

现在不少人一醒来或工作时，总会不停地留意手机各类信息。一旦手机提示音少了，内心会有一种莫名其妙的失落感、焦虑感。其实，这是一种心理疾病——“资讯癖”（又称信息焦虑综合征）。有“资讯癖”的人对手机有强烈的依赖性。比如：有的人忘带手机了，宁愿打车回去拿；有的人甚至离开手机会坐立不安……当今社会对手机严重依赖的人群不断增多，由此引发的身体或心理问题也越来越多。

有“资讯癖”的人易得心理疾病。多数人收取手机信息是一个被动的行为，当你天天接受过多的繁杂信息，大脑根本来不及分解消化，这很容易引起焦虑。当翻看手机频率过高，有的人可能还会出现恶心、呕吐、焦躁、食欲不振等，当这些症状出现，你要当心，这可能就是手机焦虑的预兆！

“资讯癖”最大的危害是会导致人的智力降低。有一项调查研究，通过对40名志愿者进行测试，发现经常收发手机短信、回复微信而分神的人，其智商会出现暂时性下降。效果相当于一晚没睡。香港一位脑科医生指出，有的过度使用资讯工具（手机或电脑）人，常会自称记忆力及智力过早衰退，这正是因为整天接触太多东西，短暂性影响脑部运



“资讯癖”——手机引起的心理病

■ 潘昭明

作所致。另外，如果你完全是否有知识或要读什么书，将无法集中精神干好手头上的工作，这还会使工作效率大大降低。

“资讯癖”是可以纠正的，关键是要学会信息“取舍”，做到以下几点，有助于防止由此引起的焦虑感发生。

1. 用社交软件要节制。即使你不用也不宜过于沉迷社交软件。
2. 重视筛选。只选择适量的有用的信息，而不是多多益善。
3. 学会放弃。获得信息的目的是占有知识，而不是为了做事，尽量放弃那些与工作无关的信息。
4. 多思考。给自己留下静心思考的时间，以便消化体验已知信息，而不是盲目摄取。
5. 常运动。运动是一种“转移法”，它能放松神经和肌肉，消除紧张和烦恼。运动通过舒缓情绪，也有助于“资讯癖”症状的改善和身体康复。



近段时间，又到了柳絮满天飞的时节，正是这些絮状物给人们带来了很大的麻烦，可引起部分敏感人群过敏。飞絮被吸入鼻腔后，会引起强烈的刺激、咳嗽和哮喘等反应。皮肤也会出现过敏反应，如皮肤瘙痒、眼睛发红等，不仅影响美观，严重的还会引起上呼吸道感染和哮喘。那么如何对抗飞絮呢？

远离柳絮
和其他过敏一样，敏感人群最好能远离过敏源。白天外出时，最好佩戴口罩，最好用温水清洗，有助预防过敏或减轻过敏反应。

及时就医
如果出现打喷嚏、流鼻涕、眼睛红肿、皮肤瘙痒、红、痒、丘疹等严重反应，应及时去医院就诊。特别严重的情况下应考虑到医院进行脱敏治疗。



破除谣言 以示
日常生活中，我们常常听到许多商家宣传自己的产品是血管“清洁工”，可以清除“血管垃圾毒素，让血管通畅”。但血管里真的有“垃圾”吗？真的是“垃圾”堵塞了我们的血管吗？

血管里真有“垃圾”吗？



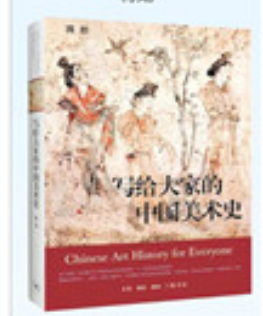
“血管中有水、血脂、蛋白质、血糖等身体必须的基础物质，也包含尿酸、尿素氮等代谢物质。”首都医科大学附属北京友谊医院心血管内科主任医师李东宝介绍，这些代谢物质并不是“垃圾”或“毒素”。

李东宝指出，尿酸是人体蛋白质代谢的主要产物。肌酐分为外源性和内源性两种。外源性肌酐是肉类食物在体内代谢后的产物，内源性肌酐是体内肌肉组织代谢的产物。正常情况下，代谢废物会随着血液运送到特定的排泄器官，最终排出体外，不会对身体造成伤害。健康的人平时适当喝水，增加排尿，就可以帮助代谢废物清理。这些物质在血管中的含量保持在一定范围时，就属正常，不会对身体造成伤害。

堵塞血管的不是代谢物质
“真正使血管堵塞的是血脂，特别是胆固醇。”李东宝说，血脂的主要成分是甘油三酯和胆固醇。胆固醇是以与载脂蛋白结合的形式存在于血液中的。身体哪个部位需要胆固醇，血液就把胆固醇运送到哪里。李东宝表示：“低密度脂蛋白胆固醇如果氧化，就会在血管壁中沉积，导致动脉粥样硬化。沉积后形成斑块，斑块越来越大，最后堵塞血管。”具体来说，就是血管内皮受到损伤后，氧化的低密度脂蛋白胆固醇就黏附到内皮上。这时候，白细胞会把它当作异物，跑来吞噬这些低密度脂蛋白胆固醇。低密度脂蛋白

全民阅读

《写给大家的中国美术史》



推荐理由：
有人说，“美术”听起来就很高深、很晦涩。那么，蒋勋写的《写给大家的中国美术史》，或许会一改这种印象。作为一本写给“大家”的美术史，它最大的特点就是通俗易懂、图文并茂、贴近生活。要知道，“美术”其实与我们的日常生活密不可分。比如，印刷文化圈上的陶器纹样为图案，就运用在了我们常看到的地板、门上的装饰中。当你有了一双善于发现“美”的眼睛——你会发现，“美”不止存在于高雅的艺术作品之中，也存在于我们身边的角落角落中。



“强行越站乘车”铁总要加收 50% 的票款

五一假期，因部分旅客“买短乘长”，导致网络列车超员，正常购票乘客无法上车，引发网络热议。中国铁路总公司近日表示，如果旅客没有按规定补票强行越站乘车，到站后铁路部门将加收已乘区间应补票价 50% 的票款。

根据中铁总发布的声明，为确保铁路运输安全秩序，维护良好旅行环境，铁路部门会根据客流情况，决定是否办理越站补票手续。

按照《铁路旅客运输规程》规定，在有运输能力的前提下，列车为有需求的旅客办理越站补票。铁路工作人员在办理旅客列车越站补票时，会根据当前车内外人数、前方站预售车票情况，判断本车是否还有富余运输能力。

为确保列车运行安全和秩序，在客流高峰期的重点列车、重点区段，如果列车没有运输能力，将停止办理越站补票手续，并引导旅客按车票票面指定的车次、区段、席位乘车。如果出现严重超员情况，影响后续旅客乘车，如果旅客没有按规定补票强行越站乘车，到站后铁路部门将加收已乘区间应补票价 50% 的票款。

铁路部门呼吁广大旅客不要“买短乘长”，越站乘车，共同维护良好旅行环境，也避免给他人造成损失。（科宝）



遗失公告
本人不慎遗失身份证一张，号码为：341104198704210012，如有拾获者，请交还本人，必有重酬。失主：王某某，联系电话：13800000000。

注销公告
成都某某广告有限公司（注册号：510106000161777）股东会已决议解散公司，请公司的债权人自本公告发布之日起 45 日内，向清算组申报债权。清算组：王某某，联系电话：13800000000。

更多科技资讯请关注“科技百花”微信公众号