



今日高邮微信
高邮日报手机报

从宅家到复工, 五步走出心理舒适圈

随着新冠疫情形势逐步趋稳向好, 目前各地正紧张有序地开展复工复产。但在复工复产的过程中, 似乎部分人群已经适应了宅家防疫的生活, 要离开舒适圈回归工作学习, 还挺难适应。我们要做好以下五个方面心理准备, 走出舒适圈。

第一, 梳理复工复产要面临的挑战和困难。看看你害怕面对的是工作难度, 还是人际压力, 或者是其他别的问题, 接着思考要如何应对。将事情梳理清楚, 能够帮

你缓解想像中的恐惧。

第二, 分解复工复产后的工作任务。用列表的方式, 将工作任务一条条列出; 再将你觉得有难度的工作, 一步步分解, 分解到你认为有能力解决为止。

第三, 评估自己的知识能力。列出自己能够适应复工复产的知识和能力有哪些, 要相信自己的适应能力和应对能力。如果发现有所不足, 可以制定学习提升计划。当你的能力大于困难时, 很多问题都

能迎刃而解。

第四, 允许和接纳自己的焦虑。带着适中程度的焦虑去工作学习, 效率更高。

第五, 告别休假模式。在恢复工作前1周, 让自己每天做一些跟工作相关的事情, 提前做好回归工作的准备。同时, 多想工作之后能获得什么, 比如经济收入、技能提升等, 这样有助于缓解消极心理, 提升心理舒适度。

家电帮你“除病毒”

洗碗机、消毒柜、微波炉。冠状病毒对热敏感, 在56℃条件下, 保持30分钟可有效灭活。一般消毒柜采用的工作温度范围在100℃~125℃之间, 持续十几分钟以上, 能够实现较强的消杀效果, 是比较理想的家庭灭菌家电。同样, 洗碗机可通过高温水对餐具进行灭菌消毒, 经过高温热水冲洗、漂洗等运行程序, 杀灭病菌可达99.9%以上。微波炉的工作温度高、微波穿透力强, 可在极短时间内消灭餐具、毛巾、衣物上残留的细菌和病毒。需要提醒的是, 口罩不能放在微波炉里加热, 容易毁坏口罩结构, 且金属条受热可能着火。

滚筒式洗衣机。外出后, 很多人担心外衣上沾染病毒。从洗衣机类型来说, 滚筒式洗衣机采用不锈钢内桶和耐高温材质, 基本都设置了加热洗程序。如果洗衣机有烘干和热水洗的功能, 建议根据衣物材质和洗涤模式, 把温度调到60℃以上, 先用高温洗涤, 再运行烘干程序, 可起到消毒作用。此外, 建议洗衣机每个月进行一次自清洁运行, 如果无自清洁程序, 有加热装置的滚筒洗衣机, 可以在默认程序下, 将温度调到60℃或90℃, 进行一次空转洗涤程序。

蒸汽挂烫机。很多家庭都有蒸汽挂烫机, 却忽略了其杀灭细菌的重要作用。按照行业标准要求, 合格产品的除菌率应不低于99.99%。蒸汽挂烫机工作温度在100℃~120℃之间, 在去除衣物褶皱的同时, 还可以有效杀灭细菌。同理, 挂烫机也可用在钥匙、门把手、钱包、鼠标、遥控器小物件或大物件的表面。使用时要往复慢速, 运行轨迹要完全覆盖, 不要有间隙。

空气净化器。部分空气净化器采用高效过滤(HEPA)的滤网, 对于0.3微米以上的粒子净化率可达99.9%。新冠病毒的直径约为0.06~0.14微米, 但主要附在体积较大的气溶胶上通过空气传播。因此, 符合国家标准要求的空气净化器, 一定程度上能拦截空气中漂浮的气溶胶。长期未用的空气净化器要更换滤网后再使用。更换滤网时戴好口罩、手套, 谨防吸入、接触细菌等污染物; 换下的旧滤网不要随意抛弃, 特殊时期应作为有害垃圾处理; 按照产品说明书, 结合实际环境污染程度和使用时间, 及时更换或清洗滤芯。当然, 就算开了空气净化器, 房间也要常通风。

