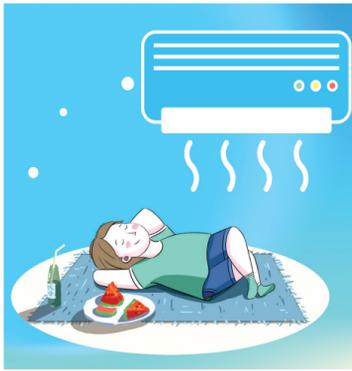


## 空调使用不当或诱发疾病

## 别让“避暑神器”变成“健康杀手”



在炎炎夏日,空调成了许多人的“避暑神器”。

但是你知道吗?空调若使用不当,也可能对人的身体健康造成危害。此前有报道称,浙江杭州一男子一回家就哮喘病发作,医生在排除其他诱发因素后,判断与当时气温突然升

高、启用空调有关。遵医生“处方”清洗空调后,该男子的哮喘病得到了缓解。

为什么空调不定期清洗会诱发哮喘病?清洗空调时,又有哪些注意事项?听听相关专家怎么说。

## “清凉家电”竟能让人患病

一些人常常有这种感觉:长时间处于空调房中,就会出现感冒、发烧、头晕、胸闷等症状。这并非一些人“矫情”,而可能是由空调污染引起的。

“空调很长时间没使用或使用一段时间后,在其外罩、过滤网等部位上会积累大量灰尘、螨虫,甚至滋生霉菌。而开空调时,环境一般都是密闭的,这样空调内的灰尘就会通过出风口向室内传播。”北京协和医学院基础学院免疫学系博士、助理研究员蔡孟华介绍,“这些物质通过呼吸道进入人体后会诱发呼吸道反应,使人出现咳嗽、喘息等症状。”

蔡孟华提醒,长期不清理空调还可能对空调吹出来的风味道较大,进而引起头痛、头晕、神经衰弱等,对人体健康构成威胁。

另外,空调房里待久了,很多人会觉得

干燥,因此会用加湿器增加空气湿润度。殊不知,加湿器也有可能成为人们健康的“隐形杀手”。

“最近出现的新名词‘加湿性肺炎’,就是指因不当使用加湿器造成的一系列呼吸道疾病,包括上呼吸道感染、支气管炎、肺炎等。”北京协和医学院基础学院免疫学系博士徐玉鹏解释道,加湿器及其储水箱若不定期清洗、换水,可能会滋生细菌、真菌等微生物。处于水箱潮湿温暖的环境中,这些微生物会在短时间内迅速繁殖,并随着加湿器喷出的水雾在空气中弥散,其中一些致病菌会通过细小的水滴颗粒进入人的呼吸道和肺部,进而引起咳嗽、发热甚至呼吸困难等症状。

## 定期清洁空调以防危害健康

避免家用电器变“健康杀手”,需要对它们进行定期清洗。

蔡孟华表示,清洗空调不仅有利于防止空调导致的呼吸道疾病,还有利于提高空调的制冷、制热效率,延长其使用寿命。“一般来讲,空调每年清洗2—3次最为合适。通常是夏天空调开机前清洗一次,空调开机中间时段清洗一

次,夏天结束空调关机时清洗一次。”她说,空调的清洗应该包括空调机体外壳、过滤网、散热片,以及冷凝器和蒸发器部件。

蔡孟华补充道,在使用空调时切勿贪凉,一般空调温度调至26—28摄氏度为宜。同时,要注意定时开窗通风,让空气有效流通,减少细菌感染的机会。

此外,加湿器也要定时清洗换水。“加湿器应每天换水,每周清洗,以免细菌滋生,造成室内空气污染。”徐玉鹏表示,加湿器不宜一直使用,最好不要持续使用超过2—3个小时。

对于纯净型加湿器,只需定期更换过滤网和蒸发器即可。对于超声波加湿器和电加热式加湿器,首先应先用半干的纸巾或抹布将加湿器的机身清理干净。在外观清洗干净后即可清理加湿器水箱。若加湿器进水管口很小,可在水箱中放少量大米和水,拧上进水口的盖加以晃动。在晃动的过程中,大米与水箱内壁会产生强大的摩擦力,进而将水箱里的脏东西去除干净。最后是清理震荡片附近及水箱底部与主机水槽接口地方的水垢,可选择先用白醋将其溶解,然后用棉签擦拭掉。 □袁泉

