

正逢暑假，刚刚度过期末复习考试的紧张，没有了学业课程的压力，部分学生在暑期化身“熬夜党”。他们有的越熬夜越兴奋，看到自己喜欢的内容就睡不着；有的通宵追剧刷手机，直至身体出现不适，影响健康。

“没有见过凌晨2点的夜空，不足以号称年轻人”，这是唐羽的口头禅。10年前，高考结束后的她开始了熬夜的生活。如今，她的身体不断发出警示：刚开始只是偶尔感觉乏力，后来抵抗力有些下降，现在脸上居然长出了老年斑。事实上，长期熬夜不仅容易长出老年斑，还会引发肥胖、脱发、记忆力下降、视力下降、干眼症，以及增加心血管疾病甚至老年失智的风险。而且，熬夜是年轻人猝死的三大导火索之首，其危害比想象的大多了。因为不良生活习惯，年轻人突发疾病的新闻比比皆是。

一方面是各种善意的提醒，告诫生活方式不能和身体内部的“计时器”作对；另一方面，不少人依旧我行我素，罔顾生物钟的存在。毫不夸张地说，年轻人不懂健康生活是一个带有普遍性的问题：锻炼不够、睡眠不足、作息不规律、膳食不合理、深夜撸串喝大酒……成了“无知者无畏”的年轻人的生活作息常态，这样的生活似乎真的离“健康”有点远。

年轻人不懂如何健康生活，固然是诸多因素综合作用的结果，而健康教育没有成体系无疑负有不可推卸的责任。从小、从家庭就没有抓起，对健康的认识多是从保护眼睛、减少肥胖、保证身高等外在、显性的标准进行衡量，没有触及健康教育的深层次问题，即健康是一种生活方式或者生活习惯。中学时期，学校和学生的精力主要集中在考试，对于健康教育往往无暇顾及或简单敷衍，使得学生的健康意识与习惯养成不足。

上了大学，本可以好好“补课”，但松了一口气的大学生们往往一“懈”千里，变成“脱缰的野马”，很难进行约束管理。尤其是在网络态势凶猛的情形下，让手机不离手的学生走向操场殊为不易。

“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”。教会学生健康生活，促进学生身心健康，提升学生健康素养，让“健康”成为年轻人的生活准则和追求，依然任重而道远。

