

特别关注



“垃圾睡眠” 远不止睡了个寂寞

每天早上起来,你觉得自己睡够了吗?有的人碰到枕头就睡着,但醒来后却感觉昏昏沉沉、浑身无力……科学家认为这些“睡了等于没睡”的“垃圾睡眠”,其危害跟失眠有一拼。

“垃圾睡眠”影响大脑“排废”

有研究表明,睡觉时大脑会将废物沿着脑脊间的血管清出,只有在睡觉时大脑才会清理。“垃圾睡眠”会影响到大脑的“排废”。

以下这些睡眠方式,都可以看作是“垃圾睡眠”:

- (1) 看着电视、听着音乐或者玩着电玩的时候睡着;
- (2) 强迫自己按“时间点”上床睡觉、早上起床,而且这时间“点”总在调整;
- (3) 自然醒来后,想着再“赖一下床”,强迫延长睡眠时间;
- (4) 晚上不睡,白天补觉,双休日补觉;
- (5) 工作压力大,晚上需加班,在高强度的工作结束后马上入睡。

每晚睡7小时更容易长寿

根据美国国立卫生研究院报告指出,每晚拥有8小时睡眠的人反应最好。有日本研究调查显示,每天睡7小时的人

可以活得最久。睡太少不益于健康,睡太多也不可以。研究结果显示,睡得愈多死亡率就愈高,每天睡9个小时以上的人可能身体有毛病。

睡眠过多诱发糖尿病 正常的睡眠时间是6-8小时,超过9小时则睡眠时间过长。相关调查显示:如果睡眠时间超过8小时,患糖尿病的风险则会增加3倍多。

睡眠过长会变笨 睡眠时间太长,大脑细胞活性下降。因为睡觉的时间太长,神经细胞抑制的时间就长,久而久之,就会影响智力,导致记忆力下降。

容易死亡 相关的数据显示,每天睡眠7小时的人死亡率是最低的,少于6小时会增加死亡的几率。同样,多于9小时也会增加死亡的几率。

体重增加 每晚睡眠时间过短和过长的人,比睡七八个小时的人的体重增加更多。即使控制食物摄入和加强身体活动,每晚睡9至10小时的人,体重增加5公斤的可能性增加25%。

偶尔的失眠或者睡眠质量差,并不意味着睡眠出现了问题。没有睡意的话,就不要急着上床,尤其现在人都比较爱

玩手机,上床的时候,不是在睡觉而是在看手机。这样往往会增加失眠的概率。如果躺在床上睡不着,可以尝试立即下床干一些比较枯燥的事情,慢慢有睡意了,再上床睡觉。

□苗孟君

良睡小贴士

▲“生物钟”很重要 规律作息,避免熬夜,建立正常的生物钟,是改善睡眠质量的第一步。

▲“兴奋剂”要不得 睡前避免使用让大脑兴奋的物质,比如浓茶、咖啡、烟草等。

▲“病”一定要治 如果是某种疾病影响睡眠,一定要积极治疗原发病。

▲睡前适当运动 适当锻炼身体,如练气功、打太极拳、练瑜伽等,避免睡前剧烈运动。

▲良好生活习惯 睡前泡脚或洗热水澡,能使身心都得到放松。

家庭保健

科学“秋冻”有益健康



“秋冻”不能“瞎冻”,科学“秋冻”有益健康。

首先,不是所有的人都适合“秋冻”。身体比较健壮的年轻人可以选择适当“秋冻”,但是身体弱的老年人和孩子就不适合了。

其次,心脑血管疾病患者、关节病患者、呼吸道和消化道疾病患者、糖尿病患者等不适合“秋冻”,否则容易加重病情。

此外,不是身体所有部位都适合“秋冻”,例如老年人头颈部受凉容易出现脑供血不足、感冒;脚部受冻影响全身血液循环;膝关节、肩关节受冻容易引起关节炎;腹部受冻容易引起胃部不适。

□王方方

疑问必答

胆固醇高能否吃海鲜



胆固醇是细胞膜的组成成分,参与一些甾体类激素和胆酸的生物合成。由于许多含有胆固醇的食物中其他的营养成分也很丰富,如果过分忌食这类食物,很容易引起营养平衡失调,导致贫血和其他疾病的发生。

胆固醇主要存在于动物性食物之中,但是,不同的动物以及动物的不同部位,胆固醇的含量很不一致。一般而言,兽肉的胆固醇含量高于禽肉,肥肉高于瘦肉,贝壳类和软体类高于一般鱼类,蛋黄、鱼子、动物内脏的胆固醇含量最高。

海鲜包括鱼类、虾类、蟹类、螺贝类、头足类(章鱼、鱿鱼)等,其所含的胆固醇含量差别很大,比如海鱼类的胆固醇含量比较低,饱和脂肪酸的含量非常丰富,而不饱和脂肪酸有降低甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇,减少患心血管疾病的作用。因此,海鱼可以适当多吃一点。虾、蟹、螺贝类、头足类海鲜中胆固醇含量比较高,尤其是鱿鱼、八爪鱼等,应尽量少吃。需要强调的是,海鲜的胆固醇大多集中在头部和卵黄中,食用时除去这两部分,可以减少胆固醇的摄入。

高胆固醇血症患者,每天胆固醇的摄入量应低于300毫克,伴有冠心病或其他动脉粥样硬化病的高胆固醇血症患者,每天胆固醇的摄入量应低于200毫克。

对于高胆固醇血症患者来说,每天摄入的总热量、总脂肪量要控制住,尤其要少吃红肉(猪、牛、羊肉,特别是五花肉),不要吃含极高胆固醇的食物如动物内脏等。每天的食物种类应尽量多一些,每种食物不要吃太多。

