

别让电子游戏影响睡眠

我们身边有不少朋友爱玩电子游戏，有时为了通关甚至不惜晚睡熬夜。熬夜意味着睡眠时间大幅减少，睡眠质量严重下降，这样不仅会影响工作状态和学习效率，还会损害身体健康。

睡眠是人类生命中不可或缺的一部分。科学研究表明，充足的睡眠不仅有助于恢复体力，还能增强免疫力，提高认知能力，促进情绪稳定。成年人一般需要7~9小时的睡眠才能保持最佳身心状态，青少年则需要更多的睡眠时间。长期睡眠不足会导致一系列健康问题，包括但不限于注意力不集中、记忆力减退、情绪波动、免疫力下降，甚至增加心血管疾病、糖尿病和抑郁症的风险。

熬夜玩游戏给睡眠带来负面影响

一般来讲，熬夜玩游戏会给睡眠带来如下影响：

生物钟紊乱。正常情况下，人体的生物钟会自动调节睡眠和觉醒时间。然而，熬夜玩游戏打乱了这一节律，使得入睡时间推迟，甚至形成昼夜颠倒的作息模式。长此以往，生物钟的紊乱会导致持续的睡眠问题，甚至可能发展为慢性失眠。

入睡困难。长时间盯着屏幕，尤其是在夜晚，电子设备发出的蓝光会抑制褪黑素分泌。褪黑素是一种促进睡眠的激素，其分泌减少会令人难以入睡。此外，激烈的游戏情节让大脑过度兴奋，即使在停止游戏后，也需要一定时间才能平静下来，进入睡眠状态。

睡眠质量下降。即使勉强入睡，熬夜后的睡眠质量也

往往不佳。研究发现，熬夜会影响深度睡眠的比例，导致第二天醒来时感到疲惫不堪。缺乏深度睡眠不仅影响身体的恢复能力，还会削弱记忆巩固和情感调节功能。

合理玩游戏，保证睡眠健康

在享受游戏乐趣的同时，必须学会自我管理，尽量避免损害健康。以下是一些建议，可以帮助玩家在不影响健康的前提下，合理安排电子游戏活动。

设定游戏时间限制。给自己设定一个合理的游戏时间限制，例如每天不超过1~2小时，并严格执行。可以通过定时器或手机提醒来帮助自己遵守时间规定。

避免在睡前玩游戏。尽量避免在睡前1~2小时内玩游戏，以免大脑因过度兴奋而难以入睡。晚上，可以选择做一些放松的活动，如阅读、听轻音乐，来帮助身体和大脑逐渐放松，为睡眠做好准备。

控制游戏进度。大型电子游戏往往有着庞大的剧情和复杂的任务，玩家容易沉迷其中难以自拔。建议将游戏进度控制在可控范围内，避免一口气通关或长时间进行“刷怪”等重复性活动。

营造良好的睡眠环境。确保卧室安静、舒适、昏暗，减少电子设备的使用，创造一个有利于睡眠的环境。如果有必要，可以使用遮光窗帘和耳塞来阻隔外界干扰。

重视日常作息规律。保持规律的作息时间，即使在周末，也应尽量避免熬夜。规律的作息有助于稳定生物钟，



让人在固定的时间自然产生困意。

由于一些特殊原因必须熬夜，白天一定要补眠。可能的话，白天可以预先补眠1~2小时，这样晚上的睡眠需求就会变少，以减轻熬夜的痛苦。熬夜时，如果工作到一半觉得很累，不要硬撑，小睡10~30分钟会很有帮助。熬夜会刺激自律神经，让心跳、血压上升，中间休息30分钟，可以减少心跳、血压上升的情形，情绪也会比较稳定，有助于集中注意力、提升工作效率。熬夜后，隔天的白天可以用来补眠、调整日夜周期，中午最好睡个午觉，不要过度透支体力。熬夜1天，往往需要花几天时间才能补回来，切记不要连续熬夜。

(李敏)



