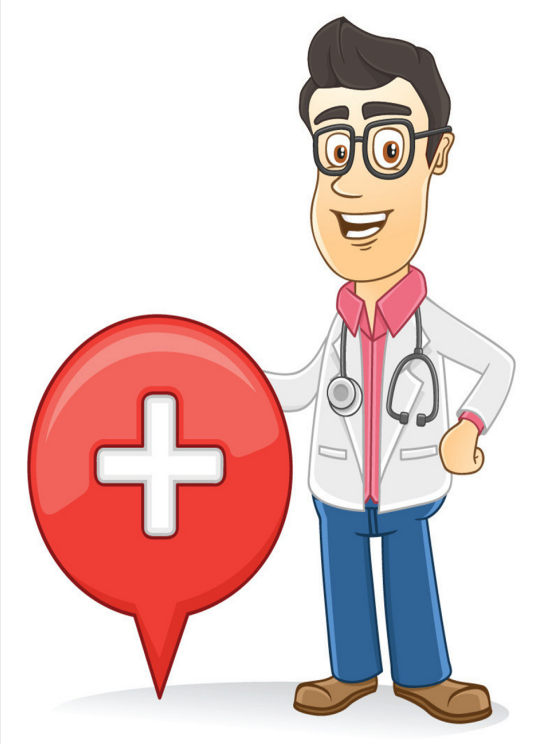


外媒盘点专科医生健康习惯



人住院治疗,约8万人死于流感和相关并发症。注射疫苗对于预防流感是安全和有效的,这对65岁或以上的人和那些有慢性健康问题的人尤其重要。

胃肠病专家

爱因斯坦医学院的胃肠病学家托马斯·乌尔曼:及时接种疫苗并且千万不要边开车边发短信。确保每年都能及时接种流感疫苗。它不仅能保护自己,还能保护别人。开车时系好安全带,关闭手机,以避免因为分心而发生交通事故。

神经病专家

纽约州立大学的神经病学临床教授迦耶·德丽戴维:向自己发起挑战。假如手机或水管坏了,我会尝试自己修理。如果开动脑筋想办法解决这些问题,就能充分调动大脑不同部位的功能,这对认知功能有益。

牙科医生

纽约大学牙科医学院临床助理教授维拉·唐:用刮舌器。我希望有更多的病人使用刮舌器。有50%~90%的口臭是由舌头表面的细菌残留引起的。单靠刷牙只能减少45%的挥发性硫化物,而刮舌器能减少75%,效果更好。

眼科医生

加州的眼科医生文森特·豪:在多云天气也做好防护。选择能百分之百抵御长波紫外线和中波紫外线辐射的太阳镜,紫外线辐射会造成各种眼睛损伤和问题。即使是多云的天气,紫外线仍然能够穿透云层,对眼睛造成伤害。

博克瑟·瓦赫勒视觉研究所的创始人布莱恩·博克瑟:在侧面的车窗玻璃上贴防紫外线膜。研究表明,前风挡玻璃能阻挡95%~98%的长波紫外线,而侧面玻璃却只能阻挡44%~96%的长波紫外线。这就增加了一侧眼睛患上白内障和面部患上皮肤癌的风险。

儿科医生

波士顿大学医学院儿科临床副教授杰克·梅普:记录跑步里程。跑步对多种疾病具有明显的治疗作用,它能提高心率,增强代谢功能,缓解肌肉紧张,减轻紧张性头痛。

加州的儿科医生丹尼尔·甘健:骑自行车也要戴头盔。即使是骑共享单车,我也要戴上头盔,它能避免意外摔倒对头部造成的致命伤害。

加州橙郡儿童医院的儿科医生埃里克·鲍尔:不缺觉并且多吃蔬菜。我把睡眠当作优先事项来安排,确保每晚至少睡7~8个小时,并养成早睡早起的好习惯。我每顿饭都要吃大量的新鲜蔬菜,并把胡萝卜、黄瓜和柿子椒当作零食来吃,这样就能避免摄入不健康的零食或吃饭时吃得过多。

心理专家

加州圣地亚哥的认知心理学家坎迪斯·塞提:随身带水杯。我知道大脑并不总是能分辨出饥饿和口渴之间的区别,因此我要确保随身携带水杯。在一整天内不停地小口喝水能防止吃不必要的零食,并确保身体不脱水。

放射科医生

认证放射科医生尼娜·沃森:每年都做筛查。我每年都要做乳房X光检查。由于乳腺癌没有治愈方法,尽早发现这种癌症的苗头能使它更容易治疗。从40岁开始,每年做乳房X光检查能挽救大多数女性的生命。

运动医学专家

洛杉矶西达赛奈医疗中心的运动医学家伯特·曼德尔鲍姆:每天都运动身体。从进化的角度来看,人类天生就适合于运动。耐力和速度都是人类早期祖先与生俱来的进化优势,这样他们才能摆脱天敌和追捕到猎物。运动还能激活大脑的奖励中枢,促使多巴胺分泌,从而拥有快乐的好心情。

