

枕边书, 胜过安眠药

我的养生之道

□ 项伟

我有一位朋友, 长期受失眠困扰。吃过药, 听过助眠音乐, 效果均不佳。后来帮他解决问题的, 竟是一本枕边旧书。

“不是情节紧张的小说, 也不是需动脑的专业书, 就是一本散文集, 文字清淡, 节奏舒缓。”他说, “每晚翻上十来页, 困意就上来了。现在这本书成了我的‘安眠药’, 还没副作用。”

朋友的话让我想起自己的体会。阅读之于身心, 好处远不止增长见识。从养生角度看, 它其实是一种被低估的保健方式。

先说眼睛。现代人盯电子屏幕时间太长, 蓝光无处不在, 眼干、视力下降、飞蚊症提前出现已是常事。阅读纸质书则不同: 纸张不发光, 靠反射, 光线柔和; 翻页时视线移动, 睫状肌一张一弛, 类似缓慢的眼部放松。我至今裸眼视力保持在1.2左右, 除了坚持做眼保健操, 或许也与每天一两个小时的纸质书籍阅读有关。

再说颈椎和腰椎。刷手机时, 人容易低头含胸, 一两个小时姿势不变, 颈椎受力可达正常姿势的数倍。而阅读纸质书, 尤其是坐在书桌前或靠在沙发上用读书架固定书本时, 更容易保持端正坐姿。即便躺在床上看书, 只要注意调整角度和距离, 也比低头刷手机对颈椎友好。

更深一层的好处, 是利于安定心

神。中医讲“心主神明”, 心神不宁, 则百病丛生。现代人焦虑、烦躁、心神散乱, 失眠、心悸、消化不良随之而来。而阅读文字清雅、内容平和的书, 有安定心神的作用。当你沉浸其中, 注意力就会从杂事上收拢, 呼吸变得均匀, 心跳逐渐平稳, 大脑进入轻度放松的状态。

当然, 阅读养生也有讲究, 我个人的体会是“三宜三不宜”。

一宜选纸质书, 不宜长时间看电子屏。电子屏蓝光影响褪黑素分泌, 干扰睡眠。若需使用电子设备, 建议开启护眼和夜览模式, 并控制时长。

二宜读文风平和之书, 不宜读情节过于刺激的内容。悬疑、恐怖或情节紧张的小说, 容易让人兴奋, 反而不利于入睡。散文、随笔、诗词、传记、自然笔记等

节奏舒缓, 更适合睡前或休闲阅读。

三宜细水长流, 不宜“暴饮暴食”。每天读二三十分钟, 比一周读一次、一次读三小时效果更好。养成习惯, 让阅读像吃饭睡觉一样自然, 身心的收益才能持续累积。

阅读的门槛很低, 一本书、一盏灯、一把椅子, 足矣。而它带来的回报却是丰厚的——眼睛不那么累了, 脖子松快了, 心里也不那么浮躁了。养生不用追求什么补品, 阅读或许就是最朴素的保健方式: 不用流汗, 不用忌口, 甚至不用特意腾出时间, 你只需翻开书, 一页一页读下去。

读着读着, 眼睛亮了, 颈椎松了, 心静了, 觉也香了。



山东省第十二届少数民族传统体育运动会将于5月16日至18日在我市举办。5月10日, 一支女子太极扇队伍在刻苦训练。从动作的协调性到整体的节奏感, 从单人姿态到团队配合, 她们以银发之姿备战即将到来的运动会, 力争在运动会上为家乡争光、为民族体育添彩。
本报记者 王童 刘润民 摄

《康养周刊》 征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿, 期待您用文字记录思考, 分享经验, 与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

一、征稿方向

1. 养生习惯记录, 如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等; 传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。

2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程; 实用健身经验或常见误区解析; 运动带来的身心健康启示。

3. 情绪管理与精神调养的方法; 传统文化中的身心和谐智慧; 压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱: lcwbyichenghu@126.com (邮件主题请注明“康养+文章标题”)

联系电话: 18663501275

何为汉坦病毒

新华社记者 张晓茹

世界卫生组织5月3日确认, 一艘在大西洋上航行的邮轮出现汉坦病毒感染, 已确诊一例汉坦病毒感染病例, 另有5例疑似病例。什么是汉坦病毒? 感染后有何症状? 该如何预防和治疗?

