

“职业紧张”是因为心理素质差？



失眠、抑郁、内分泌紊乱、心血管疾病……如果你在工作压力下感到身心不适，很可能是“职业紧张”在作怪。

“一钻进格子间，我就胸闷头疼，喘不上气。”陆丹宁曾是知名媒体编辑，拿着不菲的薪水，近期却因压力过大选择离职。“电脑一盯就是一整天，加班到凌晨是常态，生物钟也乱了套，不吃助眠药很难入睡，失眠久了整个人都很焦躁。”

新型经济环境下，海量的信息、激烈的竞争打破了工作和生活界限，带来无处不在的紧张感。相较于症状明显、多发于特定行业的传统职业病，“职业紧张”涉及的人群更加广泛，严重影响劳动者身心健康，但由于多是隐蔽性伤害，因此存在难界定等问题。

“职业紧张”算职业病吗？

根据《中华人民共和国职业病防治法》，职业病是指“企业、事业单位和个体经济组织等用人单位的劳动者在职业活动中，因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害因素而引起的疾病”。

企业心理咨询师王永杰介绍，《职业病分类和目录》包含10类132种职业病，基本限于工业生产范围，以尘肺、化学中毒等制造业的健康风险为主。因社会心

理因素引发的“职业紧张”目前虽不在职业病范围内，但同样属于“工作相关疾病”。

“职业紧张”也叫职业应激，是指在某种职业环境下，客观需求与个人适应能力失衡导致的生理和心理压力。“职业紧张的诱因有很多，分为人际关系、职业发展、组织结构、社会支持等，例如轮班作业会影响血压、血糖和代谢率，付出与回报失衡让劳动者质疑自我价值，职场暴力、歧视和性骚扰也会引发心理问题……”王永杰说。

世界卫生组织称，“职业紧张”已成为全球范围的流行病。重庆市卫健委一项调查显示，国内汽车制造业企业54.89%的工人有中度以上紧张反应；供电企业职工高度“职业紧张”检出率为52.9%，劳动密集型企业职工检出率为19.4%-28.6%；互联网企业职工中34.0%有“职业紧张”。

王永杰认为，适度紧张有益于激发劳动者工作潜能，但如果长时间处于高度紧张状态，并且无法获得及时修复，可能诱发焦虑、神经衰弱、肠胃失调、心血管病等身心疾病，不仅降低工作绩效，甚至影响职业生活质量。

袒露“职业紧张”会被视为心理素质差

“整个人每天就像一张拉满的弓，弓弦随时可能断裂。”90后程序员刘昊文的话道出了很多劳动者的心声。“心理压力太大了，老板比你更努力，优秀的新人一茬又一茬，怎么能不拼命？但越是紧张怕出错，脑子就越迟钝，干眼症、甲状腺结节等小病也找上了门，简直是恶性循环。”

在层出不穷的新业态之下，“职业紧张”给劳动者带来的困扰更加持久而隐蔽。华中师范大学社会学院副院长郑广怀说，部分企业过度追求绩效，甚至通过平台软件监控员工的工作状态，导致员工时刻不敢松懈，身心疲惫状态不断累积。

“职业紧张”让很多人深受其害，但却敢怒不敢言。“我不敢袒露自己的紧张不适，会被指责心理素质差、

能力不够，没有人承认这是不合理的工作强度造成的亚健康。”刘昊文说。

郑广怀分析称，传统职业病集中在特定行业和工作场所，伤害较为显性而直接，所以医疗和制度能够作出系统性应对。而作为一种新型职业伤害，几乎所有劳动者均有不同程度的“职业紧张”，很难明确工作会带来哪些伤害，这让“职业紧张”不容易被察觉，也给应对和解决带来挑战。

做好职业健康兜底

“职业紧张”的伤害日益凸显，相关判定标准却难以突破，相应保障尚未纳入现行法规。多位受访专家认为，随着社会进步，对职业病的理解也在发生变迁，应及时修订劳动保护相关法律法规，凝聚合力为劳动者的职业健康兜底。

中国疾控中心职业卫生首席专家李涛说，一种疾病纳入《职业病分类和目录》需要经过系统分析论证。“我们正在开展调查，加强对肌肉骨骼损伤、‘职业紧张’导致的身心问题等职业危害的研究、评价和控制，以应对产业转型、技术进步可能产生的新型职业健康风险。”

“防治‘职业紧张’，企业是第一责任人。”王永杰表示，即便“职业紧张”暂未进入“法定职业病”范围，但相关保障措施在劳动法中有迹可循。在现实中，一些企业不把国家规定的8小时工作制、休假制度当回事，用人单位必须扭转观念，意识到员工的幸福感和企业的长期效益相辅相成。

