

爱惜自己 拒绝熬夜

11月27日,朋友圈被一位男明星刷屏,曾在电视剧《遇见王沥川》中饰演王沥川的高以翔,在录节目时出意外了。随后,媒体发文证实高以翔在录节目中晕倒并紧急送医,最终救治无效去世。

高以翔是拥有众多粉丝的优秀演员,这么年轻就离开了这个世界,真的令人无法接受。有现场观众爆料称,高以翔在奔跑过程中多次喊“不行了”,随后晕倒,心跳骤停。消息一出,全网震惊,一条鲜活的生命竟然以这样的方式,跟这个世界告了别。

在凌晨,是体温最低、免疫力最薄弱的时候,心肺功能、肌肉活性都比较差,如果在这个时候工作、运动,都容易诱发猝死。很多时候,我们根本意识不到,明天和意外哪个先到来。

还记得,前几天,也是一张图刷爆了朋友圈,上面落寞地写着“他突然走了,外套还搭在椅背上。”

他叫徐勇,是一位新华社的记者,加班熬夜,早就是家常便饭。直到去世前一天,他还在奋力改稿中。却没想到,第二天上班就突感不适,闭上了眼睛。

在徐勇知天命的年纪,还有太多的心愿没有实现:他没能陪妻子再多走一程,没能看着孙子长大成人,更没能孝顺年迈的父母,他的生命,就在片刻间,戛然而止。前一秒还谈笑风生,后一秒便天人永隔。

工作真的很重要,可身体健康才是一切的基础,而熬夜猝死也比你想象的更为可怕。你以为你还有很多时间,却发现,老天根本就没有给你那么多机会。

有大数据显示,每年有将近60万人过劳死,55万人猝死,其中高发人群是不超过

35岁的年轻人。其实,年轻不是资本,健康才是。健康的体魄不是可以随意消耗、取之不竭的资源,而是要小心维护,会越用越少的奢侈品。

请多倾听一下自己身体发出的信号,少熬夜、早睡觉,爱惜自己,善待自己的身体。生活不只是工作、金钱,还有健康的身体和心态。

心脏猝死为何频发和年轻化?

随着工作、生活、家庭的压力与日俱增,并且长期有严重的不良生活习惯,包括饮食结构不合理、暴饮暴食、长期熬夜、抽烟、喝酒、严重缺乏运动等原因,年轻人猝死人群与日俱增。年龄大于45岁的男性、大于55岁的女性,吸烟者、高血压患者、糖尿病患者、高胆固醇血症患者、有家族遗传病史者、肥胖者、缺乏运动及工作紧张者,这些都是冠心病的危险因素,也是猝死的最危险人群。

过度运动也可能是猝死“凶手”。心血管疾病更多在进行剧烈运动的情况下才会显现出来,也就是说,在死亡降临前,人们一般无法知道自己身上隐藏着“杀手”。在猝死的人中,很多人根本不知道自己患有心脏病。据统计,有70%的人因为没有得到急救而失去了宝贵的生命。

心脏猝死有哪些征兆?

疼痛反应在猝死的发病征兆中,是最易被我们抓住和感知的信号。当感到胸部出现剧烈、紧缩、压榨性的疼痛,且感到透

不过气时,就要提高警惕。平时应注意可能导致猝死的潜在病因,比如是否有易形成血栓的病史。如果工作性质是久坐或长期站立,血液循环不好,当病情发作时,除了疼痛外,若还有憋气、明显的紫绀、口唇发紫、血氧下降等,就要高度怀疑可能是肺栓塞。对于主动脉夹层患者,发病征兆是剧烈疼痛,而且在疼痛的同时会伴有重度的血压升高。

冠心病猝死率最高。心绞痛和心梗都包括在冠心病里。典型的冠心病表现是胸痛,一般发生在胸骨后方,整个边界不是很明确,它的面积会适当大一点儿(跟手掌面积差不多),或者说不清到底哪儿疼,主要是闷痛的感觉。心绞痛服药后,几分钟到十几分钟症状就会缓解。而针扎的刺痛或是“按着疼”的感觉往往跟心脏关系不大。此外,严重心律失常可导致心源性猝死。发病时,没有疼痛的感觉,更加让人猝不及防。造成这种情况的原因是,心脏跳动突然紊乱,导致其没能有效地射血,以致所有器官供血被切断,包括心脏自身。如果救助不及时,人马上就会死亡。还有一种情况是来不及感到疼痛,最主要的心脏血管突然一下就堵塞了,人就不行了,这种情况多发生在有基础病史的人群中。

突发猝死怎么办?

