

冬季起床难?

科学赖床让身体更健康

□曾心月

早晨的闹钟响了之后你会怎么办?是关掉闹钟立即起床?还是再赖会儿床?天气越来越冷,起床这件事情也变得更为艰难,相信大多数人应该都有过关掉闹钟再多睡一會兒的经历。其实科学赖床是对身体有好处的。

赖床有好处

对于赖床这件事情别有负罪感,因为这与早晨闹钟响起后立刻起床相比,设置重复响铃的闹钟,并且在第一个闹钟响起后再赖床30分钟(第一个闹钟设置的时间早30分钟,保证赖床30分钟后为正常起床时间),不会产生负面影响,还可以改善醒来之后的认知表现、身体状态和情绪状态。

这是因为人体处于睡眠状态时,心跳变慢,血液循环变慢,体温变低,代谢减慢。醒睡之后,人的身体由睡眠时的抑制状态转入到兴奋状态需要一个过程。早晨闹钟响了之后再赖会儿床这个行为可以让我们逐渐清醒过来,而不是从深度睡眠或快速眼动睡眠中突然醒过来,逐渐醒来的方式对我们的大脑和身体来说更加有益。

刚睡醒时,警觉性和认知能力降低,感知和运动能力下降。情绪调节能力未被唤醒,所以很多人会有“起床

气”。而且如果闹钟响后马上起床,身体未必能及时适应过来,容易出现头晕、心悸、体位性低血压等症状,对于高血压患者来说甚至可能引发心血管突发疾病方面的意外。

赖会儿床,能让人体心血管系统一个逐渐适应的过程,也是给全身的肌肉和关节一个苏醒的信号。起身后,还可以试着在床上坐一会儿,活动一下四肢、脖颈和关节,让身体进入工作状态,觉得反应正常了之后再慢慢下床。

赖床也要讲科学

在冬季的早晨如何科学地赖床很重要。

第一,保证充足的睡眠时间,避免晚睡、熬夜。长期晚睡、熬夜,睡眠时间不够,会导致身体的免疫力失调,对健康不利。对于那些原本早上就起不来床的人来说,前一天晚睡和熬夜,会导致第二天更加起不来床。因此可以在晚上10点左右就上床,不玩手机,拉上窗帘,调暗室内光线,听一些舒缓的音乐,做一些冥想,放松心情,尽快入睡。

第二,减少起床焦虑。很多人担心自己早上起不来,就会给自己定很

多个闹钟,以至于3-5分钟响一次。但太过于担心第二天早上起不来的话,头一晚的睡眠质量也会受到影响。所以与其早上痛苦挣扎着起床,不如放心给自己一段赖床时间。

第三,赖床时间不要太长。赖床以30分钟为宜,对人体恢复正常的生理功能是有益的。时间过长可能会抑制大脑和身体的机能,重新进入睡眠状态,反而不利于清醒。

第四,肚子饿的时候不要赖床。醒来之后如果感到肚子饿的话,要及时起床吃早餐。这是因为饿着肚子赖床,可能会饿出低血糖、胆结石、胃炎、胃溃疡等疾病,对健康不利。所以肚

子饿时,就别赖床了。

第五,有尿意和便意时不要赖床。因为长期憋尿会让膀胱失去弹性、破坏肾脏功能;有便意时憋着,对肠道和肛门而言,都是一种负担,会增加痔疮、心脑血管疾病、下肢静脉曲张、腰椎间盘突出、结肠癌的风险,造成习惯性便秘。所以,当有尿意和便意时,一定要及时起身去洗手间排空。

第六,醒来后,先在床上活动身体。早上赖完床,醒来以后,可以先不急起床,而是伸个懒腰,在床边坐上一会儿,活动一下脖颈、四肢、腰部和手腕、脚踝,对唤醒身体机能和精神状态都有好处。

