

打破砂锅

不久前,网易28岁编辑因肝癌去世,再次令人不胜唏嘘。劳累导致早逝的例子近年来屡见不鲜。网络上盛传,从疲劳到癌症只需4步,似乎熬夜就会致癌。但真的是这样吗?

熬夜伤身,但它的下一站不一定是癌症

文·本报记者 张盖伦

欧洲杯火热来袭。本届欧洲杯多数赛事都在凌晨,对于很多铁杆球迷来说,未来的一个月,熬夜看球将会是日常。

熬夜伤身啊!

6月初,贵州一25岁小伙心跳骤停送医抢救。该小伙晚上不过12点不睡觉,从来都不吃早饭。医生推测他心跳骤停可能和不良生活习惯相关,感叹“年轻人真任性”。

一个月前,网易28岁编辑因肝癌去世。离世前,她曾转发过一条微博:“从疲劳到癌症只需4步”,并评论道:“我就是例子啊”。

近年来,因为经常熬夜,过度劳累而早逝的例子屡见不鲜。关于熬夜的危害,已经有了医学研究的支持。人们普遍认为,熬夜和癌症之间存在一种必然的因果关系。但是,熬夜真的一定会致癌吗?

不好好睡觉,癌症容易“上门”

每次看到年轻人熬夜早逝的新闻,我心里都会“咯噔”一下,一边在微信上点起为陌生人祈福的蜡烛,一边检视自己的生活方式是否出了问题,但仍然沉迷于“夜太美”,也管不了它到底是不是“太危险”。

有没有办法做到几乎每天熬夜又不会太早死掉?

这篇微信阅读量十多万的文章,内容只有两个字——大写加粗的“没有”。

确实有人群流行病学研究表明,不好好睡觉,可能会出事,出大事。

在美国的护士健康研究中,研究者在1989年人群队列研究发现,从事夜间倒班工作20年以上的护士,乳腺癌发病率增加79%;在挪威的一项案例对照研究中,研究者对4435名护士的调查进行了评估,发现从事夜间倒班工作30年及以上的护士患乳腺癌的危险性是从事夜班工作护士的2.21倍。

倒班或者夜班工作,与男性前列腺癌发病危险性之间也有密切关系。研究者对日本1万余名男性工作者进行大规模队列研究,发现倒班工作者前列腺癌发病危险性比起白天工作者而言,明显增加。

这些“扳起面孔”的学术研究,揭示的是“关联性”。一个更为简单直接的结论,由世界卫生组织下属的国际癌症研究机构得出。他们认为,上夜班可能致癌。

同时大量离体实验表明,褪黑素作为一种抗雌激素物质,通过各种不同途径发挥抗

癌作用。而夜间工作,或者说夜间暴露于光线之下,抑制了褪黑素的分泌,使得褪黑素调节近日节律和抗癌的作用减弱;亦有研究认为,癌症的发生与生物钟基因失调所引起的生物钟功能改变有关。

总之,就是当睡不睡,恐受其累。

熬夜不“必然”患癌,但连锁反应够难受

“熬夜,确实会导致激素分泌紊乱,细胞代谢异常,影响人体细胞的正常分裂,提高患癌风险。”肿瘤学博士全脚在语音问答平台上回答了科技日报记者关于熬夜的问题。她补充说,肿瘤是多重因素导致的结果,比如肝癌,也和家族遗传、病毒感染、饮酒等因素相关。“有些危险因素,我们不能控制,有些我们确实可以控制,比如熬夜。”

北京大学肿瘤医院党委书记、大内科主任朱军在接受中新网采访时表示,我们要重视熬夜或者疲劳,但也不能把一个疾病,或者某种肿瘤、癌症跟它直接联系起来。

看来,熬夜只是一个致癌因素,却并没有直接联系。不过,当熬夜的翅膀开始扇动,可能带来未来几十年后身体的一场海啸。

东南大学附属中大医院健康管理中心主任朱欣欣告诉科技日报记者,熬夜对人的神经系统、内分泌系统、代谢系统、免疫系统或多或少都有影响,一些心脑血管疾病如高血压、冠心病、脑卒中等,也与此相关。

不过,他也特别指出,有些疾病和人体生物钟被打乱有关,有些可能是熬夜带来的继发因素,比如心态受影响、神经高度紧张或者饮食规律被打乱等。“有些夜班族用吸烟提神,或者引用过量咖啡和茶。这些是夜里工作而养成的不良生活习惯。有些危害,并非单纯‘上夜班’造成。”朱欣欣说。

熬夜有种种问题,而你是不是非熬夜不可呢?

