

十种错误睡眠“姿势”让人睡不好觉

医生：解决失眠的首要方法是养成良好的睡眠习惯

本报讯(记者 刘菊)日常生活中,良好的睡眠对人的身心健康至关重要。然而,许多不良的睡眠习惯却在破坏睡眠质量。很多人只知道睡不好,但为什么睡不好却说不上来。为帮助市民远离不良睡眠习惯,提高睡眠质量,记者采访了哈尔滨市第一专科医院三病房医生冯娜。

“远离不良习惯,首先要明确对安眠药的认知,不要一失眠就‘简单粗暴’自行用药。”冯娜表示,大家要明确一点,安眠药并非解决失眠问题的长久之计。虽然安眠药并不会像咖啡一样

引起身体成瘾,但长期服用会导致精神依赖。因此,应尽可能地避免长期依赖安眠药,而是应该按需、间断、偶尔使用。解决失眠的首要方法,是养成良好的睡眠习惯。

哪些习惯是常见的错误睡眠做法?冯娜介绍,常见的错误“姿势”主要包括以下十种。

不拉窗帘睡觉。人的大脑在黑暗的环境中会分泌褪黑素,有助于入睡。因此,睡觉时应该拉上窗帘,营造一个黑暗的环境。同时,卧室环境也应安静、舒适,床铺和被褥的舒适度也要适中。

喜欢睡懒觉。要知道保持规

律的作息对睡眠至关重要,即使前一天晚上没有睡好,也不要赖床,应该按时起床,这样晚上才能更容易入睡。

白天睡觉时间过长。白天的午睡时间不宜过长,最好控制在30-45分钟以内。如果晚上睡眠质量不佳,更应减少白天的睡眠时间。

白天摄入过多刺激性饮品。白天应避免过量饮用咖啡、浓茶和酒精。这些饮品会影响睡眠质量,尤其是在晚上。

饮食不规律。晚餐应适量,避免过饱或过饿。睡前不宜吃难以消化的食物,以免影响睡眠。

晚上锻炼。虽然运动有助于改善睡眠质量,但应避免在睡前3至4小时内进行剧烈运动,以免导致过度兴奋。

睡前使用电子产品。睡前使用手机、电脑等电子设备会影响褪黑素的分泌,从而影响入睡。建议睡前一小时停止使用这些设备,并将它们放在卧室外。

频繁查看时间。睡觉时频繁查看时间会增加焦虑感,不利于入睡。如果需要查看时间,可以将手机或闹钟放在离床较远的地方,减少查看的频率。

睡前心情不佳。情绪不稳定

会影响睡眠质量。建议睡前处理好烦恼和忧虑,保持轻松愉悦的心情入睡。可以尝试进行深呼吸、冥想等放松活动,缓解紧张情绪。

错误的入睡方法。不要试图通过“数羊”等方式强制入睡,反而会增加焦虑感。可以尝试使用冥想、肌肉放松或腹式呼吸等方法来促进入睡。

冯娜建议,改善睡眠质量需要纠正不良的睡眠习惯,养成规律的作息和良好的睡眠卫生习惯。同时,也需要调整心态,放下对睡眠的高要求,以轻松的心态面对每一个夜晚。

摄入量过多过少都不可取,科学限盐很重要 使用限盐勺等工具让吃盐不超标

□徐旭 本报记者 董彤

盐中的钠是调节人体生理机能不可或缺的元素,摄入太少或缺乏会出现疲劳、虚弱、倦怠的现象,但长期摄入太多会增加高血压的发病风险,也可能增加胃癌、心血管疾病的发病风险。成人每日食盐摄入量不要高于5克,据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020)》显示:我国人均每日烹调用盐9.3克,远超膳食指南推荐摄入量,如何科学控盐成为了不可忽视的问题。近日,记者采访哈医大一院临床营养科徐欢博士,了解科学控制盐摄入量的方法。



应该注意啥? 是否有副作用? “轻断食”减肥不适合所有人 要制定个性化减重方案

□徐旭 本报记者 董彤

如何选择适合自己的减重方法成了肥胖人群头疼的事,近日,记者采访哈医大一院临床营养科徐欢博士,一起了解一下目前很火的“轻断食”减肥方法。

轻断食减重该注意啥

轻断食,又称间歇性断食,是一种正常能量和能量限制(或完全禁食)交替进行的膳食模式。轻断食方式有很多种,比如“16+8”轻断食法和“5+2”轻断食法。前者是指每天8小时正常饮食,16小时断食,但可以喝水、红茶等零热量饮品,在减重期间,进食时间和进食内容同样重要,进食时间错误极易长胖,因此有研究者提出,最理想的操作是把进食时间压缩在白天较早的时间段,最好在下午3点前吃完一天中所有食物,然后到第二天早晨都不再进食;后者是指每周5天(有间隔)正常饮食,其余2天(不连续)只摄取500千卡(女性)或600千卡(男性)能量的食物,而一般成年男性每天建议摄入的能量是2100千卡,成年女性是1800千卡,所以如果严格按照“5+2轻断食”模式,一个成年男性每周就能减少3000千卡能量的摄入,成年女性每周可以减少2600千卡能量的摄入,时间长了,由于总能量摄入减少,体重肯定会有所下降。而且,由于这种方法不需要长期忍受饥饿,又可以进食自己喜欢的食物,所以也更容易让参与者有效坚持,优点显而易见。

