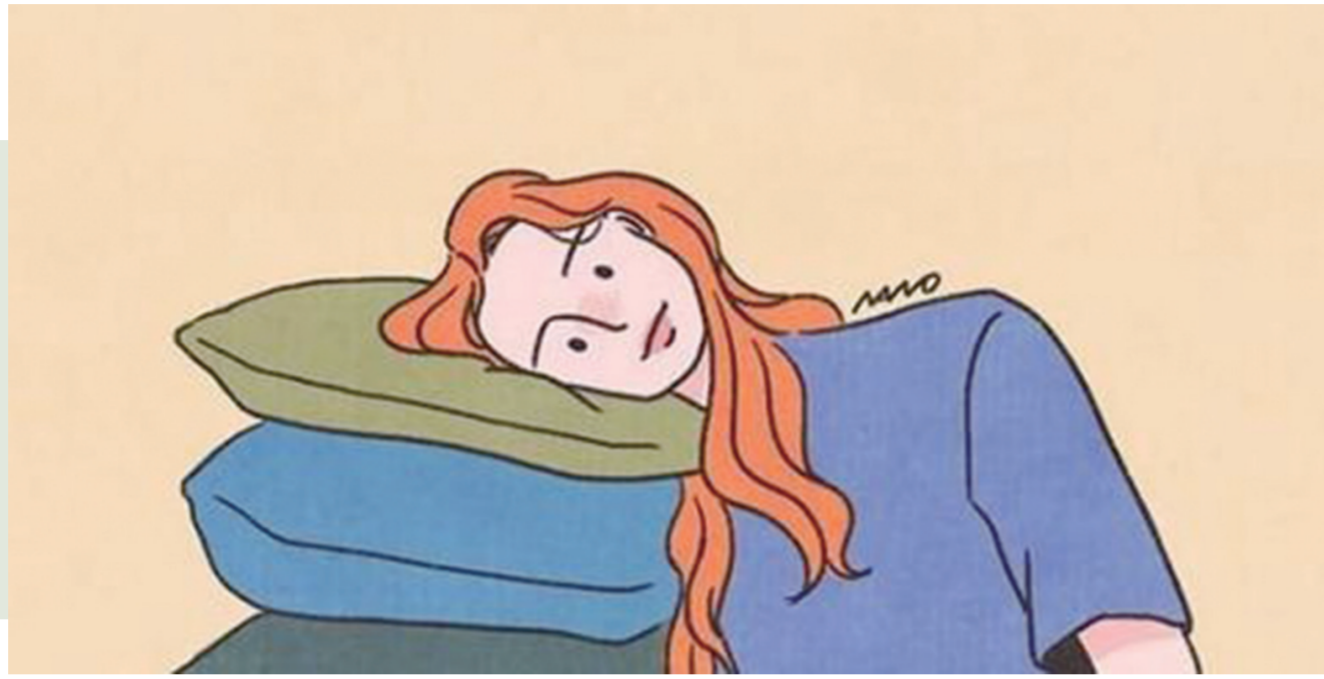


# “累点低”人群怎样恢复满满元气?

## 健康提醒

经常听到有人说“心好累”，一周工作5天，从第一天开始就盼着周末，下班拖着疲惫身体回家，除了瘫在沙发上什么都不想做……这些通通让人感到“心累”。那么，应该如何调节才能恢复满满的元气?



### 为啥越年轻越是喊累?

我们不妨从当下的生活方式找找原因。读屏时代，自我被手机绑架，海量信息对个体“狂轰乱炸”。

一不留神，刷朋友圈就可以刷到凌晨，或是连续刷抖音大半天仍兴致勃勃，甚至逛淘宝、看直播都能消磨好几个小时……看似是在使用手机，实质上“自我”已经被手机“绑架”。

在各种算法对用户的精准计算之下，手机成为“戒不掉的瘾”，成为老少咸宜的最佳玩具。它极为霸道地掠走了我们大部分的注意力，让一天的时间过得飞快。一日将尽，工作低效，手机没少刷，怅然若失，提不起精神。

### 熬夜透支，健康生活渐行渐远。

“日出而作，日落而息”“早睡早起身体好”——从什么时候开始，这些简单的生活作息规律，都成为说起来容易做起来难的数学题?