## 「垃圾睡眠」远不止是睡了个寂寞

俗话说:“春困秋乏夏打盹。”每天早上起来,你觉得自己睡够了吗?有的人碰到枕头就睡着,但醒来后却感觉昏昏沉沉、浑身无力……科学家认为这些“睡了等于没睡”的“垃圾睡眠”,其危害跟失眠有得一拼。

## “垃圾睡眠”影响大脑“排废”

人体中的每一个器官都需要休息,而大脑是工作最辛勤的器官,其他器官都有清除身体垃圾的淋巴系统,大脑却没有。有研究表明,只有在睡觉时,大脑会将“废物”沿着脑脊间的血管清出。白天大脑内代谢产物不断积累,睡眠时则能高效清除代谢产物,从而恢复活力。而“垃圾睡眠”会影响到大脑“排废”。

除了习惯性脱发、突然冒出的啤酒肚、总是丢三落四、呼噜打得震天响等等,“垃圾睡眠”对我们身体健康所产生的危害,比我们想象中还要严重。

以下这些睡眠方式,都可以看作是“垃圾睡眠”:

看着电视、听着音乐或者玩着电脑的时候睡着;强迫自己按时间点睡觉,起床,而且这时间点总在调整;自然醒后,想着再赖一下床,强迫延长睡眠时间;晚上不睡,白天补觉,双休日补觉;工作压力大,晚上需加班,在高强度的工作结束后马上入睡等。

## 贪睡不仅会变笨 还可能折寿

睡眠时间并不是越长越好,要适度。美国国立卫生研究院报告指出,每晚拥有8小时睡眠的人状态最好。日本一项研究调查显示,每天睡7小时的人寿命更长。

大量实验研究表明,过长的睡眠时间,往往会增加患病几率,尤其老年人应该注意这一点。那么,睡眠过多会有哪些危害?

睡眠过多诱发糖尿病。正常的睡眠时长是6—8小时,超过9小时就是睡眠时间过长,有研究发现,如果睡眠时间超过8小时,患糖尿病的风险会增加3倍多。

睡眠过长人会变笨。睡眠时间太长,人就会变懒,因为睡觉的时间长,大脑休息的时间过长,会导致大脑细胞活性下降,神经细胞抑制的时间就长,久而久之,就会影响智力,导致记忆力下降,人越来越笨。

容易死亡。相关的数据显示,每天睡眠7小时的人死亡率是最低的,少于6小时会增加死亡的几率。同样,多于9小时也会增加死亡的几率,不分男女。

体重增加。有研究人员研究了加拿大魁北克省成年人体重和脂肪在6年时间里增加情况。他们发现,每晚睡眠时间过短和过长的人,比睡七八个小时的人体重增加更多。在研究期间,即使控制食物摄入和加强身体活动,每晚睡9至10小时的人,体重增加5公斤的可能性增加25%。

## 偶尔睡眠质量差 也别太紧张

偶尔的失眠或者睡眠质量差,并不意味着睡眠出现了问题。

遇到这种情况,不必太过在意,通过自己调整生活习惯或者调整情绪,会得到一定改善。有的朋友可能一两次睡不着就会比较担心,一到晚上就想“我不能睡不着”,这样往往会造成入睡困难。