汉坦病毒属布尼亚病毒科。据美国疾病控制和预防中心官网介绍, 汉坦病毒主要由啮齿动物传播, 人类可能通过与老鼠等受感染啮齿动物的尿液、粪便和唾液接触, 或通过吸入这类排泄物或分泌物形成的气溶胶感染。汉坦病毒也可以通过被啮齿动物咬伤或抓伤传播, 但这种情况较为少见。感染不同类型的汉坦病毒后, 可能引发汉坦病毒肺综合征和肾综合征出血热(又称“流行性出血热”)等, 严重时可能导致死亡。

汉坦病毒在世界各地都有发现。世卫组织介绍说, 汉坦病毒人际传播虽然罕见, 但仍有可能发生, 并可能导致严重

的呼吸系统疾病, 需要对患者进行密切监测、医疗支持和应急处置。

汉坦病毒早期很难检测出来。美疾控中心表示, 感染汉坦病毒的早期症状, 如发烧、头痛、肌肉疼痛、恶心和疲劳等, 很容易与流感混淆, 因此在感染72小时内确诊非常困难, 建议民众在就诊时告知接触啮齿动物的情况, 根据诊疗需要通过血液检查确认。

在汉坦病毒引发的两种常见疾病中, 汉坦病毒肺综合征主要出现在美洲。这是一种主要影响肺部的严重疾病, 症状通常在接触受感染的啮齿动物后1至8周开始出现。患者开始发病时可能出现与许多其他呼吸道疾病相似的症状, 导致初期难以确诊, 随后则可能出现咳嗽和呼吸急促等症状。

汉坦病毒肺综合征致死率较高, 出现呼吸道症状的患者中死亡率可达38%。但有医疗专家指出, 汉坦病毒肺综合征病例并不多见。路透社援引加拿大

政府的数据报道, 全球范围内每年发生约200例汉坦病毒肺综合征。

肾综合征出血热是由汉坦病毒引起的另一种严重疾病, 主要影响肾脏, 常见于欧洲和亚洲。症状通常在接触受感染的啮齿动物后1至2周内出现, 早期症状包括剧烈头痛、背痛、腹痛、发热或发冷、恶心、视力模糊等, 其他症状可能包括脸部潮红、眼睛发炎或发红和出现皮疹。到发病后期, 患者可能出现低血压和急性肾衰竭等。肾综合征出血热的严重程度取决于具体病毒类型, 死亡率在低于1%到15%不等。

据美疾控中心介绍, 目前尚无针对汉坦病毒的专门疗法。患者应接受支持性护理, 包括休息、补水和对症治疗。汉坦病毒肺综合征可能导致呼吸困难, 患者可能需要插管等呼吸支持。肾综合征出血热可能破坏肾功能, 当肾脏不能正常工作时, 患者可能需要透析来清除血液中的毒素。

为了降低汉坦病毒感染风险, 美疾控中心建议避免接触啮齿动物及其尿液和粪便。具体措施包括: 应避免或尽量减少在家中、工作场所或露营地与啮齿动物接触; 把家里或车库的洞和缝隙封上, 防止啮齿动物进入; 在家里和周围放置陷阱, 以减少啮齿动物侵扰; 清理食物残渣, 以免吸引啮齿动物。

美疾控中心还建议宠物鼠的饲主在带新鼠回家前对其进行汉坦病毒检测, 并确保宠物鼠远离野生鼠类。另外, 不建议有5岁或以下儿童、孕妇或免疫系统较弱者的家庭饲养啮齿动物。

针对此次邮轮出现汉坦病毒感染病例, 《国际财经日报》英国版报道指出, 虽然汉坦病毒通常不会出现人际传播, 但船舶的密闭环境带来了独特的挑战。这一事件敲响了警钟, 呼吁全球旅游业加强对人畜共患病传播风险的监控。

新华社北京5月4日电