用游泳动作居家健身

不用下水, 居家也能“游泳”。游泳运动的陆上练习不仅可以使我们保持肌力, 还可以提高身体的免疫力。在练习前, 只需要找两个或三个等高的小凳子拼在一起, 保证凳子间没有缝隙即可。

动作一: 仰泳姿势

身体仰卧在凳子上, 腰部和臀部放在凳子上, 背部悬空, 头部放平。然后双臂交替转肩, 双腿上下交替打腿配合手臂动作。注意, 双臂划动时, 要收紧腹部。做4至6组, 每组30次。

动作二: 蝶泳姿势

身体俯卧在凳子上, 胸部以上悬空, 背部收紧。双手从身体两侧向前伸展, 同时双腿向下摆动, 然后双手向大腿方向回收时, 身体拉高, 同时双腿再进行向下摆腿动作。重复做4至6组, 每组20次。

动作三: 自由泳姿势

俯卧在凳子上, 头部和双脚抬高, 双臂前伸。动作开始后, 双腿上下交替打腿, 一只手往大腿方向划水时, 另一只手尽量伸直。然后前伸手再进行划水动作, 之前的划水手转为前伸手。如此做4至6组, 每组30次。

动作四: 蛙泳姿势

俯卧在凳子上, 胸部应探出凳子。然后双手同时向外划圈, 画圈不需要太大。当手臂回收, 双掌合十时, 肘关节夹紧胸口, 同时上半身尽量抬起, 之后再双臂前伸。与此同时, 腿部做收、翻、蹬、夹动作。整个动作过程中, 腰背挺直, 收腹。做4至6组, 每组20次。

初春季如何提高儿童免疫力?

特殊时期, 儿童预防新冠肺炎依然不能松懈, 在家里无论是家长还是孩子都要养成勤洗手的习惯, 饭前饭后、打喷嚏或接触其他分泌物后都要用肥皂或洗手液认真洗手。

冬春季节, 都是呼吸道疾病高发季, 人体免疫力低就容易引发各种疾病, 尤其是小孩免疫力会更低, 所以小孩总是出现感冒发烧等情况。冬春季节如何帮助孩子增强免疫力, 减少生病呢?

1. 合理饮食, 均衡营养。出生6个月以内尽量纯母乳喂养, 因为母乳中含有免疫球蛋白可以增强宝宝抵抗力, 6个月以后, 及时添加辅食。除了保证每天鱼禽蛋奶等动物性食物摄入, 新鲜的蔬菜、水果等植物性食物也要摄入够量, 从而满足维生素、矿物质的需要。
2. 按时接种疫苗, 提高机体抗病能力。
3. 喝适量水, 保证充足睡眠时间。研究表明, 睡眠不足的人更容易生病, 同样的是, 如果生病期间睡眠不足, 也会延长其恢复时间。
4. 适当锻炼, 避免劳累。
5. 注意保暖, 多晒太阳、呼吸新鲜空气。
6. 做好隔离, 勤开窗通风, 避免去人多地方, 避免接触呼吸道感染患者。



身心健康

宅在家里天天玩手机 小心急性失眠找上门

疫情期间, 人们待在家里不出门, 玩手机、看电脑似乎成了许多人打发时间的主要方式。加之铺天盖地的疫情新闻牵动情绪, 随之而来的就是失眠。要知道, 睡眠是人类不可缺少的生理过程, 人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的, 其重要性不言而喻。

科学研究表明, 睡前玩手机、看电脑确实会对睡眠产生一定影响。疫情期间长期在家, 使用电子产品的时间大大加长, 特别是睡觉前, 有些人甚至养成了不玩手机睡不着觉的习惯。

实际上, 使用发光的电子产品会减少人体褪黑激素的产生, 进而影响生理周期、影响睡眠。昼夜节律灵敏度曲线

显示, 在夜间眼睛对蓝光最敏感, 睡前长时间暴露在这种光线下, 就抑制了褪黑激素的分泌, 让人难以入睡。

这种失眠该如何调整?