由于猝死突然发生,而且很多人发病不在医院,而是在家中甚至公共场合,使得及时抢救变得困难。对此,大家应尽可能多掌握猝死的急救技能,从而挽救更

多人的生命。如果能在急救人员到达之前的几分钟内立即进行心肺复苏,将大大提高患者的存活率。当家人出现呼吸或心跳中止症状时,应立即抢救:第一步,拨打“120”紧急呼救。第二步,让患者头部后仰,下颌上抬,头部偏向一侧,使呕吐物尽量流出,保持呼吸道通畅。如果患者戴假牙,需要摘掉,避免抽搐时造成危险。第三步,做有效的心脏按压。具体方法是,两手掌重叠,手指抬起,放在患者的心前区(胸骨下1/3部位偏左侧),垂直往下按压。按压幅度为3~5厘米,频率为每分钟100次;同步采用人工呼吸,每30次心脏按压辅以两次人工呼吸。

如何远离猝死?

对年轻人来说,让心脏得到充分休息就是最好的预防方法。心脏就像汽车发动机,太疲劳就会“罢工”停摆。如果一个人平时没有任何心脏病症状,只要掌握以下几个关键词,就能做到远离猝死:不熬夜,生活没有规律、常熬夜,极易引发冠状动脉痉挛,导致猝死;心态好,持续过大的心理压力是心血管事件发生的重要诱因,应尽量让自己保持平和的心态,通过聚会、出游等进行自我调节和放松;戒烟限酒,大量饮酒和吸烟一样,也会诱发猝死。有家族史或者心脏方面隐患的人,可去医院进行血液指标检测(如血糖、糖化血红蛋白、血脂等),心电图,心脏超声,活动平板试验,冠脉CTA等检查,根据检查结果及早进行诊治。

来源:央广网

“赚钱APP”莫轻信

看看新闻可以赚钱、问卷调查可以赚钱、转发链接可以赚钱、走路运动可以赚钱、听歌看视频也可以赚钱……点开手机网页,五花八门的“赚钱APP”随处可见,似乎“躺赚”的时代真的来了。可实际情况是,“赚钱APP”从注册使用到提现,整个过程圈套重重,一不留神就掉入陷阱。

就拿“积分赚钱”来说,下载、注册、签到、分享、做任务等一通忙活,花费大量时间和精力,收益只是几块钱,达不到规定金额还不能提现。而APP却已经赚到了软件“活跃度”、注意力资源和广告费。如果用户还不死心,一些APP则用高收益引诱用户“收徒”拉人头发展下线,其行为已经涉嫌传销。而那些需要交押金或投本金的“赚钱APP”风险更大,当用户人数和金额达到一定程度,软件后台控制人很可能冻结账号卷款跑路。

据了解,对于“赚钱APP”的有些活动,目前还处于监管盲区,需要相关部门尽快制定法律法规加以规范。除了立法,对网络环境还要加强监管,对APP进行备案管理,抬高门槛,要求存在风险的APP缴纳一定保证金;同时,应鼓励用户针对虚假宣传、不良信息等进行投诉举报。

来源:《河南日报》

“梅姨”刷屏警示! 这些防拐知识要知道

近期,一张寻找人贩子“梅姨”的素描画像,在朋友圈疯狂刷屏,拐卖儿童案再次引发全社会关注。11月25日,郑州警方开展关于“关爱儿童、防拐防骗”的宣传活动,通过发放宣传资料、摆放宣传展板、设置咨询台等方式向广大群众宣传“防拐、防骗”常识,并结合近年来公安机关侦破的典型案列,让更多的群众了解和掌握“防拐”常识。

警方支招防拐术,提醒家长要牢记:教孩子记住父母电话,提前将写有孩子姓名、家长姓名、电话和住址等信息的卡片放在孩子兜里,以防万一;带孩子外出要看护好孩子,让孩子在视线范围之内;家长平时要教会孩子拨打110、119、120等求助电话,告诉孩子紧急情况下,拨打求救电话并向身边的警察叔叔或穿着制服的人大声呼救;家长有急事时,哪怕时间很短,也千万不要让陌生人照看孩子,从以往的经验来看,在公共场所的厕所门前,孩子被拐骗的概率比较大;父母不要经常在朋友圈等社交平台发布孩子的照片和信息,这样容易被不法分子利用,装作父母熟人伺机哄骗孩子。

