

世界衛生組織 12 月 4 日警告稱,疫苗並不意味着新冠病例將為零,呼籲人們繼續保持警惕。

新冠疫苗為終結疫情帶來希望, 但世界衛生組織 4 日警告稱,疫苗並不意味着新冠病例將為零,世衛組織負責人呼籲人們繼續保持警惕。而 700 名流行病學家亦表示,預期生活重返往日樣貌至少還需一年。

在 4 日日內瓦舉行的新聞發佈會上,世界衛生組織警告說,絕不能夠因為幾種有效新冠疫苗的到來以及隨之而來的樂觀情緒,而降低警惕,因為疫苗是不會消除新冠病毒的。法新社報道,世界衛生組織內負責緊急情況的邁克.里安(Mike Ryan)說:“疫苗並不意味着新冠病例將為零。”他說,僅靠疫苗是無法消除新冠病毒的。里安還補充說,“我們已經到達了新冠疫情的拐點,人們要繼續作出努力。”

世衛組織的疫情管理負責人、美國人瑪麗亞.范.科霍夫(Maria Van Kerkhove)則呼籲人們要認真思考自己在年終假期期間做什么,以減少新冠病毒的傳播。科霍夫說,對我們,對我們的家庭來說,我們現在所做的決定……可能意味着生或死。

就在許多國家的大規模疫苗接種項目初具規模的同時, 已經感染了超過 6500 萬人、並導致超過 150 萬人死亡的新冠疫情, 現在又開始在全球範圍內加速擴散。世衛總干事譚德塞說:“疫苗領域取得的進步讓我們所有人都有了精神,現在我們可以開始看到隧道盡頭的光明瞭。”但他警告,要對“日益強烈的疫情已經結束的感覺”保持警惕。

世衛的幾名官員在新聞發佈會上也警告,疫苗可能會帶來虛假的安全感。譚德塞表示:

“在疫苗推出的同時,人們還需要繼續遵守公共衛生措施。”

目前各國政府積極取得疫苗,將啓動人類史上罕見的大規模接種工程。但疫苗問世後初步供給有限,短期內無法壓制不斷惡化的疫情。許多民衆對研發時間大幅壓縮的疫苗存疑,可能拒絕接種,都是疫苗作為抗疫終極武器的弱點。

在全球疫情最爲嚴重的美國,《紐約時報》近期非正式調查 700 名流行病學家,結果半數受訪者稱,在 70%以上人口接種疫苗前,他們不

會改變疫情爆發後個人行爲;只有 30%表示,接種疫苗後會改變部分行爲。少數受訪者預期,高度有效的疫苗普及後,美國人明年夏季起能安全地恢復昔日生活型態。

流行病學家是極爲謹慎的族群。多數受訪者均表示,就算開始施打疫苗,許多活動安全重啓可能還需要至少一年,以往生活中的部分活動恐怕永遠“回不去了”。加州大學洛杉磯分校流行病學教授米歇爾斯(Karin Michels)表示,如果要安全回到接近人們往日的的生活型態,可能需要好幾年的時間,“我們必須學會與病毒共存”。

流行病學家也擔心許多未知數,包括免疫期多長、新型冠狀病毒如何變異、疫苗分配工程艱鉅、部分族群可能抗拒接種疫苗。

多數科學家指出,美國約 70%人口對新冠病毒免疫,才達到群體免疫水平,這是民衆安全恢復往日生活型態的關鍵,最快且最安全途徑是接種疫苗。美國政府依疫苗分配速度預估明年夏季可達群體免疫,但科學家還不知道接種後的民衆是否還會散播病毒。

很多人在生活中都遇到過耳鳴的情況,絕大部分是暫時性的,所以很多人也就沒有把耳鳴放在心上。但是,雖然說耳鳴本身對身體並沒有實質性的危害,但是如果長時間耳鳴則會對日常生活產生很大影響,比如使患者產生煩躁、焦慮、緊張、害怕、抑鬱的情緒,而不良的情緒狀態可加重耳鳴,從而形成惡性循環。

耳鳴不屬於疾病,它是一種常見的臨床症狀。雖然常見,但是耳鳴的病因極其複雜,至今仍然難以確認,並且目前也沒有可以有效消除耳鳴的方法。看到這里可能就有網友感到害怕了,那么,什么是耳鳴呢?

