

特别关注

# 记忆减退、头痛、诱发中风…… 熬夜伤的脑 这样补回来



## 除了记性差 熬夜还能诱发中风

熬夜对大脑的危害包括记忆减退、头痛、诱发脑中风等。正常来说，人的交感神经应该是夜间休息，白天兴奋，来支持人一天的工作。而熬夜者的交感神经却在夜晚兴奋，所谓一张一弛，熬夜后的第二天白天，交感神经就难以充分兴奋了。大脑在睡眠中修复负责记忆的细胞，如果得

不到充分的休息，这部分细胞就会损失得越来越多，导致记忆力下降。熬夜时，意味着人体负责工作的神经在加班，神经系统疲劳的后果就是消极怠工，让身体出现注意力不集中、反应迟钝，甚至头痛、失眠。

## 熬夜的伤害 如何降到最低？

◆小睡一会儿 一定要保持睡眠的节律，睡得晚起得也要

晚。如果中途犯困，小睡20至40分钟也可以明显降低疲劳感。

◆吃点夜宵 选择清淡的食物，例如蔬菜、牛奶、水果。不过在睡前两小时就应该停止进食，感到饥饿的话可以喝少量的热牛奶，有助于睡眠。

◆别喝咖啡 这会严重影响熬夜后的睡眠质量。大量饮用咖啡还可能麻痹神经，造成过度疲劳。

◆不要喝酒 有可能破坏睡眠的结构与深度，尽管有些人认为喝酒入睡更快，但同时，喝酒会让人更快醒来。酒精对睡眠的坏处远远大于它的好处。

◆保持光源 将灯光调整到明亮但不刺眼的程度，减少眼睛的压力。连续用眼45分钟后应休息5分钟。

◆别乱吃药 服用安眠药前应咨询医生，不建议长期服用，褪黑素只对需要调整睡眠节律

的人群有效，长期服用会影响内分泌。

## 恢复元气 离不开这七招

◆补觉有讲究 如果熬夜时间不长，就不建议懒床，可采取上午或者中午以打盹方式补觉，通常睡眠也不需要太长。如果前一晚大部分时间都在熬夜，建议第二天上午充分补觉，为了不影响晚间睡眠，午饭后就不要再补觉了。

◆早餐要吃好 熬夜后吃顿早餐很重要。早上适当进食，可以改善情绪，提高认知能力。奶、燕麦、豆类、水果，可以吃得丰富些，但不要吃甜食，过多的糖会让人白天更疲惫。

◆补充维生素 适当补充维生素A、维生素B可以保护视神经，缓解视觉疲劳。熬夜后可适当多吃胡萝

卜、菠菜、牛奶、瘦肉类等食物。

◆缓解眼疲劳 熬夜后可在空闲休息时做一做眼保健操，也可使用人工泪液（一种滴眼液）来缓解视觉疲劳。

◆限制盐摄入 摄入钠太多，肾来不及排出，身体会吸收水分来维持渗透压，于是引起水肿。所以一定控制盐的摄取量和含钠高的零食。多吃含钾的食物，多吃含钾丰富的食物如香蕉、豆类、冬瓜、海带等，有助于体内多余钠的排出，缓解水肿。

◆保持正确坐姿 头颈身体直立向前，上臂和肘部贴近身体，腰靠椅背，建议增加腰枕靠垫，脚平放于地面。

◆锻炼腰背肌肉 平时腰不疼的时候可以做一个臀桥，即用双足、双肘和后肩部来支撑抬起腰和臀部，再缓缓放下，每天可做20至30个动作。

据《北京青年报》

美容护肤

## 护肤，这9种食物安全又省钱

食物给皮肤新生提供充足营养，是由内而外的滋养，下面几种食物对皮肤有不同好处。

1.深海鱼：富含不饱和脂肪酸、维生素E等

三文鱼、秋刀鱼、鲭鱼和鲱鱼等对皮肤非常好，富含 $\omega-3$ 不饱和脂肪酸，能减少皮肤炎症导致的红血丝和痤疮。深海鱼富含维生素E，是皮肤最重要的抗氧化剂，对皮肤免受自由基和炎症的伤害至关重要；富含优质蛋白质，可维持皮肤弹性和紧致；富含锌元素，有助于改善炎症、保持皮肤健康、促进新皮肤细胞生成。吃法上蒸或烤比炸好。

2.西红柿：可抗衰老

富含番茄红素，可保护皮肤免受阳光伤害，有助于改善紫外线引起的老化自由基，在一定程度上可抗衰老。加热比生吃好。

3.胡萝卜：防晒、防干燥



$\beta$ -胡萝卜素可以在体内转化为维生素A，充当天然防晒霜，在一定程度上有助于防止晒伤、皮肤干燥皱纹。在吃法上，油炒吃比水煮好，建议每天1根。

4.牛油果：抗氧化效果更好

富含维生素E+维生素C，两者一起，抗氧化效果更好，有助于皮肤免受紫外线和氧化损伤。维生素C同时参与制造胶原蛋白，是保持皮肤强壮和健康的主要结构蛋白。推荐切开后生吃。