然而，随着城市化的进程，都市里“996”的工作模式已成常态，下班通过夜宵与追剧

等来纾解压力、补偿自己、安慰心灵的生活方式也随之伴生。加上互联网与商业的合谋，网络上的繁荣生活不眠不休，任何人不论多晚都可以找到适合自己的娱乐方式，年轻人只能说，“熬夜透支，我也不想”。

### 过度焦虑，负面情绪被放大。

这届年轻人实际上生活在一个更富足、更便捷、更安全的时代，但他们的焦虑感却普遍更大。近些年，大学里的心理咨询中心前来求助的学生人数呈现连年上升趋势。

在资讯更为发达的当下，来自社会的压力、家庭的期待、同辈的竞争，更容易通过种种渠道与方式被放大。同时，随着学业期的增长与就业期的延迟，年轻人心智的社会化程度与面对压力和挫折的坚韧程度令人堪忧。往往放在人生长河中不值一提的事情，都足以变成焦虑、抑郁等负面情绪。

### 想摆脱脆弱人设怎么做?

没有人想被“累点低”的人生裹挟。在此给那些想走出“累点低”的年轻人一些建议，以助他们恢复元气满满，让漫长的人生旅程多些神采奕奕。

### 使用媒介，变被动运用为主动掌控。

要想告别被“手机绑架”的生活，就要有意识地提升媒介素养，让媒介为自己服务。比如，能够清楚地意识到自己在使用媒介，能为自己设定合理的使用时间和使用范畴。同时，能够清晰地判断媒介信息的意义和价值，不被无意义的垃圾信息包围，利用媒介来充实和发展自己。

### 重建属于自己的生活秩序。

年轻人正处于迈入与适应成人世界的过程之中，反思过去，并依据当下和理想，重建属于自己的生活秩序是非常重要的。在过去的家庭生活与个体成长当中，哪些价值观是值得保留的，哪些是经过反思后需要提升的，哪些是经过尝试后需要作出调整和变化的，都请你在大脑中重新排列和组合。这一番碰撞之后，年轻人往往会选择更为适合自己的生活，为自己的健康和幸福负责。

### 营造属于自己的幸福心灵。

米哈里·契克森米哈赖在《发现心流》一书中，曾经解释“心流”是指我们在做某些事情时，那种全神贯注、投入忘我的状态。这种状态下，你甚至感受不到时间的存在；完成这件事情之后，会有一种充满能量、

非常满足的感受。运动员所谓的“巅峰状态”、艺术家及音乐家所说的“灵感泉涌”，指的就是这种感觉。“累点低”的人，恰恰是因为没有找到这种状态和感觉。我们不妨找一找，享受一下“心流”。

### 疲惫感也需定期清理

学会放空大脑，定期放松自己。很多人越来越忍不住熬夜，但熬夜让人错过了身体自我调节的最佳时机。大脑需要定期清理，就像我们需要定期收拾房间一样，而睡觉是大脑清理垃圾的最好方式。同时，在累这种感觉转化为焦虑前，我们需要来一次彻底放松。

想拥有放松心态，就要训练自己的身体具有想放松就能放松的能力。其实，这与古今中外修身养性的很多方法是相通的，当身体放松下来，呼吸恢复平静，心情也自然而然会平复下来。

“累点”变低是日积月累的，需定期清理身体的疲惫感，学会放空、放松自己，我们才更能感受到生活给予我们的幸福感。(人民健康网)

## 新·知·台

### 忙起来，甜食吃得少

我们都知道甜食吃多了容易让人发胖，可面对美食又按捺不住想吃的欲望。英国萨塞克斯大学发表在美国《实验心理学期刊》研究表示，如果工作时足够专心致志，会帮助我们控制食欲，不会吃得过多。

研究分两部分。第一项研究中，科学家让志愿者在大量字母中寻找指定的一些字母。志愿者在完成过程中，科学家让一些图片轮番闪现在电脑屏幕边缘，志愿者的余光能看到，这些图片里有甜甜圈和巧克力类的甜食，也有办公设备类用品。科学家根据志愿者寻找字母所用时间的变化，评估这些图片在多大程度上让志愿者分心。

