

如何平衡人生事业与健康?

过度劳累猝死的原因很多,主要是社会生活节奏加快,压力逐渐增大,尤其在医疗、IT、媒体等领域,发生概率比较大。

时代高速发展,催生了人们急切的追求工作高速度、高数量、高质量。

当健康与事业两者发生矛盾时,要首先考虑健康问题,只有身体健康,不走极端,才能够事业和健康兼顾。

11月27日,台湾35岁演员高以翔,在节目录制过程中晕倒意外离世,使人们的目光再一次聚焦在“猝死”“过劳死”等话题上。前不久,上海30岁的麻醉师汪金健突然离世;44岁春雨医生创始人兼CEO张锐因过度劳累,突发心肌梗死去世……年轻的生命匆匆逝去,令人心痛。类似这样的熬夜猝死、过度疲劳造成的死亡的新闻屡见不鲜。

数据显示,按时起居的人群患病比例为12.3%;起居不规律的人群疾病状态的比例则在30%以上。最近频频出现猝死,背后原因到底是哪样?如何平衡人生事业与健康?我们又该怎样去预防?中国妇女报·中国妇女网记者进行了相关采访调查。

社会生活节奏快,压力大易引发过度劳累

公司职员李鸣(化名)告诉中国妇女报·中国妇女网记者,之前从事互联网工作,会不可避免加班。后来转到传统行业,就是为了让自己的“慢下

来”。有一段时间因为压力大而抑郁过,后来发现生活节奏还是要慢下来,他认为事业重要,身体健康更为重要。

职场某社交平台发布了一份名为《2017年度职场热搜话题大盘点》的报告。根据这份报告,38.3%的职场人每周要加班3~4次,更有25.5%的职场人表示每天都要加班。

记者在微博上搜索“你会为拼事业而牺牲健康吗”的话题,网友们各抒己见。有人说,猝死越来越年轻化,一部分原因可能是年轻人刚刚上岗,工作量大,压力也大;有人说,如果不是职场的工作压力和社会生活环境的压力,没有几个人愿意为了所谓的拼事业牺牲自己的健康甚至生活。也有人说,健康和事业并不冲突,关键是怎么去面对,劳逸结合……

哈尔滨师范大学副教授崔修建认为,过度劳累猝死不是一个新鲜话题,只是近年来,有大量鲜活的案例冲击了人们的视野,引起了人们的关注。过度劳累猝死的原因很多,主要是社会生活节奏加快,压力逐渐增大,尤其在医疗、IT、媒体等领域,发生概率比较大。

事业不该与健康互相矛盾

有资料显示,巨大的工作压力导致我国每年“过劳死”的人数达60万人,已超越日本成为“过劳死”第一大国。而且,“过劳死”的平均年龄也从44岁

降到37.9岁,并有继续下降的趋势。那么在什么情况下容易引发“猝死”?

武警广西总队医院副主任医师唐存贵告诉记者,“过劳死”原因很多种,主要还是心源性猝死,心源性指的是心脏的原因,包括心脏疾病,比如急性心梗、过度劳累、情绪压抑等情况,或者其他疾病引起的心脏事件的发生。如果一个人作息不规律,身体得不到足够的休息,身体机能得不到及时的恢复,当有感冒呼吸道疾病或心血管疾病等时,劳累时更容易诱发猝死。

深圳大学硕士生导师陈继英教授说,事业和健康,本不是一对矛盾的关系,然而在现实社会生活中,有许多人没有处理好这两者的关系,由此造成了终生遗憾。他认为,健康问题是第一位的,没有了健康,事业干得再好,也有违“初心”。真正的成功,应是事业与健康的双赢,当两者发生矛盾时,要首先考虑健康问题,只有身体健康,才能把事业做得更好,做得更久远。其实,健康本就指身心健康双层含意,心理健康的人,不走极端,能够事业和健康兼顾。

解放军信息工程大学教授陈鲁民认为,这些“过劳死”者大都有一个特点,干起活来不要命,是拼事业的“拼命三郎”。这种拼搏精神固然可嘉可敬,但一定要尊重客观规律,尊重科学,不要以为自己的身体就是取之不尽用之不竭的银

行,一味地透支健康,忽视养生和锻炼,追求快速高效,结果可能会酿成人生悲剧。但身体是有极限的,血肉之体不是金刚不坏之身,你不尊重这个极限,不善待身体,就一定会遭到无情的报复,甚至堕入“过劳死”的行列。健康和事业并不冲突,关键是我们怎么去面对。劳逸结合,注意休息和锻炼。

树立健康工作的良好观念,切实维护劳动者权益

据国家心血管中心统计,我国每年心源性猝死高达55万,据全球之首。但是目前在我国心脏骤停的抢救成功率极低,能够抢救存活的患者不到1%,远低于发达国家平均15%的抢救成功率。猝死在日常生活中,防不胜防。再加上猝死这种病是治疗不好的,只能靠预防来降低发病概率。

唐存贵建议,戒烟戒酒,避免精神过度紧张或者过度兴奋,保持良好的心态,如果有心脏疾病的时候,请及时就医,做好药物治疗。保护好心脏功能,当感觉有身体不适的预兆时,更要注意休息,尽量不要长期熬夜,平时加强锻炼,比如快走慢跑,加强营养均衡摄入,提高机体抵抗力。