胡欣红



汛期做到有雨无患

近期，各地出现持续降雨天气。雨天安全，健康要注意，切莫掉以轻心。

出行安全

一、出门时关好家中和办公场所的门窗，关闭电器，最好切断电源。

二、将阳台摆放的物品和室外晾晒的衣物及时收回，以免被风吹落砸伤他人。

三、注意出行安全。尽量不要靠围墙、建筑物行走，防止建筑倒塌、高空坠物等危险。

四、雨天路滑，注意车辆行驶安全，控制车速防止追尾等事故的发生。

五、注意电器使用安全。切断危险地带的室外电源；雷雨时尽量不使用电视机、室内热水器、电脑等电器，并拔除电源插头。

六、使用手机及其他户外通讯工具时，请注意防雷安全。

七、及时评估藏身之处的安全性。尤其是容易发生泥石流和山体滑坡的地区，注意外界动向，以方便随时更换躲避的场所。

八、加强自身防范，做好防风、防雨等保护措施。

九、暴雨天气出行，应注意观察，绕开有水流漩涡的地方，防止跌入窨井、地坑，不要在深水区逗留。

健康防护

强降雨后，高温高湿的环境，极易造成肠道传染病、食源性疾病、皮肤病等疾病的爆发，应注意健康防护：

一、外出归来需洗手。要用肥皂或洗手液，并且使用流动水洗手。

二、饮水卫生且安全。饮用开水、瓶装水，不喝生水，禁饮带有颜色的、带有异味的（余氯或臭氧等消毒剂味道除外）、呈现浑浊的水。

三、食品卫生防污染。目前气候湿度大、温度高，细菌、霉菌易繁殖，食品很容易受到这些微生物的污染。因此，饭菜尽量当日清，剩菜剩饭要冷藏，食前加热要彻底。

四、切勿用雨水洗蔬果。为了保证蔬果的干净卫生，切勿用雨水洗蔬果，以免滋生细菌。

五、家中进水及时排。汛期如果市民家中进水，应及时消毒，厨具餐具等消毒后再使用。

六、雨浸皮肤需清洗。由于暴雨期间皮肤极有可能接触雨水，雨水浸湿部位要及时用清水清洗干净，以免引发各种皮肤炎症。

七、及时清理外环境。及时清理居室周边的雨水、垃圾，减少蚊虫滋生，防蚊、灭蝇。

八、雨天更要护水源。及时清除水源地周边及上游的污泥、垃圾、动物粪便、动物死尸等污染源，尤其要做好厕所等关键环节的卫生。

九、增减衣服防感冒。饮食起居生活规律，避免过度劳累，随时注意天气变化，适时增减衣服，预防感冒，一旦出现不适，及时就医。

本版综合整理

要颜值更要气质

进入暑假，不少整形机构和医院的整形科室很热闹。接诊量翻倍，手术需提前预约。近年来，微整形成为年轻人的一种时尚。由于暑期有足够的时间进行术后恢复，不少学生集中在这段时间整容，然而，却有不少人掉入整形的陷阱，有的甚至被“整丑”或毁容。

容貌焦虑产生心理问题

现实生活中，无法忍受脸上有痘痘、细纹、眼袋等任何一点瑕疵，只要不化妆就觉得自己很难看……人们对“美”的标准越来越高。一旦被这些标准挟持，便容易陷入容貌焦虑，甚至厌恶自己，放弃社交。

从高中到大学刘丽因为肥胖一直不敢与人交流，不敢上台讲话，也不敢当众发言，总觉得自己长得丑，什么都比不上别人。为了减肥，她曾经有一段时间早餐只吃一个鸡蛋，午餐吃一小碗面条，晚餐吃点水煮青菜。其实刘丽体重并不是很重，她之所以感到自己胖，更多的是心理作用，最后刘丽只能求助于心理医生。

“现在感觉患上了医美依赖症。”做多次医美治疗的小娟说，之前觉得瘦脸是一种潮流，就去打了瘦脸针；为了改善单眼皮做了双眼皮，此后又去纹眉。做完一系列医美项目之后，小娟感觉效果和自己预期的有差距，反而更加焦虑了。

从多个心理咨询案例中分析，这几年像小娟、刘丽这样因为暴食、节食、过度减肥、整容成瘾产生心理问题的人数日益增加。心理学研究发现，容貌焦虑呈现一定程度的年龄结构分层。曾有调查显示，18~35岁的姑娘，平均每天照镜子的时间为45分钟。只有1%的人表示对自己的外貌非常满意，这意味着，容貌焦虑在我们的生活里随处可见。

追求美应该多元化

在种种容貌焦虑的表现背后，其实是趋向同质化的审美。当前不少年轻人受到容貌焦虑困扰的原因有四个：



一是被扭曲的审美观念误导。比如，由于当下网络上把女性的美定格为“巴掌脸”和“A4腰”，就有许多女生按照这种审美要求自己；二是受攀比心理的影响。当下社交媒体发达，个人对容貌的判断极易受到社会大环境影响；三是期待他人的认可；四是医美行业的急速发展，加大了改变容貌的可能性，也间接导致了年轻人对容貌的焦虑。

从另一个角度说，产生容貌焦虑的原因是不自信。除了肯定自我，自信的本质也是接纳自我，对美的追求应该是多元化的。

要减少容貌焦虑，首先要树立正确的审美观和价值观，保持乐观开朗、自信阳光的心态，最关键的是要调整好被扭曲误读的思维认知。其次，勇敢接纳自己的缺点，不要过于批评和审视自己，找到自己的闪光点，欣赏自己的特点，如果焦虑已经严重影响社交生活，甚至出现过度整容倾向，最好寻求专业心理医生进行心理干预和治疗。再次，拒绝绝对美的病态追求，保持良好的生活习惯，多读书学习，丰富自己的内心，培养由内而外的气质。

整容要去正规医院

整容主要分两类，一类是微整形，包括像玻尿酸、肉毒素。另外一类属于手术类项目，多是眼部、鼻部手术。

很多人为了图方便，认为自己做的只是小手术，往往会选择分布在大街小巷的美容院。专家表示，美容院等生活美容场所，主要从事一般的皮肤护理、日常保养、形象设计、形体训练、化妆等工作；其他的包括割双眼皮、隆鼻、隆胸、纹眉、吸脂、除皱、祛疤等项目属医疗美容范畴，需正规的整形美容医疗机构才有资格施行。