那么轻断食减重效果如何呢?有研究表明,采用“5+2”轻断食法8-12周可以减掉4%-8%的体重,而坚持24-52周,减重并没有达到你预期的效果,也就是说,这种方法在12周时可能就达到了峰值。对于“16+8”轻断食方法,在8-12周时可以减轻3%-4%的体重,但是随着持续

时间的延长是否会产生更好的效果尚未可知。

轻断食减重有副作用吗

很多朋友可能会问,这种减重方法是否存在副作用呢?有报道称,轻断食在开始两周,可能少部分人会存在脱水导致的头痛症状,这种症状可以通过喝水、红茶等零热量饮品,长期看来,轻断食几乎不会产生胃肠、神经和代谢方面的不良后果。不过,需要注意目前并没有确切的研究能证实轻断食对长期健康有利,而且由于轻断食需要间歇性的减少能量摄入,在此过程中容易引起低血糖,尤其是对于糖尿病患者,轻断食还可能会造成血糖水平明显波动,不利于病情控制。此外,孕妇、平时活动量较大人群,以及患有厌食症、暴食症的患者,也不适合轻断食,糖尿病的患者更要谨慎。

要制定个性化减重方案

徐欢医生提醒大家,每个人体质不同,需要找专业营养师根据个体情况制定个性化减重方案,不要盲目跟风。

医生提供了一份500千卡食谱和一份“16+8”参考食谱,希望能够帮助大家健康减重。

500千卡食谱 早餐:低脂牛奶250ml+水煮鸡蛋1个,加餐:苹果200g;中餐:鸡肉50g+蔬菜250g,加餐:无糖酸奶80g。

“16+8”参考食谱(克重指食物生重) 早餐:玉米一根+水煮鸡蛋1个+低脂牛奶250ml+圣女果10颗;中餐:杂粮饭100g+鸡肉100g+清炒时蔬250g,加餐:苹果200g;晚餐:紫薯100g+清蒸鱼100g+清炒时蔬250g。

10毫升,其中含盐量约为10毫升×15%=1.5克。

如何用工具科学限盐?

可以使用限盐勺、限盐罐等工具。限盐勺使用方法:限盐勺的容量以平勺为标准,目前市面上常见的有1克和2克两种规格。一个三口之家,使用2克盐勺做饭,一顿饭中所有的菜和汤只需要加2勺半盐就够了。限盐罐使用方法:根据成人每人每天食盐推荐摄入量(不超过5克)计算好全家人一日三餐的用盐总量,将其一次性装入限盐罐,一天之中不管做多少菜和汤就加这些盐,全家人摄入量的总量就不会超标。

看营养成分表选低钠食品

通过阅读营养成分表可以得知:100克鸡翅中含有849KJ热量,相当于人体每天所需能量的10%;同时含有1400毫克钠,相

当于人体每天所需钠量的70%。如果吃了200克这种鸡翅,就摄入了2.8克钠,相当于7.1克的食盐(2.8g钠×2.54),是成人每人每天推荐量的1.4倍。

我们通过查看预包装食品的营养成分表,可以知道这些食品中的钠含量,从而对食物中的含盐量有一个准确的判断,选用低钠食品。

新晚报 拍卖/公告
电话:13613600156

拍卖公告
黑龙江天宇拍卖有限公司接受委托以网络竞价形式公开拍卖...
起拍价:人民币玖万元整。

拍卖公告
黑龙江旭地拍卖有限公司接受委托,于2024年6月5日上午10时...
起拍价:人民币玖万元整。

拍卖公告
黑龙江银通拍卖有限责任公司接受委托定于2024年6月3日10时...
序号 标的名称 参考建筑面积㎡ 性质 起拍价(元)

1	盛世天地B栋6层601号	1291.65	办公	8770400
2	盛世天地B栋7层701号	1291.65	办公	8809100
3	盛世天地B栋8层801号	1291.65	办公	8847900
4	盛世天地B栋17层1701号	1291.84	办公	9185000
5	盛世天地B栋18层1801号	1291.84	办公	9223800
6	盛世天地B栋19层1901号	1204.69	办公	8637700
7	盛世天地B栋20层2001号	1146.86	办公	8257400

展样地点:标的所在地,展示时间:2024年6月1日至2日,拍卖地点:哈尔滨市南岗区飞翼路20号二楼会议室 咨询电话:13945106453(宋女士)

服务说明:本次拍卖的标的物无不动产权证,标的物所属土地已被法院查封,拍卖成交后由买受人自行办理不动产权证,所需费用由买受人自行承担。本拍卖公告中提供的参考数据及房产性质等仅供参考。拍卖成交后,面积以相关部门测量、登记为准。因公告面积与实际面积差异产生的损失,由买受人自行承担。本拍卖标的物的装修、配套水、电、燃气、供暖设施以现状为准,标的所涉公共区域需买受人自行装修并承担相应费用。配套设施前所在楼栋统一开启后方可使用。因配套水电及其他设施导致标的物无法使用的风险由买受人自行承担。拍卖标的成交日前所拖欠的相关费用包括但不限于物业费、供暖费、电费、水费等均由买受人自行查询、自行承担与委托人无关。本次拍卖竞买保证金为标的物起拍价10%,竞买保证金应于2024年6月2日15时前足额存到公司指定银行账户(以资金到账为准)。