“除了完善政策、干预企业，真正为健康买单的还是劳动者自己。”王永杰说。“职业紧张”可防可控，劳动者要积极面对。一方面，与领导保持良好沟通，合理安排工作，不过分强求；另一方面，改善生活方式，保证充足睡眠和均衡饮食，强化社会支援网络，遇到困扰及时向家人、朋友倾诉。如果压力长期持续，而且症状严重，自我放松无效，务必就医或向专业机构求助。

(源自光明网)



每个人都应该正确认识并面对衰老，在医生帮助下区分衰老和疾病。要知道，过度检查和治疗不仅会增加不必要的医疗费用，还有可能给身体带来伤害。别把正常的衰老当成疾病，这是每位老人需要面对的课题。

在历史的很长一段时间中，人均寿命在30岁左右，老人作为经验智慧的象征而备受尊崇。然而现代科学深刻地影响了人类生命的进程，跟历史上任何时代的人相比，我们活得更长、生命质量更好。

因此，看待老年的方式也开始转变，衰老不再仅仅是人类的自然生理状态，而是变成了可以用医学干预的科目，从而影响了大众对衰老的认识与接受程度。但是，医学再怎么发展，依然无法摆脱一个既定的结局——从出生的那一天开始，每个人都在不断长大、老去。

每个人都应该正确认识并面对衰老，在医生帮助下区分衰老和疾病。要知道，过度检查和治疗不仅会增加不必要的医疗费用，还有可能给身体带来伤害。别把正常的衰老当成疾病，这是每位老人需要面对的课题。

什么是衰老

衰老是指人们随着年龄的递增，机体的各个器官逐渐丧失了适应能力。老年人自身调节机制随着年龄变得不敏感、不精确、缓慢、不能持久、不能即刻应急，到后期遭遇任何因素挑战时均无法有效应对。

衰老是一系列的丧失，包括体力、精力、容貌、记忆力理解力等全方位的下降。身体的衰退像藤蔓一样悄悄蔓延，一天一天，变化微小、不易察觉。

人会适应变化，直到突然有一天某件事情的发生，我们才终于明白情况已经不同了。但这不是疾病，而是我们每个成年人都要面临的课题：接受衰老带给我们的落差感，面对原本拥有到逐渐失去的过程，要放平心态。

但生活中，很多老人都无法坦然面对。老朱今年73岁，退休前在一家事业单位工作。单位年年组织体检，他的体检报告出来后，老朱会拿出原来的体检报告对比，数据上下浮动超过1，就会有紧张感。

而后，老朱的外孙小曲做了一个人体体检，非常简单，但是这份体检报告让老朱特别不淡定，因为他发现外孙的健康指标非常好，竟然没有一项超标的。

老朱觉得自自己天天锻炼身体、健康饮食，“凭什么我的健康指标就不能达到年轻人的水平？”

人体衰老的表现

一个人身体的健康状况在25岁时达到顶峰。这也就意味着，从25岁开始，人就开始衰老了。衰老是一种自然规律，如同花开花谢，日出日落，不可避免。就像一部机器运转时间长了，会出现老化一样，人的各个器官使用多年以后，也会出现老化。

最容易被注意到的衰老地方就是皮肤。人们25岁以后皮肤的新陈代谢开始减缓，随着年龄的增长和过量紫外线照射，皮肤中胶原蛋白含量每年以约1%的速度递减。35-45岁时，皮肤会出现明显的衰老迹象，皮肤的新陈代谢能力会衰退，代谢的速度也会减缓，皮肤的自我修复与再生能力也大不如前，皮肤的张力开始明显下降。45岁之后，皮肤衰老速度大大增加。皮下脂肪的萎缩，弹性组织减少，皮肤开始松弛、出现皱纹，皮肤的红润丧失而变苍白，由于皮脂腺萎缩而使皮肤和毛发失去光泽、易裂，细胞和汗腺数目的减少致使皮肤干燥易痒，排汗能力下降。

骨骼和肌肉在25岁时就开始出现退化，30岁以后肌肉以每年1-5%的速度流失，40岁以后开始出现骨量的丢失，女性绝经后骨量丢失更快。70岁以上女性的肌力大约只有原先的50%-70%。随着年龄增长，全身活力降低，肌腱、韧带变硬且僵硬，肌肉逐渐变得松弛无力，会出现乏力、活动耐力下降等。