对此,建议没有睡意不要急着上床,不要把电子产品带进卧室。同时,在睡前三个小时内不要做剧烈运动。 □苗孟君

## 睡眠小贴士

1. 规律作息,避免熬夜,建立正常的生物钟,是改善睡眠质量的第一步。
2. 睡前不沾让大脑兴奋的物质,比如浓茶、咖啡、烟草等。
3. 如果是某种疾病影响睡眠,一定要积极治疗,尤其是干扰生物钟的重大疾病。
4. 睡前可适当锻炼身体,如练气功、打太极拳、瑜珈等,但不要做剧烈运动。
5. 睡前泡脚或洗个热水澡,能使身心都得到放松。
6. 白天尽量忙起来,适当午休,午休时间不要太长。

## 脂肪肝是心脑血管病的早期预警

脂肪肝是由于各种原因导致肝脏脂肪过度增加,超过肝湿重的5%。能让肝“发胖”的原因很多,例如过量饮酒引起酒精性肝病、代谢紊乱引起非酒精性脂肪性肝病等。

非酒精性脂肪性肝病通常简称为脂肪肝,是一个不断进展的系列性疾病。从单纯只有脂肪沉积的非酒精性脂肪性肝病,大约25%的患者可进展至非酒精性脂肪性肝炎。

非酒精性脂肪性肝炎是一个需要积极药物治疗的疾病,而不是仅仅依靠生活方式改善就能控制。非酒精性脂肪性肝炎患者中,约10%的人可进展至非酒精性脂肪性肝硬化及肝癌,其中1%—5%的患者可能发展成非酒精性脂肪性肝病相关肝癌。

全球范围内非酒精性脂肪性肝病的流行病学调查显示,发达国家的发病率趋于平稳,但发展中国家的发病率在显著上升。综合我国各地的流行病学调查数据,非酒精性脂肪性肝病的发病率约为29%。

由于肝脏具有强大的代偿功能,肝脏疾病在早期通常没有任何临床症状。所以,肝脏是个沉默的器官。患有非酒精性脂肪性肝病和非酒精性脂肪性肝炎的人,也常常没有不舒服的感觉。大部分人通过体检发现脂肪肝后也不予重视,更不会到医院就诊。

然而,非酒精性脂肪性肝病可以进展为非酒精性脂肪性肝炎,其表现是肝功能出现异常,尤其是在肝脏弹性测定检查时,除了代表肝脏内脂肪沉积的CAP值增加,还会出现肝脏弹性测定检查的硬度值增加。这提示肝脏出现了纤维化,日积月累,未来可能发展成非酒精性脂肪性肝病相关肝硬化甚至肝癌。

非酒精性脂肪性肝病患者因代谢异常,较普通人更容易出现高血脂症、糖尿病、高血压等代谢相关性疾病,导致冠心病、脑卒中的发生率显著增加。因此,脂肪肝是心脑血管疾病的早期预警信号,应该高度重视。

数据显示,肥胖患者中患有脂肪肝的比例远高于其他人群,超过一半的肥胖患

者患有脂肪肝。此外,2型糖尿病患者也是发生非酒精性脂肪性肝病的高风险人群。研究表明,2型糖尿病合并非酒精性脂肪性肝病的患者中,严重的肝脏纤维化的比例更高,也更易患心脑血管疾病。因此,2型糖尿病患者和超重肥胖的人,更应该高度关注肝脏健康。

事实上,大多数非酒精性脂肪性肝病患者可以通过改变生活方式来减少肝脏中的脂肪,逆转疾病,如适当减重、坚持健康饮食等。但如果肝脏已经发生了炎症甚至出现纤维化,进展至非酒精性脂肪性肝炎,此时单纯通过改善生活方式,就很难恢复健康了,需要进行进一步诊断和治疗。

建议体检时发现脂肪肝的患者,一定要到医院接受相关全面检查,包括肝功能、血压、血糖、血脂、肝脏弹性测定等,了解脂肪肝的严重程度,明确诊断,评估疾病的严重程度,并接受改善生活方式的专业指导。已经明确为非酒精性脂肪性肝炎的患者,更应该进行针对代谢异常的相关治疗,阻止疾病进展。 □谢雯