警方尤其提醒年轻父母:不要让孩子落单,离开家长视线范围;如小孩不足1岁,外出时请尽量使用婴儿专用背带,将孩子抱在胸前,坐手推车的孩子要系好安全带;聘请保姆应到正规保姆介绍机构,并保留好保姆的身份证复印件和清晰的生活近照;与陌生人打交道时,要多留心眼儿,不轻信其甜言蜜语,谨防上当。

来源:《河南日报》

茶非人人可饮 喝对了才养生



进入冬季,喝上一杯暖暖的茶是不少人的休闲享受。与各式各样的饮料相比,喝茶不仅能帮助人体补充水分,茶中还含有像茶多酚、茶多糖、儿茶素、锌、硒、铜、锰、铬等对人体有益的成分。很多研究证明,喝茶具有一定的降脂减肥功效,还有抗辐射、调节血脂、强健骨骼、抗氧化等作用。

但喝茶也要讲究体质和方法,只有喝对了,茶才能起到真正的养生作用。关于喝茶,以下几个常识,你是否知晓呢?喝茶时注意水温别太高,喝茶的水温至关重要,茶水温度应介于56℃至60℃,对健康较为有利。水温太高,食管黏膜容易受到慢性热损伤,长期损伤后会增加癌变风险。尤其是爱好抽烟喝酒的人,如果喝热茶(65℃以上),会损害食道抵御酒精与尼古丁毒素的能力,患癌风险更高。

每日用茶的量要控制在12克左右。一般来说,对于有喝茶习惯的健康人,每日用茶可在12克左右,分3~4次冲泡较合适。爱喝茶、饮食油腻的人可适当增加;孕妇、儿童及神经衰弱、心动过速的人要少饮茶或不饮茶。

喝茶需因人而异,因时而异。不同体质的人群所喝的茶也不尽相同。未发酵茶(绿茶如龙井、碧螺春、毛尖等)具有清热、利尿、生津等作用,但因为偏凉,胃寒或有慢性胃病人群不宜饮。而半发酵茶(青茶如铁观音、乌龙茶等)、全发酵茶(红茶)和后发酵茶(黑茶、普洱茶)有消食去滞、助消化、提神等作用,这些茶性味平和,比较适合大多数人群。

当然,喝什么茶除了要看体质之外,也要看习惯。即使体质不太适合,但如果喜欢喝某种茶,也可以少量、适当地喝一些。

喝茶也要与季节匹配。春夏两季,可以喝绿茶和乌龙茶,能起到清热解暑的作用。秋冬季节,适合喝红茶或普洱茶,这两种茶是温性性质的,可以起到驱寒的作用。

以下四类人不宜喝茶:
1. 身体虚弱之人不宜喝茶(特别是绿茶)。对于患有胃溃疡的病人,茶叶中的茶碱会影响胃酸分泌,影响溃疡愈合,从而加重病情。
2. 便秘的人不宜饮茶。因为茶中的鞣酸和咖啡因等物质能减少胃肠道消化液的分泌,同时有收敛作用,减缓肠管蠕动进而诱发便秘,长期便秘者饮茶需慎重。
3. 儿童和孕产妇不宜喝茶。因为茶叶中含有大量鞣酸,可能影响身体对钙、铁及其他一些营养物质的吸收,可能影响胎儿及儿童的生长发育。
4. 正在服药的人不宜饮茶。茶叶中鞣酸会与含多种金属离子或含生物碱的药物在胃中结合生成难以溶化的化合物,服药后若饮茶过多,会影响药物吸收。

来源:11月28日《平顶山日报》

“隐形门槛”要不得

查询办理携号转网资格,却被告知有多项业务尚未到期而影响办理,追问具体哪项业务,怎样满足条件却没有明确答复;偶然参加话费活动,转出网络时却因合约未期满等原因,使携号转网遭遇“尴尬”……

工信部明确要求,电信运营商无正当理由不得拒绝、阻止和拖延向用户提供携号转网服务。记者调研却发现,因业务绑定等原因制约转网的现象仍然存在,一些用户在转网过程中遭遇“隐形门槛”。

如果用户此前在办理靓号等业务时已享有优质资源,要求用户遵守市场规则、遵守契约精神,无可厚非,但对一些隐性业务“选择性遗忘”甚至在用户追问的情况下仍没有明确的说法,则实属不该。

