

中外家庭枕头制作大赛在丰台区职工大学正式启动 妙手DIY 枕 救你的睡眠

本报讯(记者 郭晓妍)3月21日正值“世界睡眠日”,由丰台区职业与成人教育集团、朝阳区职工大学联合举办的中外家庭枕头制作竞赛活动在丰台区职工大学八角厅开启。

“世界睡眠日”呼吁全球对睡眠问题的普遍重视。睡眠离不开枕头,枕头文化既体现了对舒适睡眠的追求,也融入当地历史传统以及人们的生活习惯,家庭成员共同参与枕头制作也可以促进家庭关

系、提升孩子的创造力。”在大赛启动仪式上,丰台区职业与成人教育集团党委书记、校长赵爱芹介绍说,本次大赛立足家庭教育与中外交流,通过中外家庭共同分享各国枕头文化、睡眠文化等,提升民众睡眠健康,增进国际友谊。

记者了解到,本次大赛采取征集的方式,组委会将向全市街道、中小学招募参赛家庭,同时通过使馆区招募居住于北京的外国家庭,共30至50组,由家庭成员一起手工制作枕头并将成品进行参评,组委会按照枕头外形及功能性进行评比,结果将于7月公布。获奖家庭将获得由丰台区职工大学玲珑枕产业学院设计的“红香枕”“珍珠枕”“佩兰枕”“玲珑枕”。

当天,还有外国友人参与了此次大赛启动仪式。“伊朗人重视家庭生活,重视通过枕头提高睡眠质量,从而提升生活幸福感。”中国伊朗商会(北部)秘书长马幸福介绍说,将组织伊朗伊斯兰法罕艺术大学、德黑兰大学美术学院的师生参与枕头的设计工作。

在教育部中外人文交流中心相关负责人看来,在世界睡眠日这个时间节点,以枕头为媒介开展中外交流活动,贴近生活的同时又具有世界性,是开展人文交流非常好的切入点。她希望通过更多不同方式和内容的平台与活动,积极促进中外民心相通、文明互鉴。

此外,整个大赛周期还将举办主题沙龙、枕头制作公益培训、健康睡眠科普讲座、成果展示论坛等系列活动。



相关链接:“春困”自救指南

俗话说“春困秋乏夏打盹”的说法。很多人以为,“春困”是睡眠不足引起的,所以拼命补觉。但事实并非如此:“春困”是人体生理机能随季节变化,随之发生相应调节的一种生理现象。

冬天气温低,人体为了防止热量散发,血管处于收缩状态,大脑的血流量增加,维持机体的生理恒温和中枢神经系统兴奋的信息也增多,大脑相对清醒。而春天气温回暖,血管处于舒张状态,流入大脑的血液相应减少,人的精力降低,便出现昏昏欲睡的表现。中医认为,人血气不足。就容易出现春困的症状,这主要源于体内阳气跟不上外界阳气升发的步伐。

“春困”该如何缓解?

起居调节:早睡早起,逐渐适应春天阳气的生发。

情志调节:畅达情志以养肝。肝主情志,养肝首先要保持心情舒畅,防止肝火内盛,避免不良情绪的刺激。

饮食调节:春天是阳气生发的季节,可以适当多吃一些辛甘发散的食物,例如白萝卜、茼蒿、葱白等;避免过多食用酸性食物,例如柠檬、橘子等——酸味入肝,不利于阳气的生发以及肝气的疏泄。

运动调节:多做户外运动、有氧运动,例如春游、慢跑、打太极拳等,加强血液循环,促进人体气血的运行。注意不宜做过于剧烈的运动,容易耗伤阳气。

异常“春困”要知道

有些疾病打着“春困”的幌子,威胁人的健康。

脑中风:据报道,70%以上的中风患者在发病前5~10天会频繁打哈欠。如果本身就有高血压等高危因素,同时出现频繁连续哈欠,且伴有肢体麻木无力、头晕头痛、言语不清等症状,要高度怀疑是脑血管的问题。

肝脏疾病:肝脏是个“沉默的器官”,而且肝脏上没有痛觉神经分布,因此在患病初期,人体很难察觉到。如果疲劳犯困的同时,还伴有食欲不振、恶心、厌油腻、腹胀等症状,应尽快到医院就诊,进行肝炎病毒学、肝功能及肝脏B超等检查来排查肝病。

另外,甲状腺功能减退、贫血、糖尿病、焦虑症等疾病也会让人感觉白天困倦、精神疲乏——症状与春困很像。如果保持充足的睡眠之后,“春困”仍然得不到缓解,还是控制不住频频犯困,应尽快到医院完善相关检查,对症治疗。

