

# 失眠勿「硬躺」 喝酒助眠是误区

“睡眠受环境、生活习惯、心理、生理及疾病等四方面因素影响。”中国睡眠研究会理事长黄志力在近期举办的中国健康知识传播激励计划“睡眠之夜”科普活动上指出,优质睡眠包括入睡速度、睡眠时长、睡眠连续性、睡眠结构、睡眠效率和日间状态六个维度。

公众如何简便地判断睡眠质量?黄志力介绍,可用日间功能快速判断:睡够7小时左右,早晨起来精力充沛、神清气爽,注意力和判断力等日间功能正常,即为优质睡眠。

会上,多位专家从心理调节、生活习惯及规范就医等方面,为公众如何保持优质睡眠给出了建议。

在心理调节与生活习惯方面,奥运冠军王丽萍分享了备战大赛时的自我调节方法:比赛前几天,每天晚上放空自己,把赛前的训练情况和未来比赛的期许暂时放到一边,让自己处于放空状态,从而放下焦虑、保障睡眠。她还提醒公众,运动需适量适度,避免夜间过度运动或过早起床运动影响睡眠。

重庆大学附属仁济医院高东教授倡议,除了遗传等不可变因素,可在心态、认知、运动等可改变因素上努力调整,放松心情,学会与失眠“和解”。中南大学湘雅二医院谭立文教授建议建立个人“睡眠仪式感”,如听音乐、阅读,以诱导睡眠。

在规范就医方面,清华大学附属北京清华长庚医院叶京英教授指出,若医院设有睡眠专科门诊应首先前往,或根据“失眠睡不着”或“打鼾白天困”等主要症状,选择神经内科、精神心理科、耳鼻喉科或呼吸科就诊,现代睡眠门诊多为多学科协作模式。

针对“上床很久睡不着怎么办”,苏州大学附属第二医院沈赞教授建议不要“硬躺”,可起床放松,有困意再回床。同时,沈赞提醒公众避免喝酒助眠的误区,表示喝酒会破坏睡眠深度,更容易导致频繁夜醒和早醒,还可能对有睡眠呼吸暂停的人带来缺氧甚至窒息危险。

据悉,“睡眠之夜”是“睡眠关注年”系列科普的首场活动,由中国健康促进基金会、中国睡眠研究会共同举办,人民卫生出版社专业支持,并得到先声药业的公益支持。来源:中新网

## 熬夜催胖催老催病催愁

3月21日是世界睡眠日,北京大学人民医院睡眠医学科副主任董霄松接受工人日报记者专访时表示,长期熬夜、睡不够,不只是“困”,全身都在受损:

**更容易变胖、代谢变差** 睡眠不足会打乱饥饿激素和饱腹激素,让你更想吃高油高糖,脂肪更容易堆积,还会降低胰岛素敏感性,增加糖尿病风险。

**情绪差、脑子变“笨”** 注意力下降、记忆力变差、反应变慢,还容易焦虑、烦躁、易怒,工作学习效率大打折扣。

**血压升高、心脏负担加重** 熬夜会让交感神经一直兴奋,血压、心率长期偏高,增加高血压、心律失常、心梗、脑梗的风险。

**免疫力下降,更容易生病** 身体修复和免疫细胞主要在夜间工作,睡不够=抵抗力变弱,感冒、炎症、感染都更容易找上门。

**和癌症风险相关** 长期熬夜、昼夜颠倒,会干扰褪黑素分泌,而褪黑素具有抑癌作用。已有研究证实:长期睡眠不足或作息紊乱,会升高某些癌症的发病风险。来源:工人日报

## 钙含量比牛奶还高! 春天建议常吃这几种蔬菜



克牛奶钙含量的2倍多,春天正是食用芥菜的好时候。

**红苋菜**:每100克红苋菜含有178毫克钙,也是蔬菜中的“补钙高手”。

虽然牛奶钙含量不如芥菜、芥菜、红苋菜,但牛奶容易消化吸收,是首选补钙食物。蔬菜在膳食平衡中不可或缺,吃蔬菜的同时还能补钙,让补钙途径实现了多样化。烹饪蔬菜时,掌握一些技巧,可以更好地帮助钙吸收。

