别让亚健康给高考拖后腿

首都医科大学附属北京朝阳医院高压氧科副主任医师 张奕

高考临近,同学们已经拼了很长时间,可以说是身心俱疲了。但为了更好的成绩,大家仍在奋力坚持着。很多考生这时可能会或多或少出现记忆力减退、注意力不集中、失眠多梦,情绪烦躁等表现,可到了医院又查不出问题。实际上这些可能都是亚健康惹的祸。

中学生也会亚健康?

世界卫生组织把这些无器质性病变但有功能改变的状态称为“第三状态”,我国则称为“亚健康状态”。亚健康实际上是人体健康和疾病之间的一个过渡阶段,虽然不符合现代医学有关疾病的诊断标准,但人们却有许多身体的不适和不好的心理体验,实际上是一种生理功能低下的状态。如果这种状态长期存在,可使身体状况逐渐变差,最终导致疾病的发生。但如果能及时调整,亚健康会逐渐改善并恢复健康。

现在亚健康低龄化趋势已日益显现,中学生也已经成为亚健康的高发群体。采用不同的评估方法,我国不同地区、不同年级的中学生亚健康检出率差别很大,范围在10%~80%之间。随着年级的升高,学习压力、课业负担以及升学压力不断加大,亚健康的检出率也在增高。研究显示,高中是中学生亚健康的高发阶段,而高三学生的症状比高一学生更加明显。

亚健康状态如何识别

中学生亚健康的症状可以分为身体症状、心理症状和社会适应性三个方面。

一项132位学生参与的调查发现:注意力不集中是出现频率最高的亚健康症状,约2/3的高中学生可出现。此外,约1/3高中学生可出现体力不支、头晕头痛、烦躁、健忘,约1/4可出现失眠多梦、情绪低落、疲惫不堪、反应迟钝。同时,大约1/8的考生存在食欲不振、易激动。

除了前面提到的学习及升学压力对身体及心理的影响,脑缺氧也是导致高考生出现亚健康的一个重要却经常被忽略的因素。

有观点认为“缺氧是亚健康的元凶”。当机体处于缺氧状态时,能量的产生会发生匮乏,从而使机体没有足够的能量来完成正常的生理活动,导致一系列生理功能低下或紊乱的现象。这种紊乱正是亚健康所处的生理状态。而人体耗氧量最大的器官就是脑。脑的重量虽然只占身体重量的2%,但是耗氧量却占全身耗氧量的20%。中学生(特别是高三学生)脑力消耗很大,因此其亚健康检出率高也就不足为奇了。

帮考生及时摆脱亚健康

高考在即,考生们要及时远离亚健康,应注意以下几点。

心情舒畅家长们要以鼓励、支持为主,让考生能心情舒畅、减少精神上的压力。考前可以适当地放松一下,一个好的心情不仅能减少亚健康的发生,也能让考生在考场上发挥得更好。

合理饮食高考前要注意合理饮食,保证营养及卫生,荤素搭配。不要给考生吃过多的油腻食物,更不要暴饮暴食以及吃过多的冷饮。

适量体育锻炼体育锻炼是公认的能改善亚健康的好方法。适量的体育锻炼不仅能改善身体症状,还具有减轻心理压力、降低负性情绪的作用,体育锻炼时疲劳的脑细胞可以得到“轮休”。但需要注意的是,运动时要避免受伤、运动量也不宜过大。

生活规律、保证睡眠研究发现,高三学生的睡眠质量明显要比高一学生差。如果再加上运动不足,会出现严重疲劳等身体症状。而睡眠时间越少,考生亚健康发生的风险就越高。临近高考,考生要尽量减少熬夜。

对已经出现脑疲劳症状,如注意力不集中、记忆力下降、头疼、头晕、失眠多梦、嗜睡的高考生,除以上措施外,还可以采用吸氧来改善脑缺氧、纠正亚健康状态。一项研究发现:给高三学生经鼻管吸氧15分钟,可以明显提高学生作业准确率及缓解脑疲劳。这说明吸氧对于推迟脑疲劳的发生和发展有一定帮助。考生可以在感到疲劳时、饭后及睡前吸氧,每次持续半小时到一小时左右。如果脑疲劳症状比较明显,还可以考虑高压氧治疗。

食物是如何一步步被污染的?

疫情期间,除了外部防护之外,食品安全也是防护的重中之重。食物进入人嘴之前,从农场或渔场送到餐桌上需要几个步骤,我们称之为食物生产链。在生产、加工、配送或烹饪过程中,污染都有可能发生。

食物生产

生产是指种植农作物或饲养用作食物动物的过程。一般是在农场或牧场上进行的,有些食物是从野外捕获或收获的,例如一些鱼、蘑菇和野味等。

生产中的污染示例:

1.如果母鸡的饲料受到感染,或被一些人畜共患病感染,这样生产鸡蛋和鸡肉就可能受到污染,产生食品安全问题。

2.如果用受污染的水进行农田灌溉,水果和蔬菜在收获前会受到污染。

3.一些水里生长的鱼可能会从它们吃的小型海洋生物身上获得毒素或蓄积一些有害的物质,如一些生活在受到汞污染水中的鱼,体内会富集甲基汞产生食品安全问题。

食物加工

加工是指把农作物或动物通过机械或人工,按照工艺流程变成我们所认识和购买的食物形态的过程。不同种类食物的加工工艺会有所不同。一些农产品来说,加工过程包括清洗、剪切、粉碎、烘焙等步骤,如鲜食的蔬菜、面粉、馒头、面包等。一些农产品和牛奶通常用巴氏杀菌法处理加工成果汁、蔬菜汁和灌装或袋装牛奶。坚果可以烤、剁碎,或者磨碎(例如与花生酱一起)等方式加工。对动物来说,加工的第一步是屠宰。然后,可以被切成块或打碎,也可以被烟熏、煮熟或冷冻,还可以和其它配料混合制成香肠或主菜,例如肉馅饼。