第二项研究让志愿者以同样方式寻找字母，但在开始寻找字母前，每人手握一块巧克力，志愿者每想品尝手中巧克力就按一下按钮，科学家从中评估志愿者对巧克力喜欢程度、饥饿感和食欲。志愿者寻找字母任务过程中，科学家会多次介入，询问志愿者当时是否想到了巧克力。

第一项研究结果显示，由于寻找字母需要精神高度集中，志愿者看到闪现图片时较少会分心；第二项研究结果显示，志愿者在完成高强度注意力任务中，想吃巧克力的次数是完成低强度注意力任务时的一半以下，也较少会产生想到巧克力就喜欢、饥饿、想吃的连锁反应。

### 喝酒致维B1缺乏，小心痴呆

长期大量饮酒的常见后果是认知功能下降，甚至发展为痴呆症，但科学家还没有完全找到酒精损害大脑的病理机制。奥地利维也纳医科大学精神病学家和心理学家近日提出一种合理假设：大脑中铁沉积(由于饮酒造成的维生素B1缺乏)可被视为认知功能下降的关键因素，而补充维生素B1可保护大脑免受这些沉积的影响。研究成果发表在《阿尔茨海默病和老年痴呆症杂志》上。

从神经退行性疾病中的机制中得知，大脑中铁沉积是神经组织损伤所导致的。这些沉积物可在大量饮酒者的大脑特定区域(包括基底神经节，指大脑深部一系列神经核团组成的功能整体)检测到。铁沉积在病人群中如此普遍是因为：饮酒量大不仅造成血液中铁含量升高，且会导致维生素B1(硫胺素)缺乏，这对维持血脑屏障至关重要。如这两种情况重合，更多的铁会沉积在大脑内部，最终导致氧化组织损伤。

研究人员认为，这一研究为预防和治疗酒精相关神经损伤提供了一个新视角。未来，提供持续的维生素B1替代物，有望作为一种预防老年痴呆症的措施。

### “O”型血心梗风险低

多项研究发现，血型与心血管疾病发病率存在密切关联。美国《转化医学年鉴》杂志刊登我国一项最新研究发现，与非O型血(A型、B型和AB型)人群相比，O型血人群罹患心梗的风险更低。

为确定血型与冠状动脉斑块特征的相关性，哈尔滨医科大学附属二院心血管病医院院长、心内科主任于波教授团队对257例急性冠脉综合征(ACS)患者的相关数据展开梳理分析。这些患者平均年龄59岁，男性占80%，其中O型血患者71人，非O型血患者186人。研究人员对参试患者的3个重要血管进行造影检查。O型血患者检出121个斑块，非O型血患者检出329个斑块。研究人员通过OCT(光学干涉断层成像)技术对两组患者的斑块特征进行对比分析。结果显示，与O型血患者相比，非O型血患者脂斑更大、纤维帽更薄、薄壁纤维粥样斑块(TCFA)更多；最突出的是A型血患者，斑块纤维帽最薄、TCFA数量最多。

多项研究也证实O型血降低心梗的优势。荷兰格罗宁根大学一项136万多名参试者的荟萃分析发现，非O型血人群罹患心脏病及心梗的风险比O型血人群高出9%。《中华心血管病杂志》刊登一项由阜外医院和武汉大学人民医院研究人员联合完成的一项新研究发现，与其他血型人群相比，A型血人群的总胆固醇和坏胆固醇水平更高，冠心病风险更大。O型血急性心梗患者受损伤动脉更可能自发再通，而A型血患者很困难。

# 清洁牙齿，工具重要还是方法重要?

李迪 盛利

## 清洁效果取决于刷牙方式

“牙齿相对开放的面，通常用牙刷或电动牙刷清洁比较好；而牙和牙之间的缝隙，常规用牙线或冲牙器来清洁。”四川大学华西口腔医院口腔健康促进专项行动管理办公室主任尹伟对科技日报记者说，对于清洁牙齿，上述两种方式互为补充。

尹伟说，冲牙器是一种机械性的牙齿清洁辅助工具，在工作时它的冲头会产生脉冲压力，使水流从牙齿的缝隙高速通过，起到清洁作用。而电动牙刷是一种以电能为动力的刷牙工具，它利用高速振动的电动机芯，带动刷头高频旋转，瓦解牙齿表面的牙菌斑，进而起到清洁的作用。

近年来，上述牙具产品的销量，呈现较快增长的趋势。那么，这是否意味着，它们真比一般的牙齿清洁工具好呢?

