

睡前玩手机或可缓解抑郁情绪

近日,一项新研究表明,睡前玩手机能缓解抑郁情绪。在不少人的认知中,睡前玩手机“百害而无一利”。然而一项新研究颠覆了既往看法:睡前适当玩手机或能改善抑郁情绪。

睡前刷手机或能缓解抑郁

近日,发表于英国综合类期刊《科学报告》的一项研究显示,睡前刷手机与心理健康状况不佳无密切关系,相反,这可能对心理健康有积极作用。

该研究由丹麦哥本哈根大学完成,通过调查人们夜间使用手机是否会增加孤独、抑郁、感知压力和低生活满意度,刷新了既往研究对于睡前玩手机会扰乱健康的认知。

研究记录了815名年轻人在工作日睡眠期间,共超过250000次的智能手机活动,包括接听电话、发消息、在社交媒体平台发帖或点赞等。经过4个月后的随访数据对比发现:睡前刷手机与上述不良心理状态变化之间没有明确关联;与晚上不刷手机的参与者相比,一些晚上刷手机者的抑郁症状甚至出现小幅下降。

研究者解释,这种变化可能是因为睡前使用手机,也是一种对心理健康有帮助的社交情景。尽管晚上刷手机或许会扰乱睡眠,但社交接触的有益影响能抵消部分负面后果。

焦虑可能和你“刷”的内容有关

对于现代人来说,睡前玩手机俨然已经成了一种戒不掉的习惯。2022年3月,一项针对1532人的社会调查显示,84.8%的受访者有睡前刷手机的习惯。即使已经产生困意,84.1%的受访者依然会继续刷手机。

一些人认为,睡前玩手机会引发情绪问题,尤其是在睡不着的深夜。



事实上,很多人可能忽视了,例如焦虑等负面情绪可能和玩手机的内容类型相关。

上述研究中提到了一项早前研究,美国曾对300名智能手机深度用户调查发现,焦虑的发生与玩手机的内容类型有关。比起用手机社交、新闻、娱乐、消费等内容与焦虑发生更紧密。

心理专家指出,睡前刷手机最忌讳看负面内容。虽然负面内容能调动人们的警觉,但研究表明,经常接收负面信息,大脑会不断激活压力系统,从而导致压力激素皮质醇分泌增多,使人焦虑、抑郁,进而影响判断,做出不理智行为。

睡前玩手机的健康前提

强行对手机“戒断”或许对大部分人不现实,但也要适可而止。睡前刷手机对情绪的改善作用,一定要建立在以下前提:

使用时长

控制在20分钟内
长时间玩手机会减少人体生成褪

黑激素,影响睡眠质量。因此,最好将睡前玩手机的时长控制在20分钟内,给自己设置一个提醒闹钟。

屏幕亮度

开启夜间模式

晚上不要关灯玩手机,尽量避免灯光强度和屏幕亮度差距太大。如果环境光线暗,建议开启手机夜间模式,防止眼疲劳。

屏幕角度

向下倾斜45度

不要让手机屏幕正对眼睛,最好向下倾斜45度左右,不要向上倾斜。否则会导致脖子肌肉酸痛。眼睛与手机保持30~50厘米距离。

最佳姿势

仰卧玩手机

对于习惯躺着玩手机的人来说,左右侧卧对眼睛的压迫力最大,造成双眼视力偏差。

俯卧则易对手肘、脑部的血液循环造成影响,颈椎以上极易形成慢性缺血。相对来说,仰着玩手机对身体比较友好。

据人民日报报道

青海红十字医院胸外科

首次实现

同日多类型集中手术

本报讯(西海全媒体记者 徐变银)近日,青海红十字医院胸外科举行集中手术活动,在同一日完成不同难度、不同种类的六台手术。

其中,高难度四级手术三台,分别是左肺上叶癌根治术+系统淋巴结清扫术、右肺上叶S3切除+系统淋巴结清扫术以及肋骨肿瘤切除+胸壁重建术;次级难度三级手术三台,分别是复杂双侧肺大泡切除+胸膜摩擦术、复杂双侧肺大泡切除+胸膜摩擦术、多发肋骨内固定术。

整体过程中,手术流程科学规范,术前讨论、术前准备工作充足,手术均达到最佳效果,六名患者术后反应良好,目前正在恢复阶段。

完成首例加速康复理念下的外科手术

本报讯(西海全媒体记者 徐变银)近日,青海红十字医院胸外科完成科室首例患者自行进出手术室手术,实现加速康复理念的跨越式进步。

32岁的角先生因为反复胸闷、气短,两周后到医院急诊科就诊,被诊断为右侧自发性气胸、双肺巨型肺大疱收住入院。入院后完善检查,角先生因双肺巨型肺大疱都需行手术治疗,但同期双侧手术风险较高,经过医院专家团队术前反复讨论,决定左右分期进行手术治疗。

