专家建议上课还可以晚一点

据新华社 又开学了,许多孩子又不得不一大早充满困意地挣扎起床,去赶学校的上课时间。但有研究人员认为,现行上学时间其实是与青少年本身的生物钟相悖的,与其责怪孩子们上课打瞌睡,不如将上课时间往后推迟,这样对青少年长身体和学习两方面都好。

在从7日到9日举行的英国科学节上,牛津大学研究人员保罗·凯利介绍了他在这方面的观点。凯利是研究睡眠和生物钟的专家,他曾在期刊《学习、媒体与技术》上发表一篇论文,呼吁推迟学校上课的时间,让青少年多睡一会。

先介绍结论。凯利认为,10岁孩子早晨开始上课时间应在8:30到9:00之间,16岁学生开始上课时间应在10:00到10:30之间,18岁学生开始上课时间应在11:00到11:30之间。如果按这个时间表上课,许多学生可要高兴坏了,那他的理由是什么呢?

首先,青少年一般需要9个小时左右的睡眠,如果睡眠不足,就会出现注意力不集中、记忆力下降、创造力和完成任务能力降低等问题,长期的睡眠不足还可能会导致精神焦虑或抑郁、新陈代谢紊乱、免疫力下降等健康方面的问题。

另一方面,青少年时期的生物钟特征决定了并不能靠早睡早起来解决睡眠问题。年龄小的孩子还能较早入睡,而进入青春期后,激素的作用使得青少年晚上难以早睡,在这种情况下要保证足够睡眠时间,自然的情况就是早上晚起床。

这种生物钟起床时间会随年龄而变化。研究显示,就自然状态下由生物钟决定的起床时间而言,10岁孩子大约是6:30,16岁时大约是8:00,18岁时大约是9:00。考虑到早上洗漱、早餐和路上交通的时间,往后推两个小时左右就得到前面凯利推荐的各年龄段早上开始上课时间。

即便单从教学的角度出发,推迟上课时间也有好处,因为学生在睡眠充足的情况下学习会更好。有一项研究结果显示,有的学校把十三四岁学生开始上课的时间推后到10:00,随后在下午2:00进行测试,结果显示比原来在上午10:00进行测试的成绩要更好。

有一些相关机构已经注意到了这个问题。美国儿科学会曾呼吁中学早晨上课时间不早于8:30,而美国疾病控制和预防中心与美国教育部最近联合开展的调查显示,美国大部分中学在8:30以前开始上课,这可能会导致青少年睡眠不足,同时影响身体健康和学业。

学校上课时间是一个牵扯到多方面的问题,要像凯利建议的那样11点才开始上课,估计在许多地方都不可能办到。但是,既然学校工作的核心是让学生成长,也应该尽可能地照顾到各年龄段学生的生物钟特征,为他们创造更好的成长环境。 ■黄堃

开学季,做好秋季传染病预防

据新华社 长沙市疾病预防控制中心近日发布提醒信息,开学后一至两周,往往是手足口病、急性出血性结膜炎、流行性感冒、流行性腮腺炎、细菌性痢疾及其他感染性腹泻等传染病校内暴发流行的“高风险期”,学校要高度重视,对师生进行秋季传染病预防和个人卫生知识的教育,并严格落实传染病防控措施。

据长沙市疾控中心介绍,手足口病是一种学生常见病,多发生于5岁以下儿童,以手、足、口腔等部位出现小米粒大小、周围发红的灰白色小疱疹为典型症状,少数患儿可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜脑炎等并发症。个别重症患儿病情发展迅速,可导致死亡。

专家指出,手足口病传染性强,学校老师及家长不要让孩子喝生水、吃生冷食物,避免接触患病儿童;托幼机构、小学要注意保持教室和宿舍良好通风,加强清扫和消毒工作,每日对门把手、楼梯扶手、桌面等物体表面进行擦拭消毒。

据介绍,开学期间,中小学校需关注流行性腮腺炎、细菌性痢疾、水痘、麻疹等疾病。流行性腮腺炎、麻疹、水痘等儿童常见传染病都是可以通过接种相应的疫苗有效预防的。开学期间,学校及托幼机构要严格做好预防接种证查验工作,督促家长及时带孩子按接种程序完成相应疫苗的接种。 ■帅才

海带成分能防肠炎

据新华社 日本研究人员在新一期《细胞宿主与寄生体》杂志上报告说,他们在动物实验中发现,海带和裙带菜等海藻中含有的昆布多糖能增加肠道内一种乳酸杆菌的数目,从而能防止溃疡性结肠炎等炎性肠病。

昆布多糖是海带和裙带菜中含有的一种低分子β葡聚糖。东京理科大学和东京大学的研究小组发现,让实验鼠服用昆布多糖后,实验鼠肠道内一种称为“鼠乳杆菌”的乳酸杆菌增加,而这种乳酸杆菌又能够诱导遏制炎症的调节性T细胞分化。