要分清楚生活美容和医疗美容。凡是进行有创、刺入性操作都是医疗行为，需要专业的医疗机构和医护人员来操作。肉毒素和玻尿酸注射都是国家规定的医疗操作，必须由专业医生完成，并非很多人认为的那么简单和轻巧。肉毒素有剧毒，如果注射时没有控制好剂量和注射部位，很容易会出现安全问题，导致求美者中毒。至于玻尿酸，由于常在双眼和鼻梁间的“黄金三角”区域内注射，这个区域血管密布，如果没有专业的解剖学知识和扎实的操作技巧，很容易把玻尿酸直接注射到血管里，从而带来局部坏死、失明等严重后果。用玻尿酸和肉毒素受到国家的严格控制，只允许在正规医疗机构销售，那些非法整形工作室使用的往往是来路不明的针剂，这就又增加了安全隐患。

作为整容者，首先要看你选择的医疗机构有没有医疗机构许可证，有没有层流的手术室，能否达到无菌的操作条件。另外，整形前检查医生资质，选择有资质的机构、有经验的医生，在与医生深度咨询和讨论后再确定手术方案，并要在术前对手术风险有充分的认识。

本版综合整理

吹空调不当诱发面瘫

近日，一小伙吹了一夜空调得了面瘫的新闻引起众人关注。空调是夏天必备的消暑“神器”，但是，吹空调时一定要注意，不正确的用法可能会对身体造成伤害。

为什么吹空调会导致面瘫？

通常情况下，吹空调是面瘫的诱发因素，不是直接因素。一方面，夏天天气炎热，全身毛孔处于开放状态，当我们长时间吹空调或对着空调直吹时，面部的神经血管很容易受到冷刺激，引起痉挛，造成面部神经缺血、水肿，进而导致神经损伤。面部神经支配着面部表情肌，面部神经受损会直接导致其部分支配功能丧失，造成面部神经麻痹，就是常说的面瘫。

另一方面，室外温度高，而室内开空调，温度较低，较大的室内外温差容易使人免疫力下降，出现感冒症状，从而激活神经感觉纤维内的带状疱疹，影响到面部神经的控制功能，出现面瘫。

面瘫的诱发因素不仅仅是吹空调，劳累、冷风等均是引起面瘫的诱因。

既然吹空调只是面瘫的诱因，那真正引起面瘫的原因有哪些呢？真正引起面瘫的原因大致分为以下几类：感染性疾病，例如HIV；先天性疾病，例如梅—罗综合征；某些特发性疾病，例如贝尔麻痹；代谢性疾病，例如糖尿病；肿瘤疾病，例如腮腺瘤；神经性疾病，例如卒中；中毒，例如一氧化碳中毒；外伤；医源性疾病，例如手术。

患上面瘫该怎么办？

面瘫的发展包括5个阶段，分别为急性期（发作7~10天内）、静止期（发作20天内）、恢复期（发作20~90天内）、不完全恢复期（发作3个月之后）和后遗症期（6个月后）。根据不同的体质、严重程度及治疗时间等，治疗效果和后遗症的情况也不同。因此，应坚持“早发现、早治疗”的原则，一旦发现有以上症状，应当及时就医进行治疗。

为了避免留下后遗症，在就医用药的同时还应进行一些日常护理：进行面部按摩，促进面部血液循环，预防面部肌肉萎缩；进行功能锻炼，可以自己对着镜子进行抬眉、皱眉、耸肩、闭眼、吹口哨、鼓腮等动作；注意面部保暖，外出戴口罩、温水洗脸、避免直吹冷风等，还可以用热毛巾敷脸，促进面部血液循环；保证充足的睡眠和休息。

科文



新疆舞节奏明快，男女舞伴或刚健有力，或柔婉婀娜，腿步变幻，双手舞动，给人美的享受，也是一项健身活动。图为龙潭公园的新疆舞爱好者翩翩起舞。
溪 淇 摄

退休生活“四个五”时期

一年又过半，想想我这退休20年，感触颇多。刚退休时我像霜打过的黄瓜，蔫儿得背也驼了。

从家门到校门、单位门，几十年的“三门”状态从来没有变过。一下子改变，就像迷路的孩子，不知道哪里是北，一时难以适应。在参加一次社会活动时，我发现生活是那么多彩多姿，让我的想象力长出了“翅膀”。退休生活可以不受时间束缚，可以自己安排自己的生活，今天该做什么，明天要干什么。回顾退休20年，我给自己总结了“四个五”时期。