牛奶是含钙量比较高的食物,也是重要的钙来源,每100克牛奶含有107毫克钙。不过你知道吗,以下几种蔬菜的钙含量比牛奶还高,春天可以常吃。

**芥菜**:每100克芥菜含有294毫克钙,约为100克牛奶钙含量的3倍。芥菜还含有丰富的钾、膳食纤维、胡萝卜素和维生素C,对血压、免疫力、皮肤、视力等都有一定好处。

**芥菜**:每100克芥菜含有230毫克钙,是100

含有草酸的食物要先焯水:有的食物,比如芥菜、苋菜、菠菜、竹笋中含有草酸、植酸,跟钙结合后形成草酸钙,会影响钙吸收。在食用这些食物前要先焯水,可以帮助去除草酸。

烹饪时要急火快炒:急火快炒可以帮助缩短蔬菜烹饪时间,最大限度保留蔬菜中的营养价值。

挑选调料有讲究:烹饪时,可以加入适量醋,帮助溶解蔬菜中的钙,形成醋酸钙,更容易被消化吸收。来源:中新网

## 春补气血正当时

春风回暖,万物生发,人体也随着季节更替进入新陈代谢的活跃阶段。中医常说“春生夏长”,春季正是补气血、调脏腑、强体质的最佳时机。

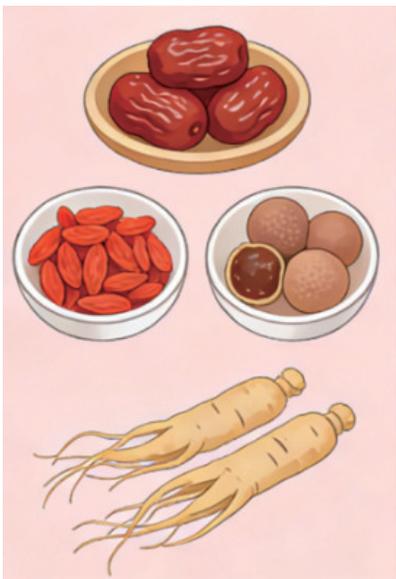
**春季补气血 温和食补最靠谱**

春季补气血不用大补,温和滋养才最适合。

补气可以选择小米、山药、南瓜、鸡肉、牛肉、黄芪等,帮助提升精力,改善疲惫无力;补血多吃红枣、桂圆、枸杞、赤小豆、菠菜、猪肝等,让面色红润有光泽。平时还可以泡饮红枣桂圆枸杞茶,方便又养人,适合大多数人日常饮用。

**日常小动作 帮你养出好气血**

适度运动能让气血“动起来”。每天快走、慢跑、拉伸15—30分钟,微微出汗即可,促进循环,缓解春困。多晒太阳补充阳气,在上午阳光温和时晒晒后背,能温通经络、提升精气神。睡前用



温水泡脚10分钟,帮助尽快入眠,睡得好,气血才能更好修复。同时保持心情舒畅,少生气、不焦虑,肝气顺畅,气血自然流通更通畅。

**耗气血行为 春天尽量要少做**

熬夜是伤气血的“头号杀手”,夜间本是气血修复、肝血藏养的关键时期,长期晚睡会让气血得不到休养,直接导致精神差、气色虚。贪凉吃冷也会阻碍气血生成,冰饮、生冷瓜果容易损伤脾胃,而脾胃是气血生化之源,一旦受损,再怎么补也很难吸收。久坐不动会让气血瘀滞不畅,长期保持一个姿势,血液循环变慢,容易手脚发麻、困倦乏力,整个人越来越没精神。

我们要抓住春季养气血的好时机,巧进补、常运动、少耗损,好好调养,自然气血充足、精力充沛,为一整年的健康打好基础。

来源:学习强国

为追求鲜美口感,有消费者选择生食或半生食淡水鱼、虾、蟹、螺等产品,但鲜美背后暗藏健康隐患。近日,北京市市场监管局发布消费提示,提醒消费者警惕寄生虫及病原微生物感染风险,同时指出民间常用的白酒、食醋浸泡方式无法彻底杀灭寄生虫,家庭烹饪时务必彻底煮熟后食用,切忌生食或加热不彻底。

市场监管部门指出,淡水产品是华支睾吸虫(肝吸虫)、卫氏并殖吸虫(肺吸虫)等寄生虫的中间宿主,在养殖、运输、加工等环节还可能受到副溶血性弧菌、金黄色葡萄球菌等病原微生物污染。一旦生食或食用了加热不彻底的受污染产品,寄生虫及病原体极易侵入人体,可能引发肝吸虫病、急性胃肠炎、甲型肝炎等疾病。

为降低饮食风险,市场监管部门向消费者提出烹饪规范建议:通过正规超市或农贸市场购买来源可追溯的淡水产品,坚决避免选购来源不明的野生鱼虾;生熟加工用具必须严格分开,处理生鱼虾的刀具、砧板、容器使用后须立即消毒,严禁与处理蔬果、熟食的用具混用,防止交叉污染;务必彻底煮熟后食用,常见的青鱼、草鱼、鲢鱼、胖头鱼、鲤鱼、鲫鱼等淡水鱼均可能携带肝吸虫,充分加热是杀灭寄生虫的有效方式,切勿因追求口感而生食或加热不彻底。

针对在外就餐场景,市场监管部门提醒消费者选择证照齐全、环境卫生的正规餐厅,慎重生食或半生食淡水鱼虾制品;儿童、老人及免疫力低下人群,应尽量避免食用此类食品;若餐后出现腹痛、腹泻、发热等不适症状,须及时就医,并主动告知医生相关情况,以便精准诊疗。来源:光明网

## 生食淡水产品藏隐患