研究人员认为,这显示鼠乳杆菌能够增加遏制炎症的免疫细胞的数目,起到调整肠道内细菌分布的作用。他们将鼠乳杆菌植入无菌实验鼠体内,确认这种实验鼠肠道内的T细胞也增加了。

研究人员利用药物破坏实验鼠肠道的上皮细胞以诱发炎性肠病,结果普通实验鼠患上了结肠炎,但是服用了昆布多糖的对照组实验鼠肠道内的炎症受到遏制。

炎性肠病是一种出现腹泻和血便等症状的原因不明的疾病。此次研究成果表明日常食物也可影响免疫系统,多吃含昆布多糖的海带和裙带菜等将有可能促进预防和治疗溃疡性结肠炎等。

研究小组准备今后确认昆布多糖对人类是否也具有同样效果,并且准备在明年使其作为营养补充剂进入实用化阶段。 ■蓝建中

太平洋赤道海域现强厄尔尼诺

据新华社 世界气象组织9月1日发布关于厄尔尼诺现象的最新简报称,成熟且强烈的厄尔尼诺现象正出现在太平洋赤道海域,据预测此次厄尔尼诺现象的强度在今年年末前将继续增强。

简报说,截至今年8月,太平洋赤道海域的大气与海洋数据均显示强厄尔尼诺现象出现。8月份的太平洋中东部赤道海域水温在高于平均值1.3至2摄氏度间浮动,表明目前的厄尔尼诺现象处于强烈水平。目前,太平洋部分赤道海域海面下的过多热量有可能在未来数月继续维持或进一步提高海面温度。

专家借助气象模拟评估技术判断,太平洋中东部赤道海域水温将有可能超过平均值2摄氏度,此次厄尔尼诺的峰值强度预计出现在今年10月至明年1月间。

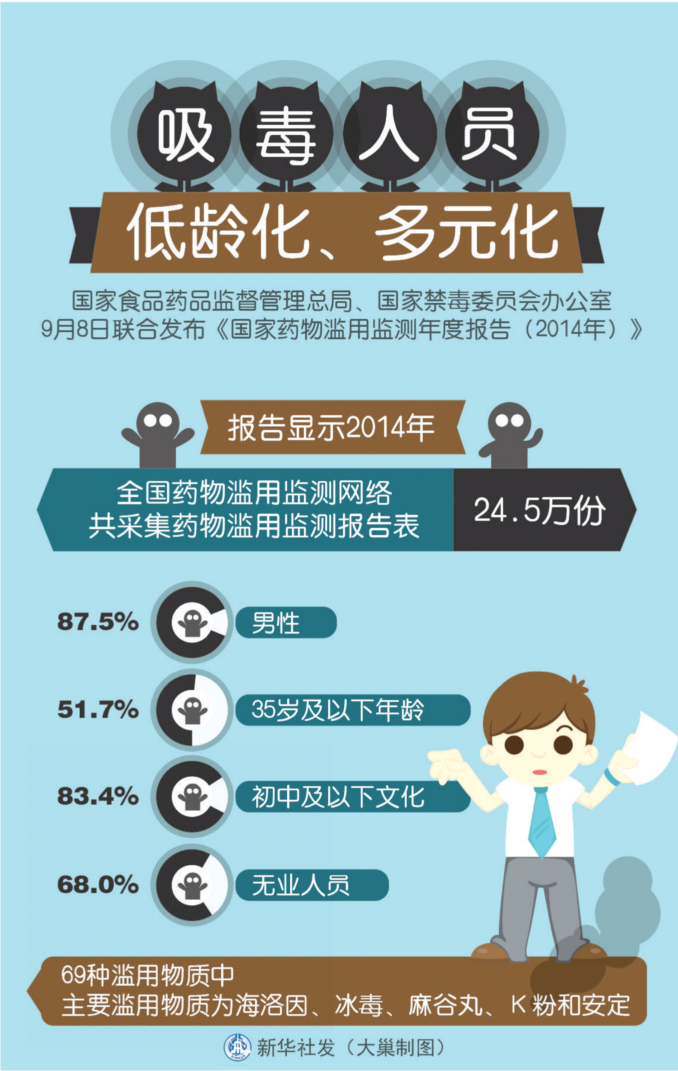
简报称,此次厄尔尼诺在某些地区影响明显,并且将在未来4到8个月内更加显著。通常来说,厄尔尼诺在形成后次年第一或第二季度削弱或消散。

厄尔尼诺原本是南美洲部分国家的渔民对异常气候的称呼。目前科学界所说的厄尔尼诺是太平洋赤道海域水温异常升高引起的一种异常气候现象,它往往会引起太平洋周边多个地区气候异常,其中一些地区暴雨频繁,出现洪涝灾害,另一些地区则高温少雨,严重干旱。