腺病毒起病急传染快 当心合并其他感染

□张兆慧

近期,全国多地支原体感染高发,各大医院呼吸道感染患者数量不断增多。对于网传“医院门诊支原体感染呈下降趋势,而腺病毒感染高发”的消息,专家表示,支原体感染的患儿仍然很多,腺病毒感染的患者数量虽然未超过支原体感染的患者,但的确有所增高。

专家指出,随着社会的发展,感染性疾病的病谱有所变化,传统的细菌性的感染向耐药方向发展,介于细菌和病毒之间的支原体、衣原体、螺旋体以及许多的病毒感染比例就会有所上升,人们还需要做好防护。

腺病毒是一种无包膜双链DNA病毒,有A~G共7个亚属,90多种基因型,能够引起呼吸道、消化道、泌尿系等多系统器官感染,冬季及早春多见,人群普遍易感,潜伏期一般为2~21天,平均为3~8天,传染性强。

腺病毒主要有飞沫传播、接触传播、粪口传播三种常见的传播途径。飞沫传播是呼吸道感染腺病毒的主要传播方式;接触传播是指手接触被腺病毒

污染的物体或表面后,未经洗手而触摸口、鼻或眼睛;粪口传播是指接触腺病毒感染者粪便。

腺病毒肺炎最常发生于6个月至5岁幼儿,尤其是2岁以下幼儿。腺病毒通常起病急,病初就可出现39℃以上的高热,可伴有咳嗽、喘息,有患儿在病后3~5天出现呼吸困、精神萎靡或者烦躁、易激惹、抽搐,也有患儿出现腹泻、呕吐、严重腹胀,少数有结膜充血、扁桃体有分泌物的症状,重症腺病毒感染患儿甚至会出现呼吸衰竭、急性呼吸窘迫综合征、胃肠功能障碍、中毒性脑炎或脑病、脓毒症、噬血细胞综合征等并发症,威胁患儿的生命安全。

此外,感染腺病毒的患儿也可能合并其他感染,例如支原体感染、呼吸道合胞病毒、鼻病毒、副流感病毒等,对于混合感染,应遵医嘱合理选用对应的抗感染药物。

在防护方面,专家建议,家长一定要注意孩子的个人卫生,勤洗手、勤消毒,保持室内通风,戴口罩,避免去人多的地方,避免让孩子用不干净的手揉眼睛、鼻子、嘴巴,避免与腺病毒感染患者密切接触,合理饮食,注意休息。

摆脱短视频成瘾有妙招

□黄烨

短视频之所以让人“上头”,刷了就很难放下的一个原因,和大脑的运行机制息息相关,简单来说就是:会成瘾。

行为上瘾和其他上瘾一样,大脑都会发生三种变化:脱敏反应、敏化反应和脑额叶功能退化。大脑神经在经过有趣的短视频反复刺激之后,就会想要一直延续这种快乐。

久而久之,大脑逐渐对这种快乐产生耐受性,在相同的刺激下,产生令人愉快的多巴胺就会减少。也就是说从前刷2分钟大脑会感到快乐,而现在需要1个小时。而一旦习惯了刷短视频,对工作、看书、学习、思考,可能都很难再提起兴趣。

长此以往,随之而来的不仅仅是眼睛疲劳、视力下降、颈项疼痛等身体健康问题,更可怕的是还会给人的大脑带来负面影响。

一是导致注意力不集中。当进行一些需要长时间保持专注的活动时,需要运用定向注意力,这取决于前额叶皮质的功能(大脑的命令和控制中心)。但当大脑习惯了短视频平台上不断变化的信息,就会难以适应现实世界中需要长时

间专注的活动,导致自控能力越来越低,容易出现焦虑、抑郁等情绪问题。

二是导致情绪不稳定。花在使用屏幕上的时间越多,意味着跟其他人互动的时间就越少,导致识别他人情绪、体验与他人情感互动的机会减少,这将影响调节情绪能力的发展。

三是影响睡眠。短视频中的内容能引起好奇心和兴奋感,将刺激中枢神经系统令大脑皮层兴奋,加快呼吸和心跳,从而影响睡眠;同时刷视频时手机屏幕发出的蓝光会影响褪黑素的生成,导致入睡困难或睡眠质量不佳,睡不安稳、易惊醒等睡眠问题出现。

那该如何摆脱短视频成瘾呢?