复旦大学附属中山医院营养科副主任高键说,在人类进化的绝大部分时间,都是白天活动,晚上休息。“长期熬夜,可能短期内你确实察觉不到影响,但从长期来看,身体还是会给出反应。”有些人熬夜,并非工作硬性要求,而是拖延到了深夜。“夜晚工作,人的判断力和识别能力都会降低。而且一个通宵之后,通常接下来连续两个白天,你都会困倦。”



假如一定要熬夜,那请科学点

不过,对有些人来说,就真的非熬夜不可了。医生、护士、媒体人……这些工种可能需要在夜间出没。

不要太过恐慌。夜班对身体带来的损耗,可以通过饮食和锻炼的方式进行弥补。朱欣欣提醒,夜班族要注意补充维生素、水分和蛋白质,晚间要吃得清淡,可以多吃水果;夜班结束后,白天也要注意进行睡眠补偿;在保证睡眠的基础上,白天也别老窝在家里了,多出去走走,晒晒太阳,进行一些基础的户外运动。

“夜班过程中,可以抓住一些空闲机会打盹,就算只有三五分钟,能稍微休息,偿还一部分‘睡债’。”高键支招说,如果不是需要全程保持高度紧张的夜班工作,夜班族还是可以找时机闭眼眯一会的。为了避免直接睡过去,高键还有个小技巧,那就是——手里拿一支笔,“笔掉到地上,人会马上惊醒。”

在饮食方面,高键建议,把晚餐分成两顿吃,尽量吃比较容易消化的食物。夜间在光线线下工作,对视力也有损害,可以多吃红黄色蔬菜水果补充胡萝卜素;夜班期间,可以喝酸奶、豆浆、八宝粥补充体力。

“通宵结束,不要立刻倒头就睡。有些人可能在回家的车上就会睡觉,但这样一来,人会提前释放有助睡眠的物质,反而在能够好好睡觉的时候,很难进入深度睡眠。”高键指出,上了通宵夜班,注意保证之后两到三天的充足午睡,精力还是能满格恢复的。

有些任性的“宝宝”也会说,我已经习惯了晚睡晚起,也确实保证了每天8小时睡眠,还会有影响吗?朱欣欣表示,为了身体健康,“晚睡晚起”族要注意的地方更多——要保证充足睡眠,保证饮食营养、加强锻炼,并且还要保持一个良好的心态。

“如果可以,还是尽量早睡早起。从健康角度,我们肯定不支持熬夜。”高键叮嘱。



另外,韩剧的结局设置在量在百转千回之后回归圆满,给受众传播的是希望,给人留下的是美好,给现实疲惫的人以最正能量的心理暗示:圆满和成功正是我们每一个人都希望但却难以实现的,韩剧潜移默化地完成了类似的社会从众心理的现实对接。

心灵排毒与内心抚慰

韩剧的走红让我反思国产家庭剧的瓶颈问题。从内容上看,最近几年热播的国产家庭情感伦理剧,反映的多是婆婆妈妈的琐碎生活,其中涉及有小三、出轨、背叛等。很多残酷的现实矛盾在电视剧里被不断放大、升级,传递了太多负能量的东西。下班了原本想休闲放松,结果还要看一惊一乍的家庭伦理剧,谁都受不了。

相反,我们看到的韩剧套路其实不复

去,高键还有个小技巧,那就是——手里拿一支笔,“笔掉到地上,人会马上惊醒。”

