

特别关注

## 午睡与慢病有关？ 听听专家怎么说

讲究养生的人大多知道“子午觉”。但国内外有关午睡与健康的诸多研究却得出了相反的结论。比如，2022年底发表在《中华流行病学杂志》上的一项研究结果显示，午睡与威胁我国居民健康的主要慢性病存在正相关关系。

### 慢病未必是午睡导致的

研究发现，午睡多的人患慢性病也多，且常年午睡与慢性病相关性更高。其中，与夏季午睡有关的慢性病，按相关性由小到大分别为高血压、冠心病、慢性肝病、糖尿病；与常年午睡有关的慢性病，按相关性由小到大分别为高血压、慢性阻塞性肺疾病、慢性肝病、糖尿病、脑卒中和冠心病。

上述结论似乎与我们的一般认知相悖，却并不鲜见。中国医科大学发表在《睡眠研究杂志》的研究则发现，相比不午睡者，午睡者脑卒中风险增加47%，午睡时间每增加10分钟，卒中风险增加3%。

学界也不乏午睡有益健康的研究。《中华医学会杂志》《睡眠》《工业健康》杂志都曾刊登研究论文，表明午睡具有辅助降血压、巩固记忆、恢复反应能力、改善情绪状态等积极作用。

“抛开夜间睡眠谈午睡是不对

的。”专家表示，每个人午睡的原因不同。比如，有年轻人因熬夜导致夜间睡眠不足，不得不在中午补觉以恢复精力；也有老年人晚上正常上床睡觉，白天却依旧犯困，总想打盹。这两种情况就不能一概而论。前者通常不会对身体造成负面影响，后者则可能与老人本就患有慢性病相关。

### 长午睡累人 短午睡解乏

专家认为，鉴于午睡对不同人的不同作用，是否午睡应当因人因情况而异。本就夜间睡眠质量不佳的老年人，应尽可能减少午睡，以免加重昼夜作息紊乱，影响健康。

在午睡时间上，专家们大多持有相似的看法，即时间不宜过长。睡眠分为深睡眠和浅睡眠。其中，深睡眠对人的精神状态至关重要，在此期间，脑力和体力会得到彻底的休息、放松和恢复。但人们夜间正常睡眠有

固定节律，一般是先进入浅睡眠期，再进入深睡眠期，而后回到浅睡眠期，如此反复直至早上醒来。午休的一两个小时，通常不足以保证人们度过一个完整的深睡眠期，若在中途被打断，身心反而会感觉更疲乏。因此，最好将午睡时间控制在半小时以内，既不会因白天睡得太多，影响到晚间睡眠，还可以通过浅睡眠达到基本的“充电”目的，即便中途被闹铃叫醒，也不会感觉精神不济。

需要注意的是，午后最好适当活动一会儿再睡。当胃内充满食物时，大量血液流向胃肠道，立刻入睡可能会影响全身和大脑的供血，睡醒后会更疲劳。饭后立即午睡还可能影响体内葡萄糖的利用，导致血糖升高。