静脉曲张专家

加州圣地亚哥市的静脉曲张专家尼夏·邦克:如果你经常坐着或站着,就穿弹力袜。穿弹力袜能减轻久坐或久站人群的重力性水肿。对于健康人来说,如果他们乘坐飞机或长时间从事文书工作,穿弹力袜能降低深部静脉血栓形成的风险。即使没有潜在的健康隐患,穿弹力袜也能减轻腿部疲劳、不适和肿胀。

内科医生

纽约大学医学院的内科医生尼科尔·范·格罗宁根:写感恩日记。最近的研究表明,表达谢意对心脏健康有显著的积极影响。例如,一项研究表明,那些被要求专注于深切感恩情怀的志愿者的心率变异性增加了,而心率变异性是预测心脏病死亡率下降的一个指标。另一项研究发现,记了两个月感恩日记的人其体内炎症生物标记物的水平较低,这就降低了他们患上心血管疾病的风险。感恩还能提高主观幸福感和整体健康。

纽约市的内科医生尼素欣·奥凯克·伊格博克韦:永远保持积极的心态。无论生活中遇到何种艰难险阻,请记住,你对任何问题的反应或反应的态度,都会使处境大为不同。你的整体人生观是非常重要的。积极思考的力量如此之强大,研究甚至将其与改善心血管健康、延长寿命和其他健康益处联系在一起。这绝对是一个值得融入日常生活的习惯。

急诊内科医生

新泽西州认证急诊内科医生奇拉格·沙拉:呼吸新鲜空气。散步这种锻炼有诸多好处。阳光照射可以帮助身体合成天然的维生素D,这就有助于保持骨骼和肌肉健康,增强免疫系统功能。此外,身处大自然能减少思维反刍,从而改善心情。

本报综合消息

全球移民死亡失踪数

连续5年超4000人

新华社北京1月10日电(郭玮琪)国际移民组织8日发布报告,初步数据显示,2018年至少4592人在移民途中死亡或失踪,全球死亡或失踪移民人数连续5年超过4000人。

去年死亡或失踪移民人数比2017年减少20%;这一数字2016年超过8000人。

2018年死亡或失踪移民人数中,大约一半在经地中海偷渡欧洲途中遇难。美墨边境北上移民中393人死亡。这一组织说,由于移民路线隐蔽,缺乏可靠信息源,部分地区计数不完整,实际遇难人数可能更多。

报告显示,2018年最后两周,试图横渡地中海前往欧洲的移民中至少23人死亡,包括2名儿童,另有31人失踪。同一时期,地中海周边国家的海岸警卫队和其他救援人员在海上救起至少135名移民。

日媒称

新款iPhone一季度减产10%

日本《日经亚洲评论》杂志9日报道,美国苹果公司智能手机iPhone几个新款机型今年第一季度产量将减少10%。

《日经亚洲评论》报道,苹果公司去年12月告诉供应商,2019年第一季度新款iPhone产量将低于原计划。

报道说,这是苹果两个月内第二次下调iPhone产量目标。产量调整涉及的机型包括XS Max、XS和XR。

报道援引消息人士的话说,根据修订后的产量计划,一季度新款iPhone的整体产量将减少至大约4000万部至4300万部。

苹果公司首席执行官蒂姆·库克2日在致股东的信件中下调2019年第一季度业绩预期。苹果股票价格次日大幅下跌,致使美国著名投资人沃伦·巴菲特旗下伯克希尔-哈撒韦公司损失将近40亿美元。

一些分析师认为,不同企业生产的手机在特色和功能方面相似度非常高,消费者看不出实际差别。另外,智能手机产品的创新性弱于以前。

美国消费者新闻与商业频道(CNBC)评论,苹果及其对手韩国三星电子公司等手机厂商都面临高度饱和的智能手机市场;这一市场的增速正在放缓。

国际数据公司数据显示,2018年第三季度,全球智能手机出货量同比减少6%,连续四个季度同比下滑。

三星电子公司8日发布业绩报告,初步核实这家企业2018年第四季度营业利润为10.8万亿韩元(约合658亿元人民币),同比减少28.7%,环比减少38.5%。

三星电子认为,在国内外不确定性日渐凸显的情况下,全球内存需求萎靡不振,加上智能手机行业竞争加剧,导致相关部门业绩大幅下挫。

新华社特稿

无人机又来骚扰

这回是希思罗机场

欧洲最繁忙空港、英国首都伦敦希思罗机场8日晚暂停航班离港一个半小时,缘由是接到无人驾驶飞行器接近的目击报告。

伦敦警察局说,格林尼治时间8日17时5分收到关于无人机接近机场的报告,目击者包括数名警员。警方随即启动刑事调查。

目击者说,无人机出现在机场北部的跑道附近。警方动用直升飞机搜索无人机,截至当晚一无所获。

希思罗机场位于伦敦中心城区以西23公里,81家航空运营商在那里提供服务,往返全球204个目的地,2017年客流量总计将近8000万人次。

接到无人机接近的报告,机场运营方采取措施。作为预防手段,离港航班暂时停飞,进港航班不受影响。

机场发言人告诉法新社记者,当天18时35分,出港航班恢复。

警方在机场周围仔细搜查,以确定无人机操控者的身份。高级警官斯图尔特·昆迪说:“我们在机场部署警员和设备监视希思罗机场附近空域,以迅速监测并阻止无人机非法活动。”军方介入,协助驱赶无人机。