在饮食方面，随着年龄增加，牙槽骨很容易萎缩，对牙齿的固定和支持作用就越来越弱，牙齿会松动脱落；牙骨质磨损，对酸、冷、热的食物也会更敏感；衰老使得胃肠蠕动变慢、肠平滑肌力量减弱，这都会诱发便秘。

除此之外，毛发变得稀疏发白，视力、听力下降，味觉、嗅觉敏感度下降，肺活量减少，记忆力减退等都是衰老的表现。

这也就意味着，老年人很多“病”其实不是病，就是老了。比如：有的人睡不好觉或者是觉少，可能是分泌的褪黑素少了，睡一小会儿就醒；有的人吃不下，可能是口腔功能退化、牙口不好或者胃弱；消化功能减弱……如果一个老年人追求和年轻人一样的体检数据，既为难自己，也没有必要。即使检查指标不符合正常值，但合理用药控制后可以维持在正常水平，通过治疗能像正常人一样生活，这就是健康老人。

健康老人一年一次体检；有基础疾病或者健康风险的老人，在医生的指导下，每半年或三两个月体检一次，发现疾病及早治疗，但不要把指标当作负担。

如何延缓衰老

同样是衰老，每个人衰老的进程和结果是不一样的。这种差异表现在有的人80岁身体各项指标还很正常，有的人才60岁，全身都是病。这就是个体差异，即使检查指标不符合正常值，但合理用药控制后可以维持在正常水平即可。

对于皮肤的抗衰老，建议大家记得做好保湿、防晒；适当补充维生素C，多吃绿叶蔬菜，多吃黄色或橘红色的水果；

养成良好的饮食习惯：选择低脂高纤维的饮食，比如水果、蔬菜、谷类、鱼类以及豆制品预防心血管疾病；食用含钙含磷的食物，比如牛奶、鱼虾，补充维生素D可以预防骨质疏松；维持充足的优质蛋白的摄入预防肌肉的衰老；

坚持规律锻炼：每天固定运动的习惯，每次至少30分钟。适当的运动可以保持肌肉不流失，预防心脏衰老；多晒太阳还能预防骨质疏松；

戒掉不良嗜好：戒烟、戒酒、保证睡眠。

调整心态

衰老是正常现象，并不可怕，多做有益身体的事情，身体自然会更新年轻态。虽然通过调整饮食和生活方式可以使过程延缓，但是无法终止。如果一直犹豫不决，不肯实实在在地直面衰老，会增加心理和医疗负担，使本应获得的安宁缓和的老年状态与自己擦肩而过。

面对一些常见的衰老症状，老年人自己的心态很重要。要正视自己的衰老和衰老带来的一些轻微症状，不要身体稍有不适就过于紧张、平和应对就好。家人和子女也应给予老人宽慰和关怀，以防老人因不了解情况而采取不恰当的治疗方法。

当然，也不能把所有的病都当作衰老来看，关键要看程度。如果出现严重的身体问题，如痛感严重，或是妨碍了正常生活，还是要到医院进行咨询，按照医生的建议采取相应的治疗。

生命是一条单行线，生老病死的进程不可逆。这是大自然的规律，渺小的我们无法改变。我们要学会接受生命周期的限定性，衰老与死亡的不可避免性，以良好的心态肯定及迎接自己衰老的到来，医学伦理的进步也在为生命的末期开辟关怀的新路径。到那一天，生的愉悦与死的坦然都将作为生命圆满的标志。

别把正常的衰老当成疾病

2022年国家医保目录调整即将开始 罕见病、儿童用药重点关注

6月13日，国家医保局发布公告，就《2022年国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录调整工作方案》及相关文件向社会公开征求意见。

与2021年相比，《工作方案》保持总体稳定，同时在申报范围、准入规则、评审程序等方面进行了完善。今年医保药品目录在继续支持新冠病毒肺炎治疗药物、创新药物的基础上，充分体现了对罕见病治疗药物、儿童用药的关注，将“2022年6月30日前经批准上市的罕见病治疗药物”“2022年6月30日前经批准上市并纳入鼓励研发申报的儿童药品清单的药品”明确列入申报条件，相关人群用药保障水平有望进一步提升。此外，今年目录还首次提出了非独家药品准入的规则，增加了申报结果公示环节，完善了专家评审流程，总体上看，今年的医保药品目录调整朝着科学、规范、公平、透明的方向又迈出了坚实的一步。

据悉，下一步国家医保局将正式启动2022年度国家医保药品目录调整工作。(源自新华网)

“抗糖化面膜”能延缓肌肤衰老 专家：营销噱头



专访皮肤科专家对此作出解答。

皮肤的糖化就像“烤面包”