“一五”时期，调整心态，修理“零件”，逐渐适应退休生活。从营养不良的童年，到艰苦的屯垦戍边，再到不知疲倦地工作，身体就像一台老旧的机器需要检修了。连续两年，牙齿像脱粒儿的玉米接二连三掉了八颗；多年“下管道”堵塞，血流如注；骨质疏松，一个不小心把膝盖摔得粉碎。于是，该上油的上油，该手术的手术，就像修机器一样把身体大修了一遍。

“二五”时期，认真学习写作，把自己的活动、感受记录下来，不要让脑袋偷懒闲置。因为我知道，脑袋一旦闲置，离失智就近了。有段时间，我买了好多书，吸取和模仿作家的写作方法。

我时时刻刻都在构思，想着文章怎么开头、怎么过渡、怎么结尾。时间一长，写作水平有了长进，时不时会有“豆腐块”在报刊上发表。接着又学习在电脑上写，在手机上写，在公交车上也修改我的文章。最初，我的文章在网上阅读量极少，现在上千也很平常。我特别感谢分享我“美篇”作品的那些网

友，他们的点赞和美评让我的生活过得有滋有味，渐渐从退休的阴霾中走了出来。

学无涯，路很长。退休以后才发现想要学的东西真的很多。除了写作，我又重拾年轻时的爱好——摄影。我买了数码相机，报了老年大学，每周三次课，周六周日都不得闲。还要外拍练手，景区、公园成了常去的地方。从摄影小白，到参加平遥国际摄影展，报刊上偶尔也会发发小小片。摄影把我走过的路、看过的景、读过的书都定格在照片里了。

“三五”时期就不出远门了。在家就近拍点小景、拍些静物、拍些花花草草，有找我的，也会拍些人物。不方便出门，就得待在家修图。我会用储备的技能把以前拍的人物图修得让他们惊喜：“呀！十几年前我还这么年轻！”

到了“四五”时期，就像现在的好些老人一样，小区里遛遛弯儿，长椅上晒晒太阳。偶尔有人打招呼：“给我拍的照片真好！”就这一句话也会让我吃饭香、睡觉好、心情好。

这些年，我把学有所长变为学有所用，参加社会公益活动，用影像和文字记录社会生活，宣传社区、物业新风尚，传播正能量。到了拄着拐杖蹒跚行走的时候，院子里的人跟你说说话、问个好，哪怕是个头笑笑，你都会觉得特别温暖。今天的付出，都是为耄耋之年储备温暖，这才是最好的理疗。

故事
玉品

夏天一周养生汤

夏天干燥炎热，此时多喝水，不仅可补充水分，还能消暑解乏、增进食欲。在这给大家分享一套“一周汤谱”。

【鲫鱼豆腐汤】 取鲫鱼2条，嫩豆腐1块。将鲫鱼煎至两面金黄，放入姜片，淋点料酒，加入开水，大火烧沸后炖10分钟，再加入嫩豆腐，一同炖5~8分钟，加盐、胡椒粉、枸杞，撒入葱花即可。

【苦瓜排骨汤】 黄豆泡发，苦瓜切块，排骨切块焯水。把排骨、苦瓜、黄豆、姜片一同放入锅中，倒入热水，烧沸后改小火炖40~50分钟，加盐调味。

【赤小豆猪骨汤】 赤小豆、薏米和茯苓先浸泡两小时，陈皮泡软，猪骨焯水。把所有食材一同放进炖锅，倒入热水，隔水炖一个半小时，调味即可。

【石斛瘦肉汤】 山药切块，排骨焯水。把排骨、玉米、胡萝卜、红枣和姜片一同入锅，倒进开水，旺火煮开，改小火炖30分钟。开锅放山药，再炖15分钟，最后下盐、葱花、枸杞。

【三鲜蘑菇汤】 花菇、蟹味菇、金针菇分别切片切段，放入沸水氽水1分钟。锅中烧油，下葱花和胡萝卜丝炒香，放入蘑菇类，翻炒均匀，炒出香味后添加足量开水或鸡汤。烧开后转小火煮15分钟，加盐调味即可。

【冬瓜老鸭汤】 把鸭肉、冬瓜、薏米、芡实、陈皮、老姜片一起放进砂锅，倒入开水，大火烧开后转小火炖1小时，加盐调味即可。

何 领

本版综合整理