英国交通大臣克里斯·格雷林就目击报告联络希思罗机场运营方并与内政部、国防部磋商。“如果在盖特威克机场部署的设备证实有必要,军方准备在希思罗机场部署相同设备。”

作为伦敦第二大空港,盖特威克机场去年12月因无人机干扰而一度关闭,大约1000架次航班取消,影响14万人次乘客出行。

盖特威克机场和希思罗机场本月3日宣布,斥资数百万英镑购买军用级反无人机系统,以防范无人机干扰机场运营。英国运输部7日声明,一部新法律将授予警方搜查住宅、没收无人机等权力,机场附近的无人机禁区半径将从目前的1公里增加至5公里。

新华社特稿

美国一家杂志网站近期向医疗专业人员询问了他们在日常生活中所能养成的最健康的习惯。以下是他们对美好生活的最佳建议,大家在2019年不妨尝试一下。

心脏外科医生

密歇根大学弗兰克尔心血管中心的心脏外科医生斯蒂文·博林:采用活跃的通勤方式。“我怎样指导病人康复,自己就怎样身体力行。30年来,我基本上每天都是跑步去上班,这是最棒的有氧锻炼。”

得克萨斯州普莱诺市心脏遗产中心的心脏病专家萨拉·萨满:服用必要的营养补充品。如果你一周不吃2~3次鱼,那么服用鱼油可能是预防心脏病的最佳方法。我还推荐服用维生素D,因为80%的美国成年人缺乏这种维生素。

心脏内科医生

加州霍格医院的心内科医生萨布拉诺·梅拉:把车停在稍远的地方。我每次开车购物时,都把车停在离商场入口处最远的地方,这样每天就能多步行3000步。

南卡罗莱纳州的心内科医生詹森·伯查德:为朋友和所爱的人腾出时间。社会关系的质量和数量与整体健康和较低的死亡风险有关。心脏病往往与紧张的生活事件、社会压力、工作压力和生活中任何时刻的心理困扰联系在一起,而好朋友和家人可以帮助你摆脱这些烦恼。

艾伯特爱因斯坦医学院的心内科医生沙利尼·博博拉:仔细阅读食物标签。我最强烈推荐的健康习惯就是阅读食物标签,避免摄入过多的饱和脂肪。我建议病人避免食用标签上有月桂酸、硬脂酸或棕榈酸成分的食物。

内分泌学家

爱因斯坦医学院的内分泌科医生乔尔·佐西赞:大部分时间在家做饭并且吃天然的水果。我和家人通常在家做饭吃,而且吃饭的时候要关闭手机、电脑和电视,细嚼慢咽,充分享受食物的美味。一个完整橘子的含糖量比压榨果汁的含糖量少多了。此外,吃天然的水果能获得更多的膳食纤维。当你吃完整的水果而不是喝果汁时,糖的吸收速度要慢得多。

密歇根大学的内分泌学助理教授斯科特·苏莱曼普尔:多吃膳食纤维。我尽量吃富含膳食纤维的食物,它们的饱腹感强,降低吃零食的欲望,还能避免血糖水平剧烈波动。

家庭医生

纽约上东区康复护理中心的医学主任诺达·贾纳斯:每年都做体检。每年都做体检的重要性再怎么强调都不过分,我自己也是这样做的。小毛病我能自己诊断,但遇到疑难问题,我还要请教专科医生。

纽约市的认证家庭医生米歇尔·里德:养成早晨的例行习惯。每天早上吃早餐前我都要做冥想和拉伸身体。对我来说,这样做有助于集中注意力,为一整天的生活定下坚实的基调。由于我大部分时间是坐着工作,因此拉伸能放松胸部、腰部肌肉和股四头肌。

皮肤病医生

加州的认证皮肤科医生安娜·冠切:睡前一定要卸妆并以冥想开始新的一天。每天晚上睡觉前一定要卸妆,然后洗脸,这样才能把面部皮肤在一天中堆积的油脂和杂质清除掉。它们会堵塞毛孔,刺激眼睛,造成水肿,随后导致皱纹。每天早上,我从冥想15分钟开始新的一天。深呼吸能减轻压力,这对皮肤健康有益。

传染病医生

美国国家传染病基金会的医学主任威廉·施夫纳:注射流感疫苗。我最喜欢的健康习惯就是每年接种流感疫苗。作为一名传染病医生,我亲眼目睹了流感对人类造成的毁灭性影响。在2017年至2018年的美国流感季节,超过95万