但厄尔尼诺带来的也并非全是负面影响,它可能导致某些国家出现暖冬从而减少供暖费用,或给南半球部分地区的春夏季带来丰富降水,有利于粮食增产。

依据国际上广泛认可的“厄尔尼诺充电振子理论”,太平洋赤道海域水温升高1.5到2.4摄氏度的现象被定义为强厄尔尼诺。

厄尔尼诺现象出现的周期并不规律,平均3到5年发生一次,一般每次持续12个月左右,但也有持续时间长达18个月的情况。 ■张淼



新华社发（大巢制图）

盘点长时间用手机可能带来的“痛”

据新华社 很多人正在成为手机的“俘虏”。长时间用手机给健康可能带来“各种痛”,东南大学附属中大医院各科专家近日对此逐一盘点。

睡前看手机,小心内分泌紊乱。内分泌科主任医师金晖说,睡前两小时使用手机、平板电脑等电子产品,会抑制褪黑激素分泌,导致失眠,长此以往会引起内分泌紊乱。

低头看手机,颈椎伤不起。脊柱外科主任吴小涛指出,低头时颈椎受到的压力过大,颈椎前屈度发生变化,易引起颈椎间盘突出、颈椎不稳等。

半躺玩手机,腰椎易受伤。吴小涛说,半卧位时,腰椎会因缺乏足够支撑,导致原有弧度被改变,让椎间盘所受重力不断增大,诱发椎间盘退变突出。

长时间低头玩手机,小心颈纹“爬升”。整形美容中心主治医师张珏介绍说,玩手机时,低头挤压的姿势会缩短脖子的肌肉,表皮细胞衰老加快,使颈部的皱纹加深。

盯手机时间长了,视野开始变模糊。眼科主治医师张瑞介绍,长时间近距离用眼,使眼睛得不到充分休息,长此以往会导致近视。

手机拿久了,手也变得不好使唤。医院骨科副主任医师孔翔飞表示,腱鞘炎一般是中老年人多发,但一些年轻人长时间玩手机游戏也能引起腱鞘炎。 ■朱旭东

手肿胀或是颈椎间盘突出所致

据新华社 颈椎间盘突出影响上肢血液循环,有可能导致双手肿胀,临床上常被误诊为风湿。专家提醒,不明原因的双手肿胀,应注意排查颈椎间盘突出的可能性。

武汉市东西湖区的王女士今年46岁,是一保洁员,平时长时间低头做卫生,经常觉得颈部酸胀,一年前双手肿胀,早上起来肿胀更厉害。她以为自己得了风湿病,到处求医一直不能确诊。

在武汉市普爱医院,疼痛科专家李荣春发现她有较严重的颈椎问题,便让她进行磁共振检查。检查提示,王女士颈椎多节段椎间盘突出,伴后纵韧带硬化,椎管狭窄。进行针对性治疗后,王女士双手肿胀症状明显减轻。

李荣春介绍,颈部交感神经由颈椎分出后,随血管分布至双上肢,椎间盘突出及后纵韧带硬化对交感神经造成刺激,影响双上肢血液循环导致双手肿胀、晨僵,易被误诊为风湿病。双手肿胀的患者在排除风湿类疾病之后,可考虑行颈椎影像学检查,排查颈椎疾病。 ■黎昌政

夏秋之交眼疾易发

据新华社 夏末秋初不少地方仍然天气炎热,许多市民会选择去游泳消暑,但很可能在游泳过程中,因接触到泳池内的细菌,而感染结膜炎,也就是常说的红眼病。眼科医生提醒,秋夏之交是结膜炎多发的季节,喜欢游泳的市民应养成良好的卫生习惯,预防疾病发生。

广西中医药大学附属瑞康医院眼科副主任医师姚小磊说,夏季因为游泳而导致的眼疾主要为结膜炎。由结膜而导致的疾病有两种,一种是感染性的,另一种是过敏性的,这两种结膜炎都有可能因为游泳时不注意而导致。其中红眼病就是感染性结膜炎,这类结膜炎主要由细菌与病毒引起,很容易在人与人之间传播。

而红眼病是由肠道病毒70型所感染引起的,这种病毒有着广泛的传染性,在夏秋之交时最为活跃。所以红眼病的多发往往不是在七八月份,而是九月份。感染性结膜炎的症状,主要是眼屎多、眼睛特别红,还会伴随不同程度的眼痛。

对此,医生建议,去游泳的时候可以携带一些眼药水,在游泳后使用,可以对结膜炎起到预防的作用。同时,医生还提醒,在游泳后眼部出现不适的市民需要立即去医院就诊,若患上过敏性结膜炎则无法通过简单的滴眼药水来缓解症状。

■黄浩铭