健康白城

冬季诺如病毒高发 如何预防

诺如病毒是引起学校和托幼机构等人群密集场所急性胃肠炎的主要病原体，具有较高传染性和快速传播能力，全人群普遍易感，且感染后免疫保护时间短，冬季尤为高发。如何预防诺如病毒？学校应该如何应对？北京市疾控中心相关专家做了解答。

北京市疾控中心介绍，诺如病毒主要通过粪口途径传播，如摄入污染的食物、水，接触了病人的排泄物或呕吐物，或接触污染的手、物体或用具，以及呕吐物或粪便产生的气溶胶等。特别需要注意的是，牡蛎等贝类可以富集海水中的诺如病毒，为高风险食物。

北京市疾控中心传染病地方病控制所副所长贾蕾说，人感染诺如病毒后可导致急性胃肠炎，一般在

12至48小时出现症状，最常见的症状是腹泻和呕吐，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等，儿童比成人更容易出现呕吐。

“诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病，病情轻微，通常持续2至3天，预后良好。但高龄老人、低龄儿童或伴有基础性疾病的患者恢复较慢，个别病例有发展为重症的可能。”贾蕾说，诺如病毒目前还没有疫苗可预防，感染发病后也没有特效药可使用，以补液和对症治疗为主，但如果脱水严重就需要前往医疗机构就诊。

专家表示，预防诺如病毒感染，家长首先要教育孩子养成饭前便后用香皂认真洗手的好习惯，要注意消毒纸巾和免洗手消不能代替洗手，同时要让孩子加强体育锻炼、均衡饮食、规律作息，以提高身体抵抗力。

另外，要提醒孩子，班级内如有同学呕吐时，一定在老师的指导下迅速有序离开现场，由指定人员在佩戴口罩、手套等防护用具前提下对呕吐物及污染场所、物品等使用含氯制剂规范消毒，减少感染诺如病毒的可能。

北京市疾控中心提示，学校应制定传染病防控方案及应急预案，严格落实晨午检、缺勤登记、病例追踪及复课证明查验等制度。要配备充足、有效的消毒物资及个人防护物资，定期对学校内公共场所如教室、宿舍、食堂、卫生间，重点部位如门把手、楼梯扶手、水池、便器、电梯按钮等进行清洁及消毒。

(据新华社)

留心，这些信号可能是你的骨骼在『报警』

由于早期没有明显症状，骨质疏松症往往呈现患病率高、知晓率低的特点。身体出现何种异常是骨骼在“报警”？哪些人群更易患上骨质疏松？如何更好地预防？听听专家对这些问题进行的解答。

骨质疏松症是骨强度下降、骨折风险增加的代谢性骨骼疾病，其引发的骨质疏松性骨折等多重并发症，严重威胁人们健康。

“骨质疏松症疾病信号不明显，人们往往骨折后到医院就诊，才发现自己患上了骨质疏松症。”但这一疾病并非完全无迹可寻，沈阳市骨科医院软伤科副主任、主任医师韩涛提示，当身体出现以下异常时，要考虑是骨质疏松症释放的信号。

“我们可以试着压一压腰背部，感受一下有没有酸胀疼痛。”韩涛说，对提重物、咳嗽后突发出现的局限于腰背部的疼痛，或长期出现的慢性腰痛病，要警惕是否患上了骨质疏松症。

专家提示，还可测一测自己的身高是否大幅变矮。“如果身高比年轻时下降4厘米以上，建议到医院进行骨质疏松筛查。”韩涛还表示，若腰背、手腕等部位轻轻一按就骨折的，也要考虑是不是骨质疏松症。

哪些人群是骨质疏松症的高发人群？沈阳市妇婴医院妇科门诊副主任兰翀提示，骨质疏松更容易找上更年期女性。“更年期女性卵巢功能下降，雌激素缺乏引起骨量丢失，骨质疏松症的可能性大大增加”。