在饮食方面,高键建议,把晚餐分成两顿吃,尽量吃比较容易消化的食物。夜间在光线线下工作,对视力也有损害,可以多吃红黄色蔬菜水果补充胡萝卜素;夜班期间,可以喝酸奶、豆浆、八宝粥补充体力。

“通宵结束,不要立刻倒头就睡。有些人可能在回家的车上就会睡觉,但这样一来,人会提前释放有助睡眠的物质,反而在能够好好睡觉的时候,很难进入深度睡眠。”高键指出,上了通宵夜班,注意保证之后两到三天的充足午睡,精力还是能满格恢复的。

有些任性的“宝宝”也会说,我已经习惯了晚睡晚起,也确实保证了每天8小时睡眠,还会有影响吗?朱欣欣表示,为了身体健康,“晚睡晚起”族要注意的地方更多——要保证充足睡眠,保证饮食营养、加强锻炼,并且还要保持一个良好的心态。

“如果可以,还是尽量早睡早起。从健康角度,我们肯定不支持熬夜。”高键叮嘱。

包包·包打听

晴空万里,为啥就不能飞呢

你知道这都是积雨云捣的乱吗?



咖啡续杯

包包,我是个“空中飞人”,机场候机楼的常客,让我最烦恼的莫过于飞机延误。而且有时明明是晴空万里,机场广播却告知,因天气原因您所乘坐的航班取消。但我用手机查询目的地的天气,并无不利因素,怎么就不能飞呢?



卢新平

飞机延误甚至取消一直困扰许多乘客。大家烦恼、抱怨却得不到机场人员的满意答复,包包为你请来华北空管局培训中心的气象预报专职教员卢新平,为你讲解因天气状况飞机迟飞不飞的原因。



卢新平

影响飞机起降的因素很多,除了空管制、设备故障和机场跑道不可用等原因外,还有气象原因。其中,主要的气象因素包括大风、低能见度、低云、强降雨、风切变等。尤其在夏季,对飞行影响最大当数雷雨产生的湿层——积雨云。

积雨云号称“天气快速加工厂”,在积雨云中常常伴有影响飞行的恶劣天气,如雷电、强降雨、大风及冰雹等天气现象,并伴有颠簸、积冰等现象。

积雨云中的雷电和冰雹会损伤机体、破坏地面设施设备;强降雨往往造成跑道湿滑,甚至产生低云、低能见度。如果是垂直方向发展旺盛的积雨云,过冷水滴附着在机身表面,水滴凝结成冰而改变飞机的动力特性。比如空速管、静压孔积冰——这会空速表、气压高度表、迎角指示器、马赫数指示器、升降速度表等一些重要驾驶仪表指示度失真,甚至完全失效,可能导致自动驾驶提供错误信息,使飞行员失去判断飞行状态的依据。

而且,积雨云的局地性强,有可能你看到的地方晴空万里,几公里外的航路上却电闪雷鸣。有可能目的地机场所在的城市阳光明媚,而机场却大雨倾盆。在强烈发展的积雨云下部及外围,往往还存在着强烈的垂直风切变,尤其是在起降阶段的低空风切变,通常被航空业内人士称之为飞行的“隐形杀手”。

此外,虽然天空很广阔,但飞机也要像汽车一样按照固定路线行驶,而且飞机飞行的航路比地面的十字路口更复杂。地面交通是平面的,飞机飞行的空中交通却是立体的,同一航路不同高度可能会有几架飞机同时飞行。而且在每架飞机既定的航路上,只要在起飞、爬升、下降、着陆的任何一个阶段出现了影响飞机起降和飞行的恶劣天气,飞机就只能因“天气原因”停在原地,待航路上的天气转好或有确切转好的趋势后才可飞行。

本期包包:何亮

在这里你能找到包包,包包能找到专家,有什么问题,尽管砸过来吧!“包邮”看这里:baobaobaodating@sina.com

给您提个醒

国家食品药品监督管理总局:通告6批次不合格食品 水产制品占比最大



日前,食药总局网站发布消息称,国家食品药品监督管理总局组织抽检水产品、调味品、豆类及豆制品等3类食品301批次样品,抽样检验项目合格样品295批次,不合格样品6批次。