在北京工作近十年的文字编辑路遥(化名)说,加班加点工作,也是为了有更好的收入,因为房贷、孩子学费等开支不少。很多时候也不想熬夜,但是没有办法,上有老下有小,必

须在工作上付出很多时间。

崔修建说,如今是高速发展的时代,对工作要求标准高、催生了人们急切的追求工作高速度、高数量、高质量。从某个方面来说,为了追求更高质量的生活,有些人加班加点,超负荷工作,还有些家庭压力,“4+2+1”家庭模式,给自己施加了一些压力,但是也要重视身心健康,如果明知有一些小疾病的隐患,要及时诊治。避免容易积劳成疾啊,最后导致悲剧的发生。

据了解,《中华人民共和国劳动法》第三十六条规定,国家实行劳动者每日工作时间不超过八小时、平均每周工作时间不超过四十四小时的工时制度。

第三十八条规定 用人单位应当保证劳动者每周至少休息一日。第三十九条规定企业因生产特点不能实行本法第三十六条、第三十八条规定的,经劳动行政部门批准,可以实行其他工作和休息办法。

同时,国家为了维护职工休息休假权利,调动职工工作积极性,根据劳动法和公务员法制定了《职工带薪年休假条例》。

北京市瑞晶朋辉律师事务所徐小禄认为,保护劳动者,不能只是纸上生硬的法规,而应当成为全社会有温度的共识,劳动者和用人单位都要树立健康工作、长远工作、依法工作的良好观念,减少和远离“过劳死”,切实维护劳动者权益。

(中国妇女报)

母乳喂养抑制病毒

健康的肠道菌群似乎能保护人类免受一系列疾病的侵害。但你是否注意过数十亿与这些细菌相关的病毒呢?

研究人员发现,新生儿似乎并未携带任何此类病毒,但在出生后第一个月内,其肠道就迅速成为数十亿病毒的乐园。研究人员在《自然》报告称,病毒群落的形成则取决于婴儿是否由母乳喂养。母乳喂养可调控新生儿病毒群落的逐步形成。

肠道细菌的破坏可能引发肥胖、糖尿病、抑郁症和帕金森病等疾病。但对于与肠道菌群密切相关的病毒群落,研究人员知之甚少。有太多尚未研究的病毒存在于人体。“你会发现一个健康成年人每克粪便中含有约十亿个病毒样颗粒。”美国宾夕法尼亚大学的Fred-eric Bushman说。

为了进一步了解病毒,Bushman和同事研究了20个婴儿。他们在其出生后几天内和1个月大、4个月大时分别收集了粪便样本。研究小组在每个样本中寻找病毒样颗粒。结果显示,出生时,只有3个婴儿的胎粪里似乎含有病

毒样颗粒。Bushman说,这表明新生儿不携带病毒,而是在出生时或出生后不久才有了第一批病毒。但不到1个月的时间,这些婴儿携带病毒的数量就达到了成人水平。

研究小组对富含婴儿体内病毒和整个微生物群落的制剂进行了全基因组测序,然后通过有针对性的微生物分析调查这些病毒种群的起源。结果表明,在婴儿出生后早期,先锋菌在婴儿肠道定植;1个月后,由这些细菌诱导的前噬菌体产生了主要的病毒样颗粒群;到第四个月,在人类细胞中复制的可识别病毒变得更加突出。与成人一样,这些病毒中大多数似乎是能够感染细菌的类型,也有些是已知会感染人类细胞的病毒。但研究小组发现,这种病毒在母乳喂养的婴儿身上并不常见。

研究小组在125名3至4个月大的美国婴儿和100名4个月大的博茨瓦纳婴儿中同样发现了上述结果。

Bushman认为,母乳中的蛋白质和糖可能会阻止病毒的生长,而病毒数量的减少会保护婴儿免受感染。

养“心”良方:男喝红茶,女喝红糖

中医里有一种说法,叫做“五色养五脏”,红色补心、黄色益脾胃、白色润肺、绿色养肝、黑色补肾,所以,如果想要日常维护心脏健康,就可以多吃一些红色的东西,例如红肉、动物内脏、血豆腐等富含血红素铁的食品。

铁是人体内血红蛋白、肌红蛋白的组成成分,如果缺铁就会导致缺铁性贫血、注意力下降、抵抗力下降等问题,加重心脏负担,不利于心脏健康。

那么,除了多吃红肉、西红柿、西瓜等红色食品,还有什么东西可以做到日常保养心脏呢?那就是红色的饮品。男喝红茶,女喝红糖,每日一杯,保护心脏。

红茶性温,可以帮助消化、促进食欲、利尿、消水肿,并且强壮心脏功能。红茶中含有的“黄酮类化合物”能够清除自由基,有抗氧化作用,降低心肌梗塞的发病率。根据英国的一项研究显示,每天喝一杯红茶,可以帮助男性减压,从而有利于心脏健康。

但是,经期的女性不宜喝红茶。

因为经期会消耗体内的铁质,而红茶中的鞣酸会妨碍人体对食物中铁的吸收,所以会造成体内缺血。那么,女性饮用什么来保护心脏呢?答案就是:红糖。

老话说得好,女不可百日无糖,这里的糖说的就是红糖。红糖性温,有养血补血的作用。南北朝陶弘景的“名医别录”已有记载:红糖能润肺气、助五脏、生津、解毒、助脾气、缓肝气;李时珍的《本草纲目》也记载“红糖利脾缓肝、补血活血、通淤以及排恶露”,外加红色养心,那么红糖就是女性日常饮用的不二之选了。

每千克的红糖中,含有900毫克的钙,100毫克的铁,还有多种微量元素,可以刺激机体的造血功能。对于血虚的女性来说,多喝一些红糖水是有多重好处的。但是也不要贪多,一天一杯刚刚好。

像红茶、红糖这类易冲泡的红色饮品,每日一杯,既方便,又能好好保护心脏,快点备一些放在家里吧。

(人民网)