5.西兰花：含有效防晒成分

富含锌、维生素A、维生素C、

叶黄素。叶黄素有助于皮肤免受氧化损伤。西兰花还含有菜菔硫烷，是一种有效的防晒成分，还可能有助于保持胶原蛋白水平。

6.亚麻籽：有助于抚平细纹

富含 $\alpha$ -亚麻酸类的 $\omega-3$ 脂肪酸，有助于改善斑点，抚平细纹。

7.核桃：有助于对抗皮肤炎症

核桃中 $\omega-3$ 和 $\omega-6$ 脂肪酸的比例适宜，可能有助于改善潜在的皮肤炎症反应。核桃还有锌、蛋白质、维生素E和硒，有助于伤口愈合和对抗炎症。

8.甜椒：富含 $\beta$ -胡萝卜素

是 $\beta$ -胡萝卜素和维生素C的极好来源。摄入大量维生素C可降低皱纹和皮肤干燥风险。

9.绿茶：改善皮肤红肿粗糙

含有强大的抗氧化物——儿茶素，可改善皮肤红肿、缺水、粗糙度和弹性。但要避免与牛奶一起喝。

□王晓纯

健康饮食

## “零添加”并非食品安全“优等生”

“不含防腐剂”“零添加”“纯天然”……在市面上，只要有食品标示了这样的标签，似乎总能赢得更多消费者的“青睐”。那么，“零添加”的加工食品真的存在吗？

除非刻意，完全不使用食品添加剂的食品在现代食品中很难做到，很多食品即使刻意也做不到，如豆腐制品、啤酒、可乐、口香糖、婴幼儿配方食品等。合法使用的食品添加剂本来起到的是保障食品安全的作用，“零添加”的食品绝不可能在安全性上变成“优等生”。

我国在设定每种食品添加剂的最大使用量时开展的安全风险评估工作，会考虑不同年龄、地区、性别的人群一天吃多种食品且长



期食用的情况。

在食品添加剂安全性评价的毒理学方面也考虑了“长期”的问题，通过动物实验得到不产生任何不良影响的剂量，再除以保护系数（一般是100倍），作为对人体安全的剂量。其中“长期”是以“终生”“每天”的长度和强度来衡量，加上上述的保险系数，作为制定标准的科学依据，因此只要按标准使用，其安全性不足为虑。

据《科技日报》

医生提醒

## 这款常见胃药 别轻易给孩子吃

吗丁啉是最常见的一种家庭常备胃药，但吗丁啉真的谁都能用吗？

吗丁啉是多潘立酮片的商品名，可适用于消化不良、腹胀、暖气、恶心、呕吐腹部胀痛，为胃肠促动力药类非处方药品。但是，非处方药最好在医生或药师的指导下正确服用，儿童更应慎重服用吗丁啉。

《国家药监局关于修订多潘立酮制剂说明书的公告（2022年第93号）》中，多潘立酮制剂处方药说明书修订要求“注意事项”应包含：12岁以下儿童（尤其是婴儿）、体重小于

35千克的青少年和成人慎用，且用药时密切监测不良反应。多潘立酮制剂非处方药说明书修订要求“注意事项”应包含：本品不适用于12岁以下儿童（尤其是婴儿）、体重小于35千克的青少年和成人。

根据最新修订的说明书，多潘立酮制剂的不良不良反应包括胃肠系统，神经系统，皮肤及皮下组织，精神疾病，全身性疾病，免疫系统，心脏器官，生殖系统及乳腺，呼吸系统，胸及纵隔，泌尿系统，肌肉、骨骼，代谢及营养类疾病。

□郭时民

疾病预警

## 来自口腔溃疡的黄牌警告 你收到了没？

满嘴都是溃疡，吃起饭来疼得龇牙咧嘴，喝口水都难受，这多是“复发性口腔溃疡”，专业上被称为“复发性阿弗他溃疡”，是一种口腔黏膜常见病，最大的特点就是时好时坏，容易反复。与情绪过度紧张、睡眠状况不佳、生活不规律等有很大关系。

溃疡反反复复，会不会癌变？这个不用担心。复发性口腔溃疡具有自限性，无论多严重，最后都会自行愈合，是不会癌变的。不过，要注意：如果溃疡超过



两周没有愈合，应尽早找口腔黏膜专业医生进行专业判断。

□任倩 付洁

## 4条生活处方预防口腔溃疡

1.生活起居有规律，保证充足睡眠、少熬夜。

2.合理、均衡饮食，多吃蔬果和富含纤维的食物，少吃辛辣刺激和坚硬脆性食物，保持大便通畅。

3.保持心情愉快、舒畅，坚持体育锻炼。

4.口腔卫生非常重要，好好刷牙，用好牙线，避免咬伤或刷牙时伤及黏膜。