰白稀薄、舌苔白。此时可用生姜汁擦背。具体方法是生姜汁拌汁后,与温水按1:1的比例调在一起,擦孩子上背部。为安全起见,此方法一岁以上的孩子可用。

春困可在后背刮刮痧。俗话说“春困秋乏夏打盹”,不少人在春季时感到头昏身重、无精打采,有的还伴有脘腹胀满、食欲不振或大便稀烂等症状。广东省佛山市中医院针灸科蔡少萍提出,此时不妨用刮痧板刮刮背。刮背部穴位既可排毒,又可振奋体内阳气,提高机体免疫力。刮痧后可补充一杯温开水,以促进代谢废物的排出,切记3个小时内别洗澡。

护理可常按揉后颈部。郑州市第三人民医院针灸科主任医师刘明提出,心脏不好的人在大风降温时一定要少出门。颈背部有3个穴位:风府(在后正中线督脉上,正坐时头微向前倾,入后发际上一寸处),风池(大约在耳后与风府穴连线中点),风门(在背部,第二胸椎棘突下,旁开1.5寸处),常按摩、揉搓、温暖这三个穴位,可防治颈部受凉、减少疾病发生。建议采用三种方法保护这些穴位,即常常揉搓、按摩后颈部;围个围脖保暖;或将炒米糠放在背心部,吸取体内寒气,改善微循环,疏通经络。

疲劳可用热水冲背。中国中医科学院西苑医院男科主任郭军表示,对于职场人士来说,经常因神经紧绷而感觉特别累,可在洗澡时多用热水冲后背进行缓解。

清明前后养生四诀

吃:饮食多辛甘

春季阳气初生,饮食宜选辛甘之味,不宜过食酸物。辛甘的食物可以调养肝脾之气,如肉类、鸡蛋、麦片、牛奶、新鲜蔬菜、萝卜、菠菜、山药、荠菜及水果、菇类、姜、葱、蒜等食物。忌食煎炸油腻、寒凉生冷、容易过敏和不易消化的食物,多吃富含维生素B的食物,及时补充水分,多喝汤水,以保养脾胃之气。也可吃些花生、芝麻、枸杞来温补养肝。

穿:春捂“815原则”

清明前后,气温仍然变化较大,忽冷忽热的天气最易伤肝阳之气,所以此时不要骤减衣衫。

日夜温差大于8℃时是该捂的信号。这时人体血管会随着温度变化而出现较大的舒张与收缩波动。如果不注意捂,会造成血流和血压波动,诱发心脑血管疾病。血黏度高和血管硬化的中老年人很容易形成心肌梗死、脑梗塞等。

气温高于15℃就不用捂了。对大多数中老年人来说,15℃是人体适应的临界温度,也是捂与不捂的临界温度。此时,衣着宜上薄下厚,保持腰腹下肢的温暖,防止感冒及心脑血管疾病的发生或复发。

住:宜晚睡早起

为了适应阳气生发的规律,人们应适当晚睡一点儿、早起一些,舒缓形体,以使神志随着阳气而舒畅怡然。这里所说的晚睡并不是让人熬夜,早起也并非起得特别早,而是相对于冬天的早睡晚起而言。适当的晚睡早起能让人神清气爽,一般来讲,应在23时左右睡觉,7时左右起床。

行:宜动不宜静

清明时节,自然界阳气生发,养生重点在养阳。因此,清明养生宜动不宜静,不可闭门不出,更不可坐卧太久,应保持积极乐观的心态,多外出活动。不过,早上锻炼不宜早,最好在太阳升起之后。

此时,很多人会选择赏花踏青。虽然美景常常让人流连忘返,但要注意预防花粉过敏。花粉、飞絮随风飘扬,非常容易使过敏体质的人产生鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、流泪、鼻腔发痒等症。过敏体质的人外出时尽量戴口罩、墨镜等,必要时带上防止过敏的药物。同时要保持室内干净、干燥,做好通风,按时清洗、晾晒被单。