(科普丰台)

恼人“风疙瘩” 预防有妙招

春季是踏青赏花的好时节,也是过敏性疾病的高发季节。除了各种花粉过敏,“风疙瘩”也常来凑热闹。

瘙痒感强 极易反复

“风疙瘩”学名荨麻疹,表现为皮肤上出现红色或白色的凸起,有类似蚊虫叮咬的肿胀和发痒。这些凸起大小不一:有的不到1厘米;有的比手掌还大,甚至连成一片。它们的瘙痒感很强,尤其在夜间,可能会严重影响患者睡眠。荨麻疹可以在很短时间内出现,也可以在24小时内消退,但消退后可能会在其他地方再次出现。

“风”虽然被认为是荨麻疹致病因素,但却只是诱因,属于外部因素。春秋两季荨麻疹多发的一个重要原因是感染:气温冷热交替频繁容易导致病毒感染,并由此诱发荨麻疹的发作。此外,其他诱因还有药物、皮肤接触物、某些系统性疾病以及最易被忽视的紧张、焦虑、劳累等精神、心理因素。

按病程长短,荨麻疹可分为急性荨麻疹(病程≤6周)和慢性荨麻疹(病程>6周)。急

性荨麻疹是一种自限性疾病,多数在数天至6周内消退,但部分患者治疗不及时会转成慢性荨麻疹。慢性荨麻疹病程可长达数月甚至数十年,对患者生活质量造成严重影响。



难治愈 多预防

荨麻疹的病因和发病机制十分复杂,很难通过一次治疗就达到永久治愈,再不复发的效果,所以想要稳定病情除了及时就医、按时服药,日常生活中也有许多需要注意的

事项。从本质上看,荨麻疹是一种过敏反应,找到自己的过敏原并尽可能地避免接触,对控制荨麻疹发作非常重要。提到过敏原,很多人第一反应就是食物,例如海鲜、牛羊肉、热带水果等。因此,荨麻疹患者在日常生活中应注意寻找并发现自己的过敏原,或直接到医院进行过敏原检测。外出游玩享受美味时也要格外留心,避免意外“中招”。

除了食物,尘螨、花粉、动物皮屑与一些挥发性化学品等吸入物很容易被患者忽略。它们也都是生活中常见的过敏原,要尽量避免接触。

此外,我们需要定期打扫居住场所的卫生,勤洗、勤晒被褥,防螨防尘。保持室内良好的通风和散热,维持适宜的温度和湿度等措施对预防荨麻疹也十分重要。

当然,我们不仅要关注疾病本身的治疗,更要关心、关注患者的心理问题。家庭成员与亲朋好友可引导、帮助患者排解焦虑、抑郁等不良情绪。

(丰台社区卫生服务中心、健康中国、北京日报)

过敏性鼻炎总复发? 方法来了

要说有什么看似普通、实则十分痛苦的病,“鼻炎”肯定榜上有名。每年这个时候,都是过敏性鼻炎的高发季。机体敏感和环境变化的共同作用是引起过敏性鼻炎的重要原因之一,诱发因素包括吸入性变应原,例如花粉颗粒、尘螨、动物排泄物、真菌孢子等;食源性变应原,例如鱼、虾、花生、牛奶等。发作时,该病会同时伴有眼睛、喉咙、耳朵发痒,严重的还有哮喘症状。

在医生指导下,过敏性鼻炎可以通过避免接触过敏原、用盐水冲洗鼻腔等方式进行预防。

避免接触过敏原。花粉播散季节应减少户外活动,并适时佩戴口罩、防风眼镜、鼻过滤器等;对尘螨过敏者,保持室内通风,衣物被褥定期晾晒、清洗;对动物过敏者,应避免接触动物。

提前用抗过敏药。对春季花粉过敏的患者,建议在花粉季来临前的一到两周,提前把抗过敏药物预防性地使用上。不过,此类药物的服用需要专业医生指导。大家可以到医院的耳鼻喉科或过敏科、变态反应科进行一个精准的诊断。

用盐水冲洗鼻腔。作为一种辅助治疗选择,清洗鼻腔可以增强其他治疗的效果,并且简单、价廉。

(丰台社区卫生服务中心、北京市丰台区妇幼保健院)

富强

主之所以为功者,富强也。故国富兵强,则诸侯服其政,邻敌畏其威。
——《管子·形势解》

人民富足,是一国存在的终极意义;国家强盛,是人民生活的重要保障。民富而国强,才是国家的真正富强。



富强 民主 | 自由 平等 | 爱国 敬业
文明 和谐 | 公正 法治 | 诚信 友善