“清洁效果取决于刷牙方式。不论是用手刷牙还是电动牙刷，若想到有效清洁牙齿的目的，都必须把每颗牙齿的每个面，从上到下、从里到外、从前到后都刷到，而且必须刷对位置，才能达到较好的刷牙效果。”尹伟说，如果只是把电动牙刷放在牙齿表面，而不去正确地移动它，那么是不可能把牙刷干净的。同时，寄希望于有电动牙刷就能刷干净牙齿，也是不现实的。

尹伟表示，在同等条件下，因为电动牙刷的震动频率更高，电动牙刷的刷牙效果会优于手动牙刷。此外，电动牙刷可代替传统牙刷刷牙时手部的颤动动作，会让刷牙更轻松。

## 这些人不宜使用电动牙刷

“我们刷牙最主要的任务，就是清洁牙菌斑堆积的地方，如牙缝和牙齿凹陷的地方以及牙龈和牙根交界的地方。”尹伟说。

牙菌斑是一种细菌性生物膜，如不及时清除牙菌斑，容易引发牙龈炎、牙周炎等口腔类疾病。

用电动牙刷或传统牙刷，都可达到清除牙菌斑的目的，关键是操作方法。

用电动牙刷清洁牙齿时，震颤会自动产生，无需手动，使用者要做的，是按步骤刷牙并把牙刷放对位置。

如果手动刷牙，尹伟推荐成人使用巴氏刷牙法，操作要点之一就是让刷毛与牙齿呈45度角放置，在牙龈沟处快速震颤，起到清除牙菌斑的目的。

尹伟解释，采用巴氏刷牙法，首先要将牙刷与牙体长轴成45度角放置，将刷毛指向牙齿根尖，然后在牙龈和牙交界处使刷毛一部分进入龈沟，一部分处于龈缘，并尽可能伸入邻间隙内，最后用刷毛前后短距离、水平颤动10次，颤动时牙刷刷毛移动约2毫米至3毫米，每次刷2颗到3颗牙。

除此之外，尹伟推荐儿童使用圆弧刷牙法，即将牙刷刷毛放在牙面上画圈圈。“这种刷牙方法小朋友们掌握起来更容易，也更好控制。”他说。

此外，专家提示道，无论是使用电动牙刷，还是使用传统牙刷，挑选适合的工具才更为重要，不要一味追求电动。

“电动牙刷的频率和力度相对固定，儿童如果不能掌握使用方法，容易损伤他们稚嫩的牙龈，甚至可能引发牙周炎、牙齿脱落等问题。儿童若需使用电动牙刷，应选择儿童专用款。”尹伟强调。

“此外，不具备控制牙齿能力的人或患有严重口腔疾病的人，都最好不要使用电动牙刷。比如，重度牙周炎患者，其牙齿非常松，牙龈出血一般较为严重，为减轻症状，降低牙刷对牙齿产生的负面影响，最好暂时不用电动牙刷。”尹伟说。

(科技日报)

## 健康科普

随着生活水平提高，人们对个护类产品的需求也与日俱增，其中电动牙刷、冲牙器等牙具产品表现较为亮眼。电商平台淘宝的相关数据显示，2017年以来电动牙刷线上销售额增速常年保持在69%以上，2019年第一、二季度同比增速分别高达137%和95%。

对此，近日有专家预测，2020年我国电动牙刷市场规模或超500亿元。

市场如此火爆，但也有人表示质疑：电动牙刷真的有用吗？要想把牙齿清洁好，是工具重要，还是方法重要？

