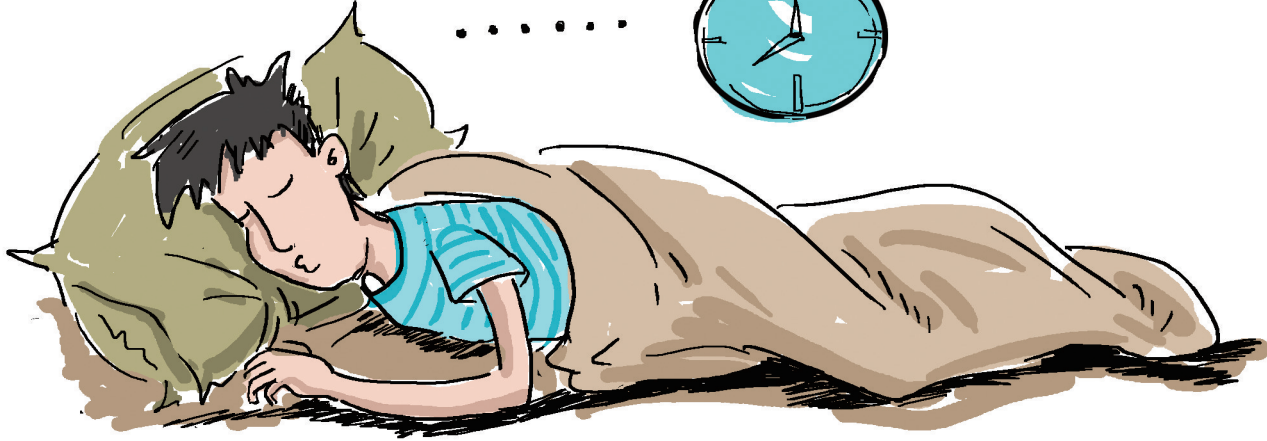
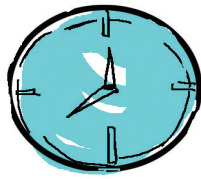


人体有最佳睡眠时间表、饿不死就不要吃这4种蔬菜……

3月谣言TOP3,你信了吗?

最佳睡眠时间表?



漫画:于仁智

人体有最佳睡眠时间表? 饿不死就不要吃这4种蔬菜? 随着科学技术的发展,有关人体健康的谣言总是与新兴科技产品同时出现,而食品安全类话题与日常生活息息相关,一直能够引起中老年人的共鸣。在3月中老年人易感谣言榜中,以下三个事件排列前三位。

一、人体真有最佳睡眠时间表?

舆情热度 346847

中老年人关注人数 估计556.8万

【**传闻**】网文《人体真有“最佳睡眠”时间表,若能够坚持做下去,养生效果或许翻倍!》中称,如果子时前不睡觉,看病时很多老医生就会说:“不给你治了。”其实不是不给治,而是治不好了。午时宜小睡,正午只要闭眼睡着3

分钟,等于睡两个小时。

【**真相**】现代医学认为,睡眠是一个主动而复杂的生理过程。人们到底要在什么时间睡觉,根据自己的实际情况就好,不可能一刀切地都要在子时前睡着,午睡也不是必选项,晚睡的人就别强求早起了。总之,人体需要规律的、足够的睡眠,但怎么睡需要找到适合自己的方式。

二、饿不死就不要吃这4种蔬菜?

舆情热度 24902

中老年人关注人数 估计86.3万

【**传闻**】近日,一篇《饿不死就不要吃的4种蔬菜,都是一级“致癌物”!快告诉家里人!》的文章引起人们的关注。文中称不法商家为了娃娃菜卖相好看,将它浸泡在甲醛中,而这种溶液中含有大量

的致癌物;新鲜木耳中含有一种“光感物质”,会导致咽喉水肿,甚至会引发咽喉癌;一些已经过季的蒜薹,一般会经过甲醛的处理,然后放入冷库中冷藏;有的黄瓜放一晚,多半是打了“激素膨化剂”。

【**真相**】中国食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋表示,这个谣言把各种信息整合在一起,夸大危害博眼球,大众不必过于忧心。他指出,用甲醛浸泡蔬菜是一种违法行为,而且蔬菜如果真的使用甲醛保鲜,一下子就能被闻出来。新鲜木耳中的“光感物质”其实是卟啉类物质,这种物质对人体的危害,主要是诱发日光性皮炎。而黄瓜中的所谓“激素膨化剂”,其实是一种叫做“氯吡脞”的植物生长调节剂。研究

发现,推荐用法用量下,氯吡脞在果实和土壤里的残留量都很少,不会对健康产生影响。

三、女士车内喷香水男士点火抽烟,车当场爆炸?