## 喝无糖饮料真的更健康吗

炎炎夏日,高温不断,没有一瓶饮品在手,怎能行于烈日之下?人民网记者在调研中发现,无论是线上购物APP,或线下各大商超便利店,不少包装五颜六色的无糖饮品占据了C位。

如今很多人出于健康的目的,开始有意识地减少糖分的摄入,选择无糖饮品。那么,喝无糖饮料真的更健康吗?因为“无糖”,所以可以“畅饮”吗?听听解放军总医院第一医学中心内分泌科主任母义明怎么说。

“饮料标签上的‘无糖’‘零卡’,不等于不含糖,也不等于没有热量。”母义明表示,此类产品虽然不添加常见糖类,但极有可能添加了代糖等甜味剂。他介绍,代糖分为天然型代糖和人工合成的代糖,市面上常见的就有赤藓糖醇、甜菊糖苷、三氯蔗糖、阿斯巴甜等,这便是“无糖”饮料中甜味的主要来源。

关于无糖饮料是否真的更加健康,一直是网友争论的焦点。对此,母义明认

为,对于无糖饮料要一分为二地看待。

“相对于真正含糖的饮料来说,无糖饮料确实更健康一些。”母义明解释道,作为食品添加剂,代糖的甜度虽然远超蔗糖,但在产生甜味的同时基本不产生或产生较少的热量,“尤其是对于糖尿病患者而言,如果喝含糖饮料,血糖可能在3—5分钟内就会骤然升高,而无糖饮料就不会。从这个角度来看,无糖饮料确实更有利于对糖摄入的控制。”

“至于这些甜味剂安全与否,关键看使用的甜味剂是否符合国家有关规定,按国家标准添加的话就不需要担心。”母义明说。

不过,母义明也表示,长期大量饮用无糖饮料对人体也会产生影响,“如果只是偶尔喝一两瓶自然不会有事,但凡事都讲究适度,长期无节制地饮用这类饮料,摄入大量代糖的话,可能会导致大脑误以为糖已经进入人体,从而刺激胰岛素迅速分泌,长此以往将降低胰岛素的

敏感性,增加糖尿病的发病风险。”

最后,母义明提醒,糖仅仅在摄入的情况下才会对身体造成负面影响,而且这些负面影响也不能单纯地说是有糖直接造成的。“糖是人体内能量的重要来源,如果摄入不足,也会导致肌肉无力、反应迟钝等问题。只有保持良好的生活方式和饮食习惯,才会有一个健康的身体。” □乔业琼



## 雨季防涝做好这些卫生准备

据新华社电 近日,北方进入主雨季,南海和西太平洋的台风活动进入活跃期,我国部分地区发生强降雨。国家疾控中心发布健康提示,若有洪涝灾害发生,为保护自身健康、减少疾病,公众应注意提前做好卫生准备,了解防病要点。

为何洪涝会增加公共卫生灾害发生概率?中国疾控中心卫生应急中心有关专家介绍,洪涝灾害易引起饮用水水源污染,使灾区感染性腹泻、痢疾、伤寒等水源性和食源性疾病暴发风险增加。另外,洪水淹没粪池、下水道等,导致动物尸体腐败,蚊蝇等媒介生物孳生,血吸虫、乙脑等虫媒及自然疫源性传染病发生风险会相应有所增加。

专家表示,一旦洪涝灾害发生,灾区群众应注意以下防病要点,包括注意饮水卫生,不喝生水,喝开水或符合卫生标准的瓶装水;注意饮食卫生,饭前便后洗手,生熟食物分开,食物煮熟煮透,不吃腐败变质或污水浸泡过的食物;及时清除积水和污泥,选择正确的方式进行消毒;做好防蚊灭蝇,防鼠灭鼠,防蝇灭蝇;及时处理动物尸体,如深埋或焚烧;发热、腹泻应及时就医;不用手、尤其是脏手揉眼睛,接触病人主动佩戴口罩;保持皮肤清洁干燥等。