此外，70岁以上的老年人，有不爱运动、常熬夜、爱喝碳酸饮料、经常抽烟喝酒等不良生活习惯的年轻人也容易患上骨质疏松症。

专家建议，骨质疏松症患者除适当锻炼和药物治疗外，饮食的合理搭配也非常重要。

“骨质疏松症患者应多吃高钙、富含维生素D和蛋白质的食物，注意低盐少糖，还应保持良好的生活习惯，日常接受充足的阳光照射，避免过度摄入咖啡和碳酸饮料等对骨骼健康不利的饮品。”韩涛提示，高龄老人、更年期女性等特殊人群应定期进行骨密度检测。

(据新华社)



想要拥有好皮肤？可以吃出来

爱美之心人皆有之，尤其是女性，谁不想拥有紧致、有光泽、吹弹可破的肌肤？很多女性花大量的时间和金钱在美容院、护肤品上，但却忽略了饮食这个最基础的关键点。是的，就连好皮肤也离不开健康饮食。今天为大家科普一下与好皮肤相关的几大饮食营养因素，教大家通过吃喝来改善自己的皮肤状态。

喝够水 皮肤才会“水”

随着年龄的增长，人体的水分逐渐减少，水分一旦减少，脸上的皱纹就开始显现，也就是开始衰老起来。每天多喝水能起到补水作用。人是一个整体，喝进去的水可以通过血液循环带到全身，补充了人体整个体液，补充了细胞生长所需要的水分，包括皮肤细胞，水分多时也能直接运送到皮肤细胞。

补充胶原蛋白 皮肤才会“弹”

1. 胶原蛋白减少皱纹、提高皮肤弹性

大家最熟悉的就是胶原蛋白对皮肤健康的好处，它能减少明显的皱纹和干燥，提高皮肤弹性。富含胶原蛋白的食物和补充剂，不仅能直接提供胶原蛋白，而且还能促进皮肤的蛋白质的产生，如原纤维蛋白和弹性蛋白。

2. 女性停经后五年内，肌肤会再流失三成胶原蛋白

研究显示，人体胶原蛋白含量于20岁时就达到顶峰，之后就走下坡路了，每

10年会大约下降1000克。更加值得注意的是，女性在停经后的5年内，由于荷尔蒙减少的关系，肌肤会再流失高达30%的胶原蛋白。

3. 普通食物中的胶原蛋白吸收率很低

日常的合理饮食当然是最重要的，但如果仅仅因为猪蹄、鸡爪、燕窝富含胶原蛋白就一顿猛吃……那不得不说，普通食物中的胶原蛋白都是大分子蛋白质，吸收率很低，这类大分子蛋白质，在进入人体后会过滤掉一大部分，真正能够到达肌肤还起作用的非常非常有限。而且这一类食物多含有大量脂肪，很可能胶原蛋白没有补充多少，人却胖了不少。

富含优质蛋白的食物有：肉类、豆类、蛋类、奶类。

多“C” 皮肤才能多漂亮

2001年12月一项发表在医学期刊《Cosmetic Science》中的研究指出：人体内胶原蛋白是一类含有大量羧脯氨酸和羧赖氨酸的纤维状蛋白质，它们分别是由脯氨酸和赖氨酸羟基化所形成的。而维生素C的作用就在于活化脯氨酸羟化酶和赖氨酸羟化酶，促进脯氨酸和赖氨酸向羧脯氨酸和羧赖氨酸的转化，进而促进组织细胞间质中胶原的形成。

通常，人体摄入的蛋白质在消化道里分解为氨基酸，之后入血，成为成纤维细胞的原料。成纤维细胞夹杂在结缔组织中，它利用这些氨基酸，不断地生产出胶原蛋白，在这个过程中需要维生素C的参与。