为了让患者快速康复,专家团队根据患者实际情况,决定应用加速康复外科理念,无管化管理,在保留患者自主呼吸、非插管麻醉下,进行胸腔镜下肺大疱手术治疗。

术后,角先生状态良好,步行走向病房,“加速康复”理念为患者提供更加快速高效诊疗的同时,也能让患者早日康复。

湟中实现心血管

介入治疗领域零的突破

本报讯(西海全媒体记者 郭红霞 通讯员 俞惠珍)6月23日,西宁市湟中区首台数字减影血管造影机(DSA)开机仪式和胸痛、卒中“两大中心”启动仪式在湟中区第一人民医院举行,这标志着湟中区微创介入治疗迈入新的发展阶段。

数字减影血管造影技术,主要适用于全身血管性疾病及肿瘤的检查和治疗,应用于冠心病、心律失常、瓣膜病和先天性心脏病的诊断和治疗。首台DSA的投入使用,标志着湟中区在心血管介入治疗领域实现了零的突破,让老百姓在家门口就能享受到更多的优质医疗资源、更先进的医疗服务。

根据实际需求,2021年在湟中区委、区政府主要领导的关心和大力支持下,投入资金710万元,建成180平方米DSA手术室,填补了湟中区介入治疗空白。

湟中区第一人民医院副院长张春说:“该系统的引进也为医院的微创介入治疗带来了新的发展机遇,弥补了医院乃至湟中区微创介入治疗的技术空白,在推动专科建设、提升综合实力方面有里程碑意义。”

2022中国地标美食早茶早餐类名录首发 看看有没有你喜欢的早餐

北京炒肝、上海生煎包、扬州烫干丝、武汉热干面……第四届中国早茶文化节近日在“世界美食之都”江苏扬州开幕,中国饭店协会在会上首发2022中国地标美食早茶早餐类名录,21座城市的23道早茶早餐类美食上榜。

在中国,早茶文化由来已久。广东的喝早茶、武汉的“过早”都是海内外闻名的早茶早餐文化代表。时至今日,在美国、英国、澳大利亚等地的唐人街中,早茶店也是必不可少的“C位”,供游子品儿时味道、与乡亲旧友一叙乡情。

据悉,为推动早茶(早餐)地标美食

建设,助力地标美食品牌升级,中国饭店协会经过严格的评审程序,首次对外推出了2022中国地标美食早茶早餐类名录。

此次上榜的23道早茶(早餐)地标美食是:北京炒肝、天津耳朵眼炸糕、上海生煎包、重庆小面、呼和浩特羊肉大葱烧麦、南京鸭血粉丝汤、苏州三虾面、扬州三丁包、扬州盐商五丁包、扬州烫干丝、杭州小笼包、芜湖虾籽面、福州肉燕、南昌拌粉、老济南把子肉、武汉热干面、长沙肉丝面、广州干炒牛河、深圳虾饺皇、南宁老友粉、成都钟水饺、西安羊肉泡馍、兰州牛肉面。

据新华网报道



牙膏清洁能力与泡沫多少无关

广东省药监局日前在其官方微博发布科普文章称:消费者很容易陷入误区,实际上牙膏并非泡沫越多越好,清洁能力与泡沫多少无关,因为牙膏的主要成分是摩擦剂,清洁能力与摩擦力大小有关,而与泡沫多少无关。大家需要注意的是使用牙膏时是否有明显粗糙感,太粗糙反而容易损伤牙釉质。

含氟牙膏预防龋齿概念深入人心,但氟是一种有毒物质,过量摄入牙齿会产生斑点,导致氟牙症,严重会引

起氟中毒。因此3岁以下儿童不建议使用含氟牙膏,3岁以上的儿童应选择含氟浓度更低的儿童含氟牙膏,在家长的指导下慎重使用,尤其注意用量(黄豆大小),切勿吞咽。

牙膏产品也有保质期。尤其要注意的是,保质期都是在未开封的情况下的保存期限,开封后产品会与空气直接接触,保质期就会缩短,安全风险就越高。开封后的牙膏产品应尽快用完。

据《广州日报》报道



本版图片均为资料图 请作者与本报联系,即付稿酬