建议大家注意以下几点:1. 避开高饱和脂肪的红肉,限量吃瘦肉;2. 不吃虾、蟹等海鲜里胆固醇集中的头部及卵黄;3. 少吃饱和脂肪很高的零食点心,如冰淇淋、蛋糕;4. 注意饮食均衡,心中有有限的观念,例如每星期吃一次海鲜,且不过量,基本上就不会有问题。

□李增宁

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。

用药提示

四类药开封后 需注意使用期限

一些特殊的药品开封后要在规定时间内使用。

◆**眼药水、眼药膏** 开封后的使用期限不超过一个月,还原型谷胱甘肽滴眼液开封后应在3周内使用,重组人表皮生长因子滴眼液开封后应在1周内使用。

◆**散装药** 如果医生开的是拆散的药,用塑料袋或纸袋包住的,最好在一个月内用完。

◆**胰岛素** 未拆封的胰岛素要保存在冰箱冷藏室,一旦开封,在室温下保存不超过一个月。

◆**口服液** 要根据说明1-4周用完。注意观察溶液是否澄清,如出现大量气泡、絮状混悬物、沉淀物或变色、结晶,说明已经变质,不能再服用。

□会哲

生活提示

侧卧看手机小心造成身体损伤



很多人喜欢躺在床上看手机,殊不知这样看手机虽然一时爽,但长此以往却会危害健康。

侧卧看手机时,双眼与手机的距离不同,眼调节视力的能力也不同,时间久了会造成双眼屈光度数有所差异,临床上称之为屈光参差。两眼屈光度相差为球镜大于等于1.50D,柱镜大于等于1D者为病理性屈光参差。其症状视轻重程度表现为视疲劳、斜视等。连续长时间近距离用眼,眼球内的睫状肌长期持续收缩,会导致调节痉挛,

眼睛酸胀疲劳,而后引发眼球前后径增长,最终成为近视眼。

除了影响视力,长期侧卧看手机还会压迫肌肉和脊柱。人在侧躺着看手机时,如果没有很好地支撑,贴近床一侧的腰部肌肉会紧绷,时间长了,就有可能造成脊柱侧弯,甚至诱发腰椎问题。两边肌肉不平衡还会导致腰部疼痛。

长时间的侧卧对颈椎的影响可能更严重一些。脖子耷拉过度、身体不自然弯曲、颈部越来越向前倾……这种姿势会使人体颈部胸锁乳突肌不断向前拉伸。久而久之,椎动脉容易因受到压迫而诱发颈椎病,造成慢性劳损。

出现上述症状如何治疗?疼痛刚刚产生时,不要过度按摩,而是要进行冰敷并尽量减少活动。疼痛发生后的48小时内,除了采用拉伸、放松和按摩等方式外,还可采取超声波、干扰电和中频电等理疗方式缓解疼痛。

□朱玺

长寿之道

学学“三从四得”养生法

身体健康除了受遗传、外来致病因素影响外,很大一部分与良好心态和自身抵抗力有关。在河南省中医院治未病中心主任医师吕沛宛看来,想拥有好心态及良好的抵抗力,不妨学学“三从四得”养生法。

■**心态从宽** 在中医看来,心态与人的气血循环以及脏腑功能关系密切。吕沛宛说,《黄帝内经》将七情与五脏相关联,认为怒伤肝、喜伤心、思伤脾、(悲)忧伤肺、(惊)恐伤肾。如何做到心态从宽?吕沛宛建议人人有四“心”,即有自信心、平常心、感恩心、爱心。自信心指要正确认识自己,超越自卑才能内心清静;平常心指用平常安静的心去对待人和事,不管闲事;感恩心就是要学会换位思考问题,处理好各种关系让自己身心健康;爱心指要

养成乐于助人的习惯,所谓“乐莫乐于好善”,是指人们能从帮助他人的过程中获得快乐。

■**生活从简** 中医理论认为,人体的作息要遵循大自然的规律,做到天人合一,起居有常,按照十二时辰按时摄养。“欲望过多,会使身心过度疲惫,继而影响健康。中医推崇‘静以修身,俭以养德’——内心安静可修养身心,俭朴节约可培养品德。”吕沛宛表示,满足真实需求,减少欲望,可使身心健康,生活愉快。

■**运动从水** 中医认为,在自然界,人和水的关系十分和谐,游泳后往往心情舒畅。吕沛宛建议,热盛体质(面红、容易上火)可以多进行游泳运动。

■**食得** 即食欲正常,坚持“八分饱,三分荤,七分素”。《黄帝内经》将食

物的“酸、苦、甘、辛、咸”五味与五脏匹配,即“酸入肝,辛入肺,苦入心,咸入肾,甘入脾”,认为食物进入哪个脏腑就会对其产生滋养。

■**睡得** 即睡眠充足。所谓“一觉好眠百病消”,良好的睡眠对身体各项机能具有修复作用。反之,如果不顺应“日出而作,日落而息”的自然规律,经常熬夜,或晚上10点后还去夜跑、吃夜宵,都会打乱生物节律,从而影响健康。

■**拉得** 即排便畅通。每天能在相对固定时间大便,是脏腑健康的一个重要标志。同样,小便通畅对维持体内水液代谢平衡也起着重要作用。

■**行得** 即能走能动,行得旨在强调运动的重要性。早在1000多年前,我国著名医药学家孙思邈就提出运动能使“百病除行,补益延年。”

□施婕