疫情期间作息不规律、睡前玩手机等因素, 导致睡眠出现障碍, 这种情况没有超过三个月的多为急性失眠。

对于这种急性失眠, 一方面是药物治疗。另一方面可以调整睡眠卫生习惯。总的来说, 就是要把床和人的睡眠建立合理的条件反射, 要建立床只是用来睡觉的地方, 不可以玩手机、看电视的这种观念。当你躺在床上超过二十分钟依然没有睡着, 建议离开床去客厅。可以听会儿音乐、看会儿书, 有了困意后再返回床上睡觉。

当心! 乱用按摩器伤老人骨

年纪大了, 常常腰酸背痛, 孝顺的儿女就给父母买按摩器。有些老人长期使用后, 导致颈部神经受损, 出现头晕、恶心、呕吐等症状。

不当使用伤筋骨。按摩椅、电动按摩器在现代生活中比较常见, 很多人用来缓解身体疲惫和酸痛症状。然而身体有疾病的老人使用时, 如果力度拿捏不准, 可能引起骨折。如果老人本身存在颈椎错位、骨质疏松等症状, 在较大强度的震动刺激下还会导致脑供血不足、压迫神经, 引起手臂麻木和疼痛。有心脑血管疾病的老人使用颈肩部按摩器时, 如果频率过高, 会加速血液流动, 颈动脉窦受压导致血压骤然下降, 引起头晕眼花, 甚至突然晕厥。更重要的是, 老人大多存在动脉粥样硬化斑块, 不当的仪器

振动极可能引起颈部血管内斑块脱落, 随血液流至大脑, 堵塞脑血管, 导致中风。另外, 有的老人由于患有动脉硬化, 头颈部振动会导致“耳石”脱落, 刺激内耳半规管, 出现眩晕、呕吐症状。

因此, 凡是以振动、抖动达到按摩或减肥效果的电器, 都不太适合老人, 长期使用还会对皮肤、皮下组织、内脏有损害。

慎重使用高科技产品。老人在使用高科技产品时, 要仔细阅读说明书, 了解适用人群和功效, 并严格按照说明书试用。最好让年轻人先试一下, 感受强度与舒适度, 再让老人慢慢使用。总之, 老人应根据身体情况, 尽量选择局部或穴位按摩器材, 不能盲目体验免费器材, 使用时要以柔和、舒适为度。

国家药监局:

风寒感冒者禁用双黄连颗粒等口服制剂处方药和非处方药

25日, 国家药监局于官网发布了《关于修订双黄连颗粒等口服制剂处方药和非处方药说明书的公告》(以下简称“公告”)称, 根据药品不良反应评估结果, 为进一步保障公众用药安全, 国家药品监督管理局决定对双黄连颗粒等口服制剂(包括颗粒剂、糖浆剂、片剂、泡腾片、分散片、咀嚼片、含片、合剂、滴丸、硬胶囊、软胶囊、滴剂)说明书【不良反应】、【禁忌】和【注意事项】项进行统一修订。修订要求显示, 风寒感冒者禁用, 过敏体质者慎用双黄连颗粒等口服制剂处方药和非处方药。

公告显示, 所有双黄连颗粒等口服制剂处方药和非处方药生产企业均应依据《药品注册管理办法》等有关规定, 分别按照相应说明书修订要求, 于2020年6月30日前报省级药品监管部门备案。修订内容涉及药品标签的, 应当一并进行修订; 说明书及标签其他内容应当与原批准内容一致。在备案之日起生产的药品, 不得继续使用原药品说明书。生产企业应当在补充申请备案后6个月内对已出厂的药品说明书及标签予以更换。

公告要求, 药品生产企业应当对新增不良反应发生机制开展深入研究, 采取有效措施做好药品使用和安全问题的宣传培训, 指导医师和患者合理用药。各省级药品监管部门应当督促行政区域内上述药品的生产企业按要求做好相应说明书修订和标签、说明书更换工作, 对违法违规行为依法严厉查处。

公告提醒, 临床医师应当仔细阅读上述药品说明书的修订内容, 在选择用药时, 应当根据新修订说明书进行充分的效益/风险分析。患者用药前应当仔细阅读药品说明书, 使用处方药的, 应严格遵医嘱用药。