耳鳴,顧名思義就是耳朵里有雜音,是累及聽覺系統的許多疾病不同病理變化的結果,主要表現為主觀感受到耳內或顱內有聲音。耳鳴可由衆多疾病引起,也是很多種疾病的伴隨症狀之一,多發於 40 歲以上的男性。

耳鳴到底是由什么引起的呢?主要有四點:

- 1.耳部本身原因,耳屎累積過多、中耳感染、內耳疾病(例如梅尼埃病)、咽鼓管阻塞、耳硬化症、鼓膜穿孔、顱下頰關節紊亂綜合徵等;此外,也包括耳部自身老化的因素。
- 2.噪聲是引起耳鳴的最常見因素,噪聲對於耳朵的傷害是永久性的,長時間處于有大量噪音的環境下,容易導致聽力下降和耳鳴。
3. 環境和心理因素,長時間處于十分嘈雜的環境下很容易使人產生煩躁、焦慮的心情,在環境和心理的雙重作用下,長期處于精神高度緊張和疲勞的狀態下極有可能產生耳鳴的症狀。
- 4.頭面部外傷、高分貝的噪音如槍聲或者爆炸聲等對耳朵造成的突发性損傷也有可能引起耳鳴。
5. 特殊藥物,如阿司匹林、布洛芬等、抗抑鬱的一些藥物會使已有的耳鳴症狀加劇。
6. 不良的生活飲食習慣、吸煙可以使血氧含量下降, 缺氧會對內耳毛細胞造成損害,而且過量攝入咖啡因與酒精也會加重耳鳴的症狀。
7. 不科學使用耳機,長時間大音量的使用耳機,很容易對耳朵造成永久損傷。

除去外力因素,心理因素是影響耳鳴的重要因素。而且如果耳鳴長時間得不到緩解,過于煩躁、壓抑的心理還會對我們的生活工作造成極大的負面影響。所以平常一定要放鬆心態,調整工作節奏,給自己一個良好的狀態。作者:余磊



耳鳴由哪些原因引起的可以去除嗎？

什么是“輕齡”呢?“輕齡”是一種生活理念,倡導人們“堅守年輕,拒絕衰老,今天要比昨天更年輕”。

一起來看看如何學會“輕齡”地生活。70 歲的年紀,50 歲的面容,40 歲的心臟——這就是輕齡。

合理飲食、多運動、保持愉悅的心情,這或許就是“輕齡”生活的法寶之一。

人是不是年輕先要看臉面,看面容顯示的氣質,看臉上有多少陽光。許多老人家覺得自己反正已經這個年紀了,就無所謂打扮、愛美了。其實,這種觀念是大錯特錯的。無論是 60 歲,還是 80 歲,都要愛美!瀟灑大方的儀容常會使人感到年輕,而且這種“我還年輕”的心理,會給重老年人帶來愉悅感和滿足感。

學習是最好的健腦丸,“遣興”是極佳的美容霜。

中老年人即使退休後,仍要堅持學習,以及培養自己興趣愛好。如看書、跳舞、下棋、攝影、集郵、釣魚、養鳥等。這樣不僅能強身健體、陶冶情操、怡情養性,還能豐富老年生活,過得更快樂。

運動對中老年人來說非常重要,它不僅能保護我們的健康,還能讓我們保持好看的體型。堅守年輕務必不能讓自己的肌肉退化。中老年人要經常從事一些力所能及的勞動和運動,可利關節,豐肌肉,通血脈,延緩機體的老化。

中老年朋友要有意識培養一種靜心的良好習慣,遇到任何事情都要理智地進行分析和思考,以客觀的態度處理事情,切忌情緒激動。

每天像度假一樣生活,不管你的生理年齡幾何,臉上都會有七八點鐘的陽光。

“輕齡”:送給所有的朋友:好好品味,細細領悟!



好好生活

與健康“零關聯”。也許是因為配偶可以再度選擇,而血親永遠無法更改吧。

加拿大某大學對 1001 名退休老人展開為期 5 年的跟蹤調查。他們將這些人分爲 3 組:每周參加至少 1 小時志願活動者、偶爾參加志願活動者和從不參加志願活動者。

結果顯示,從不參加志願活動者罹患失智症的風險比常參加志願活動的老人高 2.4 倍左右,偶爾參加則無助于降低患失智症的風險。原因可能在于,參加志願活動的老人在回饋社會的同時獲得了較大的滿足感。

美國一項綜合研究發現,95%的人每人平均同時保守 13 個秘密,其中 5 個爲不能與任何人分享的“絕密”,最常見的包括風流韻事、財務狀況、工作不如意、謊言、上癮等。保守秘密會傷及身心健康,因爲內心折磨會滋生壓力,從而引起睡眠問題、腸道問題、代謝問題、免疫力下降等。