舆情热度 66851

中老年人关注人数 估计48.0万

【**传闻**】网传一段面包车爆燃的视频,有人配文称“面包车里一位女士在驾驶室内喷香水,旁边一位男士正点火抽烟,当场引起爆炸起火将两人活活烧死。”

【**真相**】经查证,此消息系误传,该视频实情为3月19日陕西咸阳市礼泉县一运送煤气罐的车辆发生爆炸,目前事故原因还在进一步调查中。

人民网

中国老龄协会:逾八成老人希望“居家社区型”养老

新华社北京4月16日电 中国老龄协会16日在京发布的一项研究报告称,我国老年人对居家社区型养老的需求率高达84.18%,且农村老年人的需求率高于城市,西部地区老年人的需求率高于东部地区。

中国老龄协会副会长吴玉韶说,该研究报告的最大特色是以权威、客观的大数据为基础,首次从需求角度研究老年人的消费特点和需求意愿,将为老龄事业、老龄产业的融合发展提供一定数据支撑和决策参考。

根据国家统计局公布的数据,截至2018年底,我国60岁以上老年人口有2.49亿。该研究报告称,依托可预期的老年人口规模,我国老龄产业市场发展潜力巨大,老年消费能力普遍提升,城乡差距不断缩小。

该研究报告说,近年来发展较快的是机构养老服务,但居家社区养老仍是广大老年人的首选,显示供需双方有偏差。在当前和今后的一段时间内,居家社区养老应成为养老服务业的重点发展方向。

除此之外,该研究报告还显示出“银发经济”新的增长点正在孕育,比如老年人网络消费、定制消费、体验消费、智能消费等。

中国老龄科研中心老龄经济与产业研究所副所长王莉莉说,近年来,老龄产业升温较快,大批社会力量参与发展,但在以需要为导向、增加有效供给等方面有所欠缺。相关企业应围绕老年人需求,精准做市场细分,开发出更多个性化的老龄用品,提供更人性化的服务。

据介绍,《需求侧视角下老年人消费及需求意愿研究报告》由中国老龄协会组织开展研究,中国老龄科学研究中心和腾讯公司协助共同完成。

春困也有“真假” 茉莉花茶解乏

随着气温逐渐回升,人们经常感到困倦、疲乏、头昏欲睡……这就是所谓的“春困”现象。但“春困”也有真假之分,辨清真假后才能有的放矢缓解春困。

如何辨清“真假”春困?春天阳气刚刚复苏,皮肤中的毛细血管逐渐舒张,血液流向皮肤增多,流向大脑的血液量相应减少,大脑处于相对缺氧不足的状态。于是,疲倦状态便产生,以此来代偿脑细胞的供氧不足,人也就容易困倦,由此形成春困。

春困还与缺乏维生素B₁有关,而维生素B₁肩负有维护神经系统正常代谢和机能的重任。其量不足,神经(特别是大脑)则怠惰。还有观点认为,生物钟节律性的变化是春困的主要原因。寒冬体内交感神经紧

张占优势,盛夏副交感神经紧张占优势,春天恰于两种神经紧张状态的交替时期,有时难免“失误”,本来应该是夜间“工作”的神经白天也“上班”,此时人便容易困倦。

所谓假春困,就是那些由器质性病变造成的春困,比如睡眠呼吸暂停综合征。类似的还有早期的脑梗、甲状腺功能减退、白细胞减少等,这些病症都会让人感觉特别累,白天很容易犯困、淡漠、疲乏,症状跟春困很相似。此外,还需注意心理问题,有些人其实是早期抑郁、焦虑,但都会在身体上表现为困乏,也被误认为是春困。

辨别真假春困最直接的方法就是体检,一年至少一次。如果自我感觉春困很严重,影响工作生活,务必做一次血常规,40岁以上人群建议做颈动脉彩超

等。千万不要自诊自医,应尽快去医院检查,排除器质性病变的可能性,让医生提供合适的方法进行调整和治疗。

生活调理可解困乏。由疾病引起的倦怠乏力,必须从原发病入手处理。由季节性引起的春困往往通过自我调理就会有所缓解。

首先,注意及时补充营养,摄取充分的蛋白质。适当吃些发阳的蔬菜,如大蒜、韭菜等。其次,生活起居要有规律,尽量早睡早起。早起困难的,可以改变体位,做舒展运动,让阳气动起来。再次,入睡困难的人群可以适当做些脚底按摩、泡脚、听舒缓的音乐或入睡前把房间灯光调暗。有条件的可以中午或下午打个小盹,在一定程度上减少困乏感。另外,要加强运动,可选择跑步、打拳、做操、散步



网络图片

等,使筋骨得到舒展。

巧用茉莉花缓解春困。《中药大辞典》中记载:茉莉花有“理气开郁、辟秽和中”的功效。茉莉花所含的挥发油性物质,具有行气止痛、解郁散结、抗菌消炎和提神功效,可安定情绪及疏解郁闷。茉莉花茶是春季饮茶之上品,巧用茉莉花茶,可以帮助不同体质的人群

解春困。

气虚质:服用黄芪茉莉花茶(黄芪9克,茉莉花1克)。

阴虚质:服用枫斗茉莉花茶(枫斗5-10克,茉莉花1-3克)。

痰湿质:服用陈皮茉莉花茶(茉莉花1-3克,陈皮5克)。

气郁质:直接饮用茉莉花茶。 据中国妇女报