加强自控能力。要意识到成瘾行为的危害,可借助外力控制使用电子产品的时间,如闹钟、家人的提醒、青少年模式等。

睡前远离电子产品。建立良好的睡眠习惯,睡前1小时远离手机、平板等电子产品,停止接收新的信息,让身心逐渐放松,便于进入睡眠状态。

培养兴趣爱好。培养一些健康的兴趣爱好,如运动、阅读、音乐、舞蹈等,以多姿多彩的生活体验来替代单调的网上冲浪,拓展现实中的的人际关系,减少对虚拟网络世界的依赖。

寻找合适的减压途径。应积极面对困难和问题,压力大时可以通过运动、倾诉、接触自然、正念冥想等方式减压。

积极寻求外部帮助。家人、朋友、老师都可以是求助的对象,必要时也可以寻求心理医生的专业帮助。

沙坪坝: 红岩家医为记者送健康

日前,在沙坪坝区融媒体中心,红岩家庭医生为新闻采编人员提供健康体检服务。

恰逢第24个中国记者节,沙坪坝区天星桥社区卫生服务中心组织红岩家庭医生服务团队来到沙坪坝区融媒体中心,为全体采编人员建立居民健康档案、签约家庭医生服务协议,提供测血压、血常规、血脂、血糖、肝功、肾功、彩超、心电图、口腔保健、妇女保健、中医康复、中医体质辨识等免费健康体检服务项目,并现场开展心肺复苏技能培训,为新闻采编人员的身心健康保驾护航。通讯员 赵杰昌 摄



维生素D有益于预防向心性肥胖

□高颂雄

向心性肥胖是指一种以病人腹部为中心而形成的肥胖症。它是人体代谢紊乱的主要标志之一,同时也是代谢综合征的主要特征。向心性肥胖不仅会增加多种慢性非传染性疾病的发生风险,也可使患者因自卑焦虑等心理问题降低其社会适应性。

维生素D是一类脂溶性维生素的统称。维生素D缺乏会导致肠道吸收钙磷的能力下降,最终可能导致佝偻病或骨质疏松等疾病。

为什么维生素D有益于预防向心性肥胖呢?这是由于维生素D主要储存在脂肪组织中,近年来有研究发现,

向心性肥胖者体内维生素D水平较低,维生素D对脂肪组织代谢的调控及其与向心性肥胖间的关系开始逐渐受到关注。

研究发现,体内维生素D水平在不缺乏(大于20纳克/毫升)的情况下,随其水平的上升,对向心性肥胖的预防作用逐渐增加。考虑到维生素D的缺乏同时还可能导致其他的不良后果(如向心性肥胖)。因此,一般人群应遵循中国居民膳食营养素推荐摄入量,通过合理摄入维生素D以维持其体内的正常水

平,尽可能避免因缺乏所导致的包括向心性肥胖在内的健康风险。

怎么做可以补充维生素D? 维生素D的来源主要有两种:阳光暴露与消化道摄入。在衣物遮盖皮肤的情况下,膳食或药物来源的维生素D均可用来补充阳光暴露来源的不足。

不论来源为何,中国居民膳食营养素推荐摄入量或适宜摄入量表明,65岁以下人群维生素D的日摄入量应达到每日10微克,65岁及以上人群应达到每日15微克。部分常见的食物品种一

般被认为具有较高的维生素D含量(维生素D₂或维生素D₃),可以作为其天然膳食来源。例如,晒干的香菇可达到每100克约含有维生素D₂1600国际单位。

随着食物强化技术的发展,多种常见食物经强化后也已成为维生素D的良好膳食来源,如维生素D强化牛奶等。一般人群除非存在大剂量摄入维生素D(如不遵医嘱过量服用鱼肝油)或无保护措施