据了解，皮肤糖化是指人体对于糖分过度摄入，糖分没有被及时消耗、代谢完全，剩余的糖与蛋白质相互作用进行的糖基化反应，两者之间不需要经过酶促反应就能直接发生，可以导致皮肤泛黄、起包、粗糙、细纹、皮肤暗淡、无弹性、衰老等。

南方医科大学第五附属医院皮肤科主任医师孙乐栋笑道：“皮肤糖化的原理其实就和烤面包的本质是类似的，是还原性的糖和我们皮肤里面的某些蛋白质发生了奇妙的化学变化。只不过，烤面包是美味的，而皮肤糖化却给我们带来了许多困扰。”

所谓的“抗糖面膜”，是否能够帮助皮肤有效延缓衰老？“皮肤糖化在皮肤衰老的过程中起到了多大的作用，这在医学界尚缺乏完全的定论，但可以肯定糖化在皮肤的老化过程中并不起决定性作用。”孙乐栋表示，一方面，影响皮肤糖化、衰老的因素有很多，日晒、抽烟、油炸食品等都会影响皮肤糖化的水平，寄希望于抗糖化来延缓皮肤衰老是不现实的；另一方面，“抗糖面膜”中含有的很多宣称能够抗糖化的成分，都是在体外培养皿或动物实验取得一定效果，但缺乏系统性的临床验证，并不能保证其有效性。

防晒是“抗糖化”的重中之重

“从给皮肤抗糖化的角度来讲，我们并不推荐任何面膜，这一功效更多的是商家炒作的噱头。”孙乐栋说道，防止皮肤糖化，衰老要从日常生活中入手。

“防止皮肤糖化，衰老，最重要的一点就是防晒。”据介绍，阳光中的紫外线会促进皮肤中糖基化终产物的形成，是经过研究证明的，对面部皮肤进行有效的防晒，对防止皮肤老化起着至关重要的作用。

“抽烟也可以加速糖基化终产物的形成，二手烟与之相比影响更甚。”孙乐栋说道，日常生活中含油量较高的食品也会促进该物质的产生。

因此，做好防晒，健康饮食，是抵抗皮肤糖化、减缓皮肤衰老更有效的方法。

(源自光明网)

往下水道投消毒片 这样的防疫消杀不仅多余而且危险

前不久，某地居委会为防疫消杀，向居民发放消毒片，要求居民在同一时间将片剂放进家里下水管道中。

那么，将消毒片投放至下水道是否能起到消毒作用？我们又该采取哪种方式进行消毒？

或产生毒性极强的氯气

清华大学博士、中国科普作家协会会员孙亚飞介绍，居委会为居民发放的消毒片应为二氧化氯消毒片，一种类似于泡腾片的制剂。该消毒片主要成分为亚氯酸盐和柠檬酸，它在固态条件下并不容易发生反应，遇水后亚氯酸盐会释放大量的二氧化氯。氯元素的氧化性很强，能让病毒或细菌失活，因此常被添加在消毒片中。

“绝大多数情况下，下水道无需消毒。因为新冠病毒主要通过呼吸道飞沫、密切接触传播。”上海市疾病预防控制中心专家张玉成表示，切忌将消毒片直接扔进马桶或下水道口，因为滞留在存水弯中的高浓度消毒液会不断挥发，释放有毒有害气体，进而影响居民健康。

孙亚飞表示，安排住户在同一时间一起投放消毒片，会导致下水道内产生过多二氧化氯。如果此时有人使用洁厕灵，洁厕灵中的盐酸若与消毒片中的亚氯酸盐接触，不只是会产生二氧化氯，还会产生毒性很强的氯气。因此，尽管从理论上说，在水中使用二氧化氯消毒片，只要方法得当、浓度适宜，实际危险可以忽略不计。但由于集体同时向下水道中投放大量消毒片，且缺乏有组织的协调安排，实际风险仍然存在。

家庭环境以清洁为主消毒为辅

消毒是切断新冠病毒传播途径的重要措施之一。

中国科学院西北高原生物研究所副研究员江磊在接受科技日报记者采访时表示，消毒剂种类繁多多达数百种，消毒效果和针对的病原体种类也千差万别。疫情防控消毒应遵循第九版《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》要求，尽量使用该文件推荐的消毒剂，才能对新冠病毒进行最有效的消杀。国家文件中没有指出可使用消毒片对新冠病毒进行消毒，因此不建议使用消毒片。同时，大量