加工中的污染示例:

1.如果在加工过程中用受污染的水清洗,或用受到污染的包装材料包装食品,污染会扩散到这些食品上,产生食品安全问题。

2.在屠宰过程中,如果环境和屠宰工具上存在大量的有害微生物如大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等,就会造成肉制品的微生物污染而产生食品安全问题。

3.如果细菌污染了用于食品加工的表面,例如加工流水线或储藏箱,细菌就会传播到接触这些表面的食物上。

食物配送

配送是指将食品从农场或加工厂送到消费者手中,或送到餐厅、自助餐厅或医院厨房等饮食餐饮机构的过程。例如,猪肉、牛肉、鸡肉从肉类加工厂运送到超市、食品店等。

配送中的污染示例:

1.如果应该冷藏的食品长时间存放在温度较高的环境中,就有可能产生细菌造成腐败。

2.如果将新鲜农产品装在没有清洗的卡车上,这些产品就会受到污染。

烹饪是指完成食物的最后加工的一种方式,是变成可以直接进食的食物的过程。此步骤可能发生在餐厅、家庭或单位的食堂中。

烹饪中的污染示例:

1.如果一名参与烹饪的员工生病期间仍在工作,或在上完厕所后没有仔细洗手,就有可能会通过接触食物传播细菌。

2.如果厨师用砧板或刀切生鸡肉,然后用同样的刀或砧板不经清洗就去切制生食的西红柿等蔬菜或酱牛肉等,就可能会使这些食物中污染鸡肉中的细菌,如大肠杆菌或沙门氏菌等致病微生物。

3.在冰箱里生吃的食物上由于存放不当,就会有污染细菌的可能。

食品安全问题可以发生在食品生产、加工、贮藏、运输和销售的各个环节,要保障食品安全就要在食品生产的全过程进行管理,这就是我们常说的从“田间到餐桌”的食品安全管理。

(人民网)

疫情期间 如何安全点外卖?

疫情期间,如何安全点外卖?外出就餐如何做好个人防护?今天,我们为您支招!

外卖点餐注意事项:

1.订外卖不要选择高风险区域的餐馆,尽量选择规模较大、防控措施更严的餐馆。

2.一些平台要求将厨师、打包员、配送员的健康情况及餐箱消毒情况等安全防护信息,以电子卡形式呈现给消费者。消费者应在接收外卖前仔细留意这些信息。

3.取餐前要留意,外卖包裹是否实施“无接触标准化包装”,并先对包装进行消毒。

4.接收外卖、快递等包裹时,尽量选择自提柜、便民服务点、指定地方存放、物业代收、保安室代收、社区配送Mini站等多种无接触配送方式。

5.仔细留意,配送员送餐时是否严格佩戴口罩、手套等。

6.取餐后及时洗手消毒,尽可能降低感染风险。

外出就餐注意这些细节:

疫情期间,尽量减少外出就餐,避免多人聚餐,做好自身防护。与此同时,疾控部门也针对外出就餐的市民“度身定制”了一套健康防护方案。

就餐前

通风处是优选 排队点餐戴口罩

选择证照齐全、环境整洁的餐馆就餐,建议消费者可以关注一下由北京烹饪协会牵头遴选的“放心餐厅”。

宜选择通风良好的位置就座,如果选择包间就餐,应注意包间的清洁消毒和通风。

提倡无接触式的扫码点餐或预约点餐。若排队点餐时,要注意佩戴口罩,并与邻近的顾客保持一米距离。

保持手部清洁,注意洗手。要用流动水、洗手液洗手,尤其是在就餐前、如厕后或手接触污物后;在等餐的时候尽可能避免触碰餐馆内的公共物品。

就餐时应遵从餐馆防控规定,服从服务人员引导,配合就餐人流控制等防控安排。

就餐时

凉菜熟食小心吃 自带餐具更卫生

就餐时桌位间距应保持在一米以上,不要和非同行者同桌或在同一包间就餐。

点菜要适量,少点油炸和高盐食品、含糖饮料。

尽量不吃生食、半生食,食用火锅、自助海鲜等一定要充分加热煮熟。避免生熟食品交叉污染。

在温度、湿度较高的夏季,凉拌菜、熟肉制品、裱花蛋糕等可能会因为加工、贮存不当,导致腐败变质,因此若发现食物变质、有异味、混有异物等,要废弃不再食用。

两人及以上共同就餐时,要记得使用公筷、公勺,减少接触传播,提倡分餐制;外出就餐时如果能带上自己的筷子和勺子就更有利于健康,尤其是对于孩子。

若有咳嗽、打喷嚏等,应远离餐桌,要用纸巾或肘部遮掩住口鼻,用过的纸巾丢入带盖的分类垃圾桶。

就餐后

扫码结账无接触 打包剩饭要加热

尽量采用无接触式结账方式,也就是扫码结账。

打包的剩饭菜要妥善保存,尽早食用。再次食用前,要充分加热,保证食品安全。

此外,建议餐馆内的工作人员和服务人员,在专门区域分时段错峰就餐,减少人员聚集。