记者了解到,为及时、规范、高效开展抗洪救灾卫生应急工作,全国多个省份卫生部门及疾控机构已积极制定洪涝泥石流灾害卫生应急预案。四川省地形多丘陵和山区,水系较为丰富,四川省疾控中心部署及时做好环境清淤和环境消毒,修复被洪水破坏的饮用水设施。云南省洪涝泥石流灾害卫生应急预案要求各级疾病预防控制中心实行24小时疫情值班制度,安排专人负责疫情的收集、整理和分析,对灾害相关传染病实行日报制度和零报告制度。

## 健康小知识

## “鸡尾酒”药物疗法或可逆转细胞衰老

据北京日报 美国哈佛大学科学家认为,他们离“长生不老药”更近了一步。日前,相关研究小组发现,6种化学混合物可使老鼠和人类的皮肤细胞衰老进程逆转数年。

哈佛医学院分子生物学家大卫·辛克莱博士宣布,人体试验将于2024年开始。然而,部分科学家表示,这项研究尚处于初期阶段,且存在炒作行为。

在最新研究中,研究人员筛选了数百万种可以逆转细胞衰老并使细胞恢复活力的分子组合,最终确定了6种化学混合物,可以在不到一周的时间内将衰老细胞恢复至年轻状态。他们在老鼠和人类的皮肤细胞上测试了这种“鸡尾酒”疗法,结果显示所有6种化学混合物都能延缓衰老。

辛克莱相信,这项发现具有逆转衰老的潜力,其应用范围从改善视力到有效治疗与衰老有关的多项疾病,未来可能获得更多重要的研究成果。

## 早8点、晚7点之前吃饭可降低患糖尿病风险

据中国妇女报 发表在最近出版的《国际流行病学杂志》上的一项研究显示,与早上8点之前吃早餐的人相比,早上9点以后吃早餐的人患2型糖尿病的风险要高59%。

这个结论是基于针对法国10万多人口的跟踪调查,研究表明,人们不仅可以通过改变饮食,还可以通过改变饮食时间来降低患糖尿病的风险。

接受调查者在网上填写了他们在3个非连续天的24小时内的饮食记录,以及他们吃饭的时间。研究小组平均了前两年的饮食记录,并评估了参与者在接下来几年(平均七年)的健康状况。参与者中79%为女性。

研究小组发现,在早上8点之前和晚上7点之前进餐,有助于减少2型糖尿病的发病率。

## 冒名顶替综合征:不够自信、惧怕成功

“冒牌的路长得不一样,站在原地也提心吊胆;请别穿我,原来只是冒牌货,低头问自己,到底我凭什么。”这是《假症候群》的歌词,唱出了假症候群的心理活动。

这种心理现象也被称为“冒名顶替综合征”“冒牌者综合征”,它的特征是:人们无法相信是凭借自己的能力取得了已有的成绩,往往将成功归因于运气、个人魅力或是人际关系;成功不会让他们更自信,反而会产生自我怀疑,加剧对失败的恐惧。

最近,95后唐嘉(化名)在知晓了这一概念后,对这种心理特征产生了强烈的认同感。在前不久的求职中,她经历了几场面试。每当接到首轮面试通过的通知,唐嘉都会担心第二轮面试是否能成功。收到面试结果后,唐嘉也会对面试进行复盘。如果面试结果不理想,她会觉得自己能力不够;而如果收获了好的结果,唐嘉也并不觉得是因为自己表现优异,反而归因于一些外在的、客观的因素,比如她会觉得只是因为面试当天外貌形象不错,或者只是在本次群体面试中选中了一个便于发言的座位。唐嘉说,很多时候她都会觉得当下的成功只是因为运气好,下次就不一定了,并且会因此感到担忧。