消毒剂被倒入管道，可能会腐蚀PVC管道，导致管道漏水。

他介绍，第九版《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》明确列出了几种对新冠病毒杀灭效果比较好的消毒剂，如乙醇、75%酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸等。

在日常情况下，家庭环境应以清洁为主、消毒为辅，以物理消毒为主、化学消毒为辅，避免过度消毒。

比如对地面、墙壁进行消毒，可以配制浓度为1000毫克/升含氯消毒液。消毒作用时间应不少于15分钟；针对桌面、门把手、水龙头等物体表面的消毒，可以配制浓度为500毫克/升含氯消毒液，作用30分钟，然后用清水擦拭干净。

如有必要对织物进行消毒，可采用100摄氏度流通蒸汽作用20到30分钟，或将其煮沸15到30分钟，或在阳光下暴晒4小时以上。日常情况下，家中餐饮具做好清洗即可。如有必要进行消毒，首选煮沸消毒15分钟，或流通蒸汽100摄氏度作用20到30分钟，或按说明书使用消毒柜消毒，也可用250毫克/升500毫克/升含氯消毒剂浸泡15分钟后再用清水洗净。不同区域使用不同的拖布和抹布，避免交叉污染，使用后做好卫生清洁即可。

关于消毒剂消毒，有专家强调，要针对不同的消毒对象，按照规定的浓度、作用时间和消毒方法进行消毒，以确保消毒效果。消毒剂有不同的使用方法，有的适合消毒空气，有的适合消毒地面和物体表面，使用前需要看好说明书，科学使用。

此外，消毒剂具有一定的毒性、刺激性，配制和使用时应注意个人防护。消毒剂具有一定的腐蚀性，注意消毒后要用清水擦拭，防止对消毒物品造成损坏。消毒工作应符合相关规范要求，消毒用品应避免失智老年人接触，电器应避免开闸消毒，需要擦拭的应防止短路。

值得注意的是，75%酒精消毒液可直接使用，在使用时需注意防范明火，避免因酒精燃烧导致火灾。使用消毒剂时，应确保其在有效期内。(源自人民网)

营养规划要趁早，孩子长不高不可等到青春期

疫情防控期居家胖了怎么办？儿童长不高是营养不够吗？孩子挑食怎么办？儿科专家表示，儿童营养问题干预要趁早。

疫情防控期，儿童蛋白质摄入可增加5%

“疫情防控期，居家时间增多，我们发现儿童肥胖的门诊量增加。”广东省人民医院儿科主任杨敏表示，主要原因是居家期间容易能量摄入过多，饮食结构单一，而运动消耗较少。

除了均衡营养、增加运动外，可对儿童适当增加蛋、奶、鱼及豆类等优质蛋白质摄入，从每日膳食标准的10%-15%增加至15%-20%，以增强机体免疫力。”杨敏建议，“此外居家期间，应格外注意三餐规律，每天水果蔬菜不可少，并注意控制高脂肪和高热量食物摄入。”

孩子挑食怎么办？不要简单强迫！对于不少孩子容易出现的挑食问题，杨敏建议，家长应仔细分析挑食原因，不要过于急躁，强迫孩子进食。

有些孩子的“挑食”很坚决，这可能是由于婴幼儿时期曾有食物过敏或腹泻等不好的体验，但当时语言发育程度未能及时表达，长大后就会主动回避。

值得注意的是，孩子的饮食偏好大多来自家庭影响。家长对食物的喜好、饮食观念都会影响到孩子，因此不建议家长在孩子面前，表现出对某种食物喜爱或厌恶的强烈倾向性，而应告诉孩子均衡饮食的好处，自觉树立良好榜样。

孩子长不高，不可等到青春期

儿童营养是否充足，也会影响身高发育。研究表明，儿童身高60%-70%由遗传因素决定，



30%-40%靠后天努力。正常发育的儿童，可以通过后天营养、睡眠、运动、心情指导等科学的身高管理计划，促进人体生长激素分泌，改善身高。

该院新生儿科负责人刘玉梅表示：前三个月是新生儿出生后一年内生长最快的阶段，需要充分营养，因此哺乳妈妈应及早规划。

“孩子个子矮小、发育落后是门诊家长咨询的热点。”该院儿科副主任医师孙跃玉表示，在青春期之前就把身高调整到正常范围。如果盲目等待，很容易错过孩子最佳长高时期。

想要追赶身高，3-12岁是治疗窗口期。孙跃玉指出，临床上认为，如果孩子3岁前每年生长小于7厘米，3岁到青春前期每年生长小于5厘米，青春前期每年生长小于6厘米时，则应引起高度重视，及时向专科咨询。

(源自光明网)