但當你改變對這些秘密的想法時,或許可以減輕負面影響。

都說工作狂易出現健康問題,但加拿大某大學的一項研究顯示並非如此。他們讓一家國際金融諮詢公司的 1277 名員工填寫調查問卷,結果發現只有那些工作投入度低的工作狂才會患上心臟病,或糖尿病風險較高,而投入度高、真心熱愛工作的人,投入並樂在其中,完全不會影響健康。

西班牙某健康研究所就交通與健康問題,對超過 8800 人進行問卷調查。經分析發現,所有出行方式中,騎自行車出行最有益心理健康,其次是步行。這不僅讓他們自我感覺更健康、精力更充沛,還增進了他們與家人、朋友的交往。

所有研究放在一起看,可歸結爲一個共同指向——要人們好好生活。

是研究者們的良好願望嗎?事實也許就是如此。

作者:莫小米

俗話也說,吃飯七分飽,健康活到老。可見,吃那么多也不見得是件好事。

最近,越來越多的人開始關注節食對壽命的影響。“輕斷食”、“健康飲食”一時間成爲人們熱議的話題。

難道真的吃得越少,活得越久?吃多少算健康?如何控制進食量?

吃得越少,活得越久?

有研究表明,在節食的情況下,不同物種的壽命均得到了延長,包括果蠅、啮齒類動物等。而且,“限制性飲食”還能在啮齒類動物、靈長類動物和人類的衰老過程中帶來廣泛的健康改善。

限制特定的飲食成分,尤其是蛋白質,比起減少熱量可能效果更好。

德國的研究人員在《Nature Aging》雜誌上發表的一篇文章中探究了限制氨基酸的攝入延長壽命的分子機制,結果發現限制食用特定種類的必需氨基酸,包括包括蛋氨酸和支鏈氨基酸(BCAAs)亮氨酸、異亮氨酸和纈氨酸可以延長壽命。

此外,哈佛大學在《Cell》雜誌上也發表了一項研究,間歇性禁食有助於保護線粒體,促使線粒體代謝網絡穩定,把細胞保持在“年輕”狀態,從而減緩老化過程,延長壽命。

節食有哪些好處?

一定程度的節食,不僅能延長壽命,還對健康有其他有益的影響。

比如能有效地燃燒脂肪,達到減肥的目的;在一定程度上能夠減少患 II 型糖尿病的風險;減少體內因氧化應激帶來的傷害。

另外,還有一項研究認爲,一定程度地節食能夠顯著改善認知能力。

吃多少算健康?

雖然,一些研究認爲節食確實能夠對健康帶來一定的好處,但並不代表“吃得越少越好”,節食是有一定限度和方法的。

目前,國際上比較認同、流傳的節食方法是“間歇式斷食”,也叫“輕斷食”。

這種方法還細分不同的實施方案,包括以下幾種:

- 16:8 斷食法 (一天內,16 個小時節食,8 小時進食)
- 5:2 斷食法 (一周內任意選擇兩天進行節食,而其他 5 天保持平時正常飲食,斷食日推薦的能量攝入女生不超過 500 卡,男生不超過 600 卡)
- 24 小時的斷食法(1 周或 2 周之內,有 1 天或者 2 天,完全不進食)
- 隔日斷食法(一天節食、一天正常飲食,如

此循環),也有每兩天斷食一天,每三天斷食一天等

這些方法都是因人而異,選擇適合自己、不影響正常生活的辦法才是最重要的。

此外,“節食有益健康”仍存在局限性。雖然已經得到了很多權威專家的證實,但大部分都是在其他物種上的數據,缺少人體試驗數據。

所以,在選擇節食的時候,還是要謹慎、辯證的來看待。

吃飯黃金法則還有哪些?

我們在進餐時,可以有目的地培養一些良好的進食習慣:

- 1、細嚼慢嚥
- 2、食不過量

可以嘗試在米飯里添加一些糙米等不易咀嚼的粗糧,或者把食物想象成口香糖,這樣有助于形成長期細嚼慢嚥的好習慣。

遇到美食的時候,我們通常都控制不了自己的進食量。

那么,可以嘗試每頓少吃一兩口,或者在進食期間感覺自己有飽腹感了,就立刻放下餐具,停止進食,這樣就會避免過量飲食而帶來的危害。

3、飯後不用腦

當代年輕人工作緊張、壓力大,通常一吃完飯就繼續工作,這時大腦會出現精神不濟、記憶力下降等現象,建議飯後適當小憩、聽音樂放鬆等。

如果認爲目前的飲食法則過于複雜,可以參考最新版的《中國居民膳食指南》。

最後,需要注意的是,並不是所有人都適合節食。比如處在生長髮育階段的兒童、青少年等,孕婦、備孕的人群,處在服藥階段的人群則需要參考醫生的建議。