所以，胶原蛋白的合成需要维生素C的参与，增加组织胶原蛋白含量，并且还能保护毛细血管膜和肌纤维膜的正常通透性，抚平肌肤纹路。

此外，维生素C还能中和自由基，提高皮肤抗氧化能力，改善皮肤的暗沉。富含维生素C的食物有：新鲜蔬菜水果如青椒、青枣、猕猴桃、西红柿、草莓等。

我们会看到一些女性，尽管化了妆，但是腿部、肩部皮肤角质化干燥，甚至呈小疙瘩状，其实这些都跟维生素A缺乏相关。

维生素A缺乏者，皮肤的典型症状是干燥，以后由于毛囊上皮角化，出现角质化过度的毛囊性丘疹，以上臂后侧与大腿前外侧最早出现，以后扩展到上、下肢伸侧，肩和下腹部。

丘疹呈圆形或椭圆形，针头大小，坚实而干燥，暗棕色，去除后留下坑状凹陷，无炎症。由于皮脂腺分泌减少，皮肤干燥且有皱纹，外表与蟾蜍的皮肤相似，又称“蟾皮症”。严重时皱纹明显如鱼鳞。

维生素A在动物性食物中含量丰富，最好的来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、全奶、蛋黄等。植物性食物只含β-胡萝卜素（β-胡萝卜素可在体内转化为维生素A，但β-胡萝卜素的吸收率和转化率比较低）。

多膳食纤维和益生菌才能远离皮肤病

研究表明，益生菌和益生元可改善皮肤健康，并可预防及改善相关皮肤疾病，如特异性皮炎、痤疮、牛皮癣、皮肤损伤及皮肤光老化等。

富含膳食纤维的食物：杂粮、水果、蔬菜等。

富含益生菌的食物：发酵产品，比如泡菜、豆豉、纳豆等。

最后，祝大家都能肤如凝脂，吹弹可破！

(据《北京青年报》)



电动自行车有新规 正确选择安全第一

中消协发布提示：

据中国消费者协会消息，为了帮助消费者更安全、更放心地选购和使用电动自行车，中国消费者协会近日发布相关提示：

谨慎选购。购买电动自行车时，应选择信誉良好、证照齐全的正规商家，避免购买“三无”产品。优先选择知名品牌，这些品牌通常有更严格的质量控制和更完善的售后服务。确保所购电动自行车具有国家强制性产品认证(CCC认证)标志和整车合格证。近日，市场监管总局、工业和信息化部、公安部和国家消防救援局联合发布关于加强电动自行车产品准入及行业规范管理的公告，对2024年11月1日后销售的、不具有有效认证证书的电动自行车不予办理登记上牌。

检验质量。电池是电动自行车的动力源，应关注电池的种类(一般为铅酸蓄电池或锂离子蓄电池)、容量和电压等指标。电机性能影响骑行体验，建议选择功率适中、质量可靠的电机。电动自行车应具有脚踏骑行功能，这是安全的基本要求。刹车性能要好，刹车要灵敏、反应快。减震效果也很重要，前后减震的车型骑行更舒适。不要购买或委托他人改装、拼装的电动自行车，这些车辆可能存在安全隐患且不受法律保护。购买时记得索要发票和凭证，以便日后维修、维权。

安全使用。驾驶电动自行车时应严格遵守交通法规，佩戴安全头盔，不闯红灯、不逆行、不在机动车道内行驶，不要酒后驾车或边骑车边拨打、接听手机、观看视频。定期检查电动自行车的刹车、轮胎、灯光等部件是否正常工作。定期到维修点进行专业检查和维护，防止接触不良引起发热或线路老化等安全隐患。使用原车配套的充电器进行充电，避免混用不同参数的充电器。充电时应远离易燃物品，并确保充电器放置在容易散热的地方。严禁在公共门厅、疏散通道、楼梯间、安全出口和人员密集场所等公共区域停放电动自行车或充电，不要携带电动自行车乘坐电梯。

(据人民网)

中国公民健康素养——基本知识 with 技能释义

(2024年版)

难、语言内容空洞、表达和理解能力下降、出现阅读和书写困难等；有些患者还会出现情绪、人格和行为等改变，如异常的情绪波动、淡漠、焦虑、抑郁、回避社交、兴趣减退、失去同理心、强迫行为、重复动作等。老年人一旦出现上述症状，应及时到综合或专科医院的神经内科、精神/心理科、老年医学科等相关职能科室就诊，以便早诊断、早治疗。

(待 续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办