这6批次不合格产品如下:淘宝网兄弟创业海味店兄弟海湾销售的标称烟台海卓商贸有限公司分装的碳烤马面鱼片、天猫(网站)东美食品旗舰店销售的标称(中外合资)烟台优美食品有限公司生产的香辣鳗鱼丝、沃尔玛深国投百货有限公司福州长城分店销售的标称厦门市黄金堆食品有限公司委托厦门市普海食品有限公司生产的炭烤鱿鱼丝、淘宝网千调万品销售的标称上海味丹企业生产的味丹味精、京东(网站)超市销售的标称沈阳红梅食品有限公司生产的加盐味精、天猫(网站)四川特色风味销售的标称江油市鼎壬食品有限公司生产的山里来亲家豆腐干(五香味)。

公安部:蘑菇街等9个网站慎点 涉嫌贩卖公民个人信息



公安部网安局,自上月开始,公安部展开为期5个月的涉嫌网络诈骗等多发性犯罪平台专项整治活动。在本次活动中,蘑菇街、安卓网、生意地、列表网、慧聪社区等网站因贩卖公民个人信息、银行卡等违法信息高发频发、屡禁不止,被属地公安机关挂牌整治。

这些个人信息里面包含个人信用报告单及个人职业、身份、信贷记录和房产等信息,涉及全国多个省市市民的信息。

专家提醒公众,在下载安装App时要注意看授权权限条款,防止发生App访问通讯录、读取通话记录、读取短信记录、读取位置信息、监听手机通话等一系列行为。

本版图片来源于网络



扫一扫 欢迎关注 科技改变生活 微信公众号

心理话

套路下的韩剧 为何还是屏霸

文·陈一

近几年来,几乎每年都会出现一部现象级的韩剧,今年也不例外。一部《太阳的后裔》不仅捕获了大批中国观众,也带来现象级的观看记录,播放量逼近32亿次。

我做了个小范围的调查,发现周围的女性朋友们竟都看过这部剧,这不得不让我反思韩剧到底有何“魔力”。其实最近十年来,“韩剧风”几乎几年就刮一次:从早期的《浪漫满屋》《大长今》,再到去年火爆的《来自星星的你》,还有现在的《太阳的后裔》……我们对韩剧的依赖从来都没有停止过;从本质上说它既满足了我们对单调、重复、琐碎精致生活的心理依赖;同时也满足了我们对爱情和浪漫、国家和团体、心灵的回归和成长、个体的成功和进步的内心渴望。

女性意识与正能量的表达

如今,现代女性独立意识日渐增强,越来越多的女性追求自我主张,寻找建立自我心理和感情秩序。韩剧强调的女性化的叙事角度,被精准地表达出来;最突出一点是,

一定要充分满足女性朋友对男性几乎所有的幻想。

许多收视调查指出,由于各个年龄层的女性朋友都是韩剧的主力拥趸,她们集体要求韩剧的男主角外表必须俊美、感情要专一、还要多金、低调有内涵、了解女人、隐忍、克制、通晓古今,甚至具有特异功能……

从没有恋爱的小女孩,到恋爱中的女性,乃至婚姻中的妈妈们,对这样的男性都很欣赏,她们的内心潜台词是:既然生活里面没有,我们希望能从剧集中找到安慰。有些人简直恨不得自己就是女主角。这其实也从另一个角度说明,现代社会很多女性朋友自身恋爱、婚姻或许不完美,自己的感情观和价值观念也不切实际,对爱情的期待太高,对男性的要求趋于完美,现实落差让她们心甘情愿沉迷在韩剧的虚幻世界里难以自拔。

在女性独立意识提高的今天,韩剧刻意放大了这点:女性可以有自己的幻想和欲望,声讨和反抗,甚至主导感情走向,确定家庭主体的氛围。