步入职场后,每当工作顺利展开,取得成果,唐嘉都会觉得只是因为合作伙伴足够优

秀。她不相信别人的赞赏,认为“所有的夸奖都是客气”,而非真实的认可。唐嘉把工作看成是生活中最重要的事情,她觉得工作中试错成本很高,害怕被指责,所以一直希望自己不要在工作中出任何纰漏。这样的心态经常让她在工作时提心吊胆,害怕别人发现她的不足之处。而一旦犯错,哪怕只是一个无关紧要的小错误,她都会产生悔恨,甚至全盘否定自己的能力。

00后的周靖炜是重点大学大四的学生,他时常觉得自己有“冒名顶替综合征”的心态。中学时期周靖炜的成绩排名并不拔尖,他认为自己的能力并没有其他同学那样优秀,能够考上重点大学本就是一种幸运。今年,他又通过了研究生考试,成功地拿到了心仪学校的录取通知,他感到不可思议。

收到研究生的录取通知后,周靖炜的开心没有持续太久就陷入了焦虑状态。“我担心读硕的时候自己不能让导师满意。”周靖炜说,他不知道下次站在人生十字路口的时候,还能不能像这次一样幸运。

像唐嘉、周靖炜一样的人不在少数,“冒名顶替综合征”是很多人都会经历的一种心理状态,是不够自信、惧怕成功的表现。”武汉大学发展与教育心理研究所副教授陈武认为,人们“对成功的预期是有错觉的”。在取得成

功之前,人们总会被榜样的成功光环迷惑,认为成功是遥不可及的,高估了取得成就所要付出的努力,因此取得成功之后,往往会怀疑自己取得成功的合理性和正当性,这是一种心理评判,不代表个人的实际价值和能力。

陈武说,这种心理往往出现在成长速度和取得的成绩不成线性比例的情况下,或是在环境的影响下,短期内经历了较大变化。如果在过往的生活中得到的认可较少,自我认同感会比较低,很容易将他人的评价“内化成自我认知”,在取得成功后也不敢认可自己。

陈武告诉笔者,认识自己的主要方式有三种:“照镜子”和周围的人对比、别人的评价。尤其是对于年轻人来说,很多时候因为经历不够丰富,人们会更多地通过别人评价、与他人对比来认知、评价自我。在《冒名顶替综合征》一书中,作者米夏艾拉·穆兹兹将这样的心理比喻成一面哈哈镜,通过这面哈哈镜,人们扭曲了对真实自我的认知。

心理现象会对行为、认知产生意识不到的影响。陈武说,这样的心理状态让人内心产生冲突,一方面渴望成功,一方面又畏惧成功。就像是唐嘉切身感受到的,这样的心理状态“很影响自信心,也会影响工作生活”。

关于如何面对冒名顶替综合征,陈武认

为,首先要接纳这样的心理状态。冒名顶替综合征是一种自然发生的正常心理活动,并非是一种疾病或是异常特征,不需要给予“过度的关注”。如果感觉受困于这样的心理状态,可以试试转移注意力,向外寻求帮助,例如找朋友、家人倾诉。

同时,要对自己有正确的认知,抵消掉负面影响。陈武建议,如果有能力做到自我分析,可以试试全面地分析取得优异成绩的原因,理解和认可自己的成功,并正确剖析自己的实力究竟如何,搭建起一杆自我认知的“秤”。

刚了解到冒名顶替综合征这个概念的时候,唐嘉觉得“原来自己并不是一个人”,这样的心态是许多人都会面对的,有更多的人关注和研究这种心理现象,当自己再遇到这样的心态带来的负面影响时,她感到会有方法和希望。现在,她也在积极地通过改变消极的思维模式,以克服冒名顶替综合征带来的负面影响,并保持着“尽人事听天命”的心态,更多地将注意力放在尽力而为做事,而非过分担忧结果。 □王婧