午睡环境以舒适为宜，若有平躺休息的条件，尽量平卧午睡；若是没条件，借助软靠垫，在椅子上稍微打个盹也未尝不可。

□张芳

家庭保健

## 补充四种营养素 可防失眠

补充以下四种营养素可以改善失眠症状：

**钙** 钙能强化神经系统的传导反应，帮助调节心跳、肌肉收缩。补充足够的钙质，有助于安定情绪、消除紧张，进而帮助入睡。

**镁** 镁具有调节神经细胞与肌肉收缩的功能，是能安定情绪、消除焦虑的营养素。饮食中若缺乏镁，会出现容易紧张、情绪起伏较大等表现。这些反应都会加重入睡困难。

**维生素B群** 如果感觉烦躁不安，可以多摄取富含维生素B群的食物。维生素B群能维护神经系统的稳定，具有安稳情绪的疗效。

**锌** 锌的主要作用是帮助成长发育，因为它有助于大脑神经细胞的代谢，故对改善失眠有所帮助。 □邓杰

疾病提醒

## 脑出血前的十个信号



脑出血发生之前其实是有很多征兆的，当身体出现以下十个症状时，就要提高警惕了。

**眩晕明显** 很多人在发生脑出血前都会出现不同程度的晕眩，突然感到天旋地转、抬脚费力，甚至摔倒在地上。

**剧烈头痛** 这种头痛没有明显诱因，很多人开始都是断断续续的头痛，但后来转化为持续性头痛。

**一侧麻木** 很多脑出血发生前都会出现面部、胳膊、手指的麻木，特别是无

名指。如果常常感觉左右半身麻木，应该考虑脑内小血管是不是出现了问题。

**眼前黑蒙** 一过性的眼前黑蒙，或者一只眼睛出现视物不清，甚至出现重影。

**白天嗜睡** 一些人在脑出血发病前会出现嗜睡的症状，即便是白天也睡意明显，有疲惫、睡不够的感觉。

**经常呛咳** 经常呛咳也是脑出血的先兆。

**哈欠连连** 一些病人会不分时间、地点而情不自禁地打哈欠。其实这正是大脑缺氧的征兆。

**舌根发硬** 突然感觉舌根部僵硬、舌头膨大、说话说不清，甚至舌头痛、吞咽困难。

**握力下降** 手臂突然失去握力，比如有时明显感觉拿住了，却掉在地上。

**常流鼻血** 正常人流鼻血并不可怕，但是如果伴有高血压，还经常出现流鼻血的状况，就要小心了。 □华斌

健身有方

## “爬行养生”您做对了吗

爬行健身起源于华佗的“五禽戏”。通过模仿动物的爬行动作来达到健身目的。爬行运动能给人带来哪些好处呢？

**缓解腰疼** 爬行时四肢着地，身体重量分散，相对能减轻腰部负担。此外，爬行时腰背部后仰，可使腰背肌变得更有张力和弹性，增强腰椎稳定性。

**协调全身肌肉** 爬行是全身协调性活动，可使一些平时使用较少的肌肉得到锻炼，强化全身的肌肉、韧带、骨骼。

**增强核心力量** 爬行是用身体重量来维持肌肉张力，有益于增强核心力量。

**有助解压** 爬行时伸颈展腰、“自我放飞”，有利于身心放松。

爬行运动的益处不可否认，但并非人人都适合这个动作。从上半身来说，爬行

锻炼时，腕部过多地支撑于地面，可能引发腕周围软组织损伤。从下半身来看，爬行可能引发膝关节周围软组织损伤。比如膝关节跪地式爬行，会加重对髌骨软骨面的挤压。此外，进行爬行运动时，屁股的位置可能比头高，血液会在运动过程中聚集到头部、心脏等位置，患有高血压、心脑血管疾病者，有诱发心脑血管意外的风险。贫血或低血压人群，即使是简单的蹲起就会出现头晕，而爬行运动需要将重心放低，爬行结束后突然站起，很容易因大脑供血不足而晕倒。

对于爬行，不建议盲目跟风练习，如果想尝试这种运动，注意做到以下几点：

1. 最好在温暖的室内进行，可在室内准备一个大软垫，方便爬行，减少损伤

风险。如果在室外爬行，应选择地面较平坦的公园等处，且在天气温暖、有阳光时进行。

2. 建议穿戴好护腕、护膝、手套等防护装备，穿着舒适轻便的运动鞋和运动服。在爬行前，应先进行热身拉伸运动，再慢慢弯腰下去，如果感觉头晕眼花、手脚麻木，要立即停止。爬行时保持头部正直，速度不宜过快，起身时不可过快。

3. 手、足、膝有严重疾病，以及有心脏病、高血压、眼部疾病的患者不宜进行。

4. 饭后不宜进行此锻炼，以免食物反流。一般每天爬行1-2次，以身体微微发热为宜。 □徐梦莲

不妨一试

## 眼神不好多练对焦



生活中有些老人看手机时间久了，突然抬头，会觉得眼前一片模糊，需要好一会儿才能看清。这其实与眼睛的调焦能力变差有关。

随着年龄增长，人眼睫状肌功能下降，晶状体弹性降低、硬度增加，眼部调节能力下降。最初表现为眼部疲劳，视近较长时间后，视远就会模糊，需要较长时间适应，到了后期看近距离的物体，如手机、书本、针线等就需要佩戴老花镜。老视是一种正常的生理退化现象，一般出现在40-45岁。

想避免或推迟老视的出现，建议尽量避免近距离长时间用眼，有时间多去户外运动，对眼部睫状肌的放松非常有益。如果无法避免，最好能养成视远休息的习惯，即每隔1-2小时，视远约10-15分钟。

日常生活中，有很多方法能增强眼睛的调焦能力，比如反转拍训练。具体操作如下：1. 眼睛距离训练卡40厘米，保证光线良好；2. 拿起反转拍，先用正透镜（中间厚、边缘薄）观察视觉目标，辨别出之后迅速翻转，用负透镜（中间薄、边缘厚）看下一个目标，依次类推。训练时应遵循先易后难的原则，先单眼后双眼，每天进行3-5次，每次10-15分钟。 □张瑞

原来如此

## 不同情绪对应不同疾病



当人情绪变化时，往往伴随着一系列生理变化。不同的情绪对应着不同的身体疾病，比如焦虑会导致腹部疼痛；内疚引发关节炎；压抑导致哮喘；经常愤怒的人容易有口臭，还爱发生脓肿；恐惧会引发晕车和痛经。

**胃肠道** 被认为是最能表达情绪的器官，大家都有这样的体验：一遇到紧张焦虑的状况就会胃疼或腹泻，压力大的时候吃不下饭。

**皮肤** 对很多人来说，紧张时头皮发痒、烦躁时头皮屑增加、睡不好掉头发，还有反复无常的荨麻疹、湿疹、痤疮，都可能是长期不良情绪带来的后果。

**内分泌系统** 女性的卵巢、乳腺和男性的前列腺最容易受到不良情绪的冲击。

小到感冒，大到冠心病和癌症，都与情绪有着密不可分的关系。充满心理矛盾、压抑，经常感到不安全和不开心的人，免疫力低下，经常感冒、一着急就喉咙痛；经常紧张的人则会头痛、血压升高，容易引发心血管疾病；经常忍气吞声的人得癌症的概率是一般人的三倍。 □张昊

### 与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。