

特别关注

过劳十大预警信号 你中了几条？

人们的工作节奏越来越快，压力也越来越大，“过劳”引发的健康问题也越来越受到大众关注。在身体发出以下10个“过劳”的预警信号时，就要进行有效调节了。

→预警：过早出现“将军肚”

30到50岁的人提前出现大肚子，常会伴有高血脂、脂肪肝、高血压和冠心病。不正常的作息和饮食习惯导致冠心病由原来的发病年龄40岁以上，逐渐变得向年轻化发展。对危险因素进行积极有效的防控，有助于预防后天的冠心病。

→预警：不正常脱发或斑秃

超强的工作负荷和精神紧张，出现不正常的脱发、斑秃让人困扰，尤其是年轻的女性。掉头发是正常的，但大把大把地脱发就有问题了，最常见的原因是熬夜，晚睡导致皮脂分泌功能加强，出现溢脂性脱发。

一些常见的内科疾病，如肝肾功能损伤及甲状腺、内分泌等功能紊乱，也会引起严重脱发，甚至斑秃，一定要引起重视。

→预警：尿频

30到40岁之间的人频繁地

去洗手间，排泄次数超过常人。除了饮水过多、炎症等因素外，精神压力也是尿频的原因之一，常见的有压力性尿频、尿失禁等。但也有可能是结石、异物、占位性病变等和泌尿系统疾病有关因素，导致泌尿系统开始衰退。因此，出现尿频症状，就要注意了。

→预警：过早出现性欲减退

中年人过早地出现性欲减退、性能力下降、阳痿、闭经，都是身体开始衰退的信号。这些健康问题都和心理因素与精神状态有关。长期焦虑抑郁就容易导致闭经的发生。所以说，保持好的心情很重要。

→预警：记忆力减退

焦虑、抑郁等不良情绪，失眠熬夜和用脑过度等都可能损伤我们的记忆力。人体的疲劳感增加，此时对于外界的事物敏感度就会降低，也会记忆力下降。

→预警：心算能力变差

和记忆力减退一样，越来越差的心算能力和熬夜等不良生活习惯有关。

→预警：暴躁易怒

高强度的工作，宣泄不出的压力，会导致做事常常后悔，日常表现出易怒、暴躁、悲观等自己难以控制的情绪。

适时地调整自己的心态和休息时间，享受健康的生活才是最重要的。

→预警：注意力不能集中

对事物难以集中精神，除了睡眠不好之外，抑郁也是原因之一。抑郁症不仅会影响情绪，还会影响到人的认知。因为抑郁症除了有情绪低落、心境改变之外，还可能有躯体症状，更多表现可能是在处理日常工作注意力无法集中。

→预警：觉越来越短

睡觉时间越来越短，并且感



到疲惫不解乏，这些都是精神紊乱导致的。精神压力大、紧张，导致睡眠质量下降。

我们可以睡觉前听一听舒缓的音乐，放松心情，也可以用热水泡泡脚，或者喝一杯热牛奶，牛奶有安神的功效，可以帮助入睡。

→预警：头疼耳鸣

经常性头疼、耳鸣又查不出原因，一般都是神经性的。其原因包括长期的劳累、精神压力大、睡眠时间不足、睡眠质量差等。

减少不必要的应酬，倾听舒缓的音乐，节假日和家人去登山、去郊游。闲暇时间和朋友去游泳、去健身、去呼吸新鲜的空气。短暂改变所处的环境，去放松身心，不仅能调整自己的心态，放松自己的心情，还可以更有效地投入到下一周的工作中去。

总的来说就是要正常作息，健康饮食，保证愉快的心情和充足的睡眠，不然拥有以上两项或者更多的人，就要多注意自己的身体了。 据《北京青年报》

医生提醒

矫正牙齿前，你要了解这些事

牙齿矫正几岁可以开始？又需要注意什么？

一般来说，正畸的最佳时期是儿童生长发育高峰期。男孩为12到14岁、女孩为11至13岁，在这个时期恒牙根逐渐发育完成，上下牙齿间的咬合关系也调整完成，此时进行牙齿矫正，疗程短，效果好。不过，也不能一概而论，有些影响颌骨发育的畸形牙齿，需早发现。

比如，“兜齿”或“地包天”，这样的牙齿畸形在3到5岁就可以治疗。再比如下颌后缩、深覆牙合，这些在替牙期（7到10岁）进行早期治疗，可避免



严重牙齿畸形的发生，免除后续的手术治疗。发现孩子牙齿发育出现问题，家长应尽早带孩子到医院做检查，咨询医生意见，以免错过治疗时机。

经过长期正畸，牙齿被排列

整齐，矫治器也被去除，但这并不意味着治疗结束，患者还需佩戴保持器。

在正畸过程中，不仅牙齿会发生移动，牙周组织也会发生变化以适应新牙的位置。因此，在矫治结束时虽然牙齿移动到了理想的位置，但牙周纤维的改建还未结束，仍需要一定时间进行恢复，这期间需要依靠外力进行保持。不然，就有可能让正畸功亏一篑。保持器一般需要戴两年左右，而对于有些极易复发的病例，如牙齿严重扭转、牙齿多缝等，相关患者需要佩戴更长时间的保持器。 据《科技日报》