携号转网是一项惠民工程,也是一项复杂工程。这里面有对近16亿移动电话用户运营系统的技术更新,有对银行、保险、证券以及互联网企业等第三方平台的同步改造,有对不同范围不同版本的联调联测,还有对庞大数据、众多业务的应对调整……的确不是一件容易的事。但再难的事情,若难在技术和流程,总有解决的办法;若难在态度和想法,就会面临诸多挑战。

转网操作是否程序多、过程难,转网后服务质量能否有保证……用户的种种疑惑与担忧,表面上看是因为具体条款或个别技术,究其根本则指向便民服务与公平竞争。对正常业务设置门槛,不得不说有运营商争取用户、争取流量之嫌。

市场从来是服务留人,而非套路留人。及时告知用户无法进行携号转网的具体原因并公示出来,以便用户及时调整和办理,即便无法办理也让用户做到心中有数,是开展携号转网业务的应有之义。只有更加尊重用户的知情权、选择权,才能赢得用户的认可;只有更加公平充分的竞争,才能推动企业自我转型,实现长远发展。

截至9月底,五个试点地区共有290万人次办成携号转网,携号转网管理和服务规定不断完善,也表明了坚定推进的决心与步伐。

携号转网全国已经正式推开,当前存在的诸多现象也为移动、联通、电信等运营企业“提个醒”。切不可拿“业务绑定”说事设置关卡,更不能暗地挖坑给用户添堵。只有尊重用户、尊重市场,才能“转”出市场,“转”出多赢。

(据新华社北京11月25日电)

携号转网上线 想说“分手”不易

- 需满足多项条件
- 余额积分暂无法转移使用

11月27日,河南省通信管理局发布公告,我省移动通信用户“携号转网”服务正式开始提供。这标志着我省手机用户可保持号码不变,在符合条件的情况下自由选择移动、联通、电信等运营商。电信业务经营者不得干涉用户自主选择。

携号转网,是指用户无需改变自己的手机号码,就可以携带原来的号码转成另一家运营商的用户,并享受其提供的相关服务。用户可从使用的手机网络覆盖质量、服务品质、资费等方面综合考虑,比如遇到手机信号差、套餐贵,随时可以更换适合自己的运营商。据了解,从11月11日至24日试运行期间,全省共4507例携号转网用户实现在三大运营商之间转换。

省通信管理局相关负责人表示,已督促各运营商认真落实工信部《携号转网服务管理规定》,严格执行“九不得十必须”,细化服务细则。电信业务经营者应当将携号转入用户视同本网新入网用户;无正当理由不得拒绝、阻止、拖延向用户提供携号转网服务;并确保携号转入用户在同等条件下享有同等权利等。

但携号转网也并非“想转就转”。三大运营商在通气会上表示,目前携号转网服务只针对移动电话(含移动/联通/电信)号码用户。卫星电话号段、移动通信转售号段、物联网应用号码暂不支持携号转网服务。除此之外,处于非正常使用状态(如挂失、停机、欠费、未实名认证),与原有运营商合约期内的号卡,也无法进行携号转网。用户可以选择多次携号转网,但两次携号转网间隔时间不得短于120个自然日。

需要注意的是,完成转网的号码,可选择新转入运营商提供的任意一款套餐,而原有运营商的服务将全部终止,原有的余额、积分和网络优惠等权益也无法转移使用。此外,用户转网后可能影响部分业务使用,如第三方支付缴费,包括银行、微信、支付宝缴费等;微信、QQ、单位、学校、淘宝、网站等验证码及短信接收也可能受到影响。

来源:《河南日报》

怎么操作?
三步完成

1 确认携入资格

申请办理携号转网的用户可以发送“CXXZ#姓名#证件号码”至10086(移动)、10010(联通)、10001(电信),查询是否具备携入资格

2 获取携转授权码

发送“SQXZ#姓名#证件号码”至10086(移动)、10010(联通)、10001(电信)获取携转授权码

3 办理入网手续

携带本人有效身份证和授权码,前往拟转入的电信运营公司当地营业厅办理入网手续

携转授权码有效期为1小时,失效后可再次申请,建议到携入方营业厅后再申请获取,避免过期,在授权码有效期内用户仅能办理缴费、充值、挂失、解挂、补卡及密码重置业务。携号转网视同新用户入网,办理携号转网后,新卡下一个整点开始生效,通常一个小时内就可以使用新卡。

注意