健康饮食

影响眼睛晶状体 这类食物孩子要少吃

有的家长会问，食物对眼睛、对视力会不会有影响？的确，吃确实和视力健康是有关系的。那么，怎么通过饮食对孩子的视力产生有益影响呢？

钙、硒、锌、铜、叶黄素、维生素A、维生素B1这些营养素等对视力健康有保护作用，有利于改

善和恢复视力。可以让孩子多吃含这些营养素丰富的食物，如绿叶菜、深色蔬菜水果、粗杂粮、奶制品，每周吃1-2次动物肝脏。

甜食中的糖分在人体内代谢时会消耗大量维生素B1。维生素B1对视神经有养护作用，其含量的高低会影响到视神经的状

态。如果经常大量进食甜食，眼睛不仅容易疲劳，视神经还会因为“营养短缺”而出现障碍。

甜食在消化、吸收和代谢过程中会产生大量的酸性物质，需要机体消耗钙来中和这些酸性物质，可造成血钙减少，而钙具有保持眼肌正常生理功能的作用。如果钙缺失过多，会减弱眼肌的弹性，进而造成近视。

爱吃甜食会影响眼睛晶状体。甜食吃多了，会导致人体血糖升高，血浆渗透压上升，体液渗透压降低，房水会渗透到晶状体内，造成眼球渗透压增高，可能引起晶状体突出，继而引发近视。

总之，做到营养均衡，少吃甜品、糖果、含糖饮料等过度加工的食物，可以帮助孩子维持视力健康。当然，更重要的还是让孩子养成良好的用眼习惯，才能保护好我们心灵的窗户。

□刘爱玲



应季养生

夏至养生，牢记这5点

6月21日迎来夏至，意味着将要迎来一年中最热的阶段。夏至养生要牢记以下6点。

1.夏至喝碗汤——绿豆汤

绿豆可谓夏季消暑解毒养身佳品。煮绿豆汤时不要去皮，绿豆衣中含大量营养成分；也不宜时间过长；为减少氧化，应盖上锅盖；尽量不用铁锅煮。

2.夏至喝杯茶——三叶茶

三叶茶分别是荷叶、竹叶、薄荷叶。夏至时可以三叶合泡或任选其一泡茶喝，有清心火、养心和消暑的作用。

3.夏至吃个瓜——西瓜

西瓜能清热解毒、除烦止渴，还能利尿、助消化。当然，不

能一次性吃太多，不要把西瓜放在冰箱里太久，容易伤及脾胃。

4.夏至吃头蒜——大蒜

夏季食物极易腐败变质，胃肠功能不好的人群爱腹泻、腹痛。大蒜具有很强的杀菌、抗菌作用，特别对肠道内大肠杆菌、痢疾杆菌具有抑制作用。

5.夏至吃点苦——苦瓜

大热天上火不想吃饭，可以适当吃点“苦”。苦瓜中的苦味素能刺激胃液分泌，促进食欲。苦瓜的新鲜汁液，含有苦瓜甙和类似胰岛素的物质，可调节血糖。患胃部疾病或消化不良的人群以及孕妇不宜食用。

据《健康时报》

美容护肤

这4个护肤的“坑”不要再踩了

护肤是爱美人士的一项重要工作，但方法不正确可能会带来更大的皮肤隐患。生活中有哪些常见的护肤误区呢？

误区1：油性皮肤无需保湿

控油与补水完全不矛盾。油性皮肤人群需要选择一款质地清爽的保湿产品，并坚持使用。特别是正在用药物治疗痤疮的油性皮肤人群，更需保湿产品保护皮肤屏障功能。

误区2：没太阳不需防晒

阴天的紫外线强度约为晴天的20%至30%，多云天气高达50%左右。强度仍处于较高水平，对皮肤会造成伤害。雨天紫外线强度约为晴天的5%至10%，打伞会阻挡一部分紫外线。因此，雨天无须涂抹防晒霜。



误区3：用化妆棉擦化妆水

对于敏感性、干性或炎症的皮肤，经常连续用力地使用化妆棉涂擦化妆水，会使角质层变薄，皮肤屏障受损。化妆水只需用手轻轻涂抹即可。

误区4：面膜需要天天敷

日常护肤不需要天天敷面膜。建议敷面膜一周不超过2次，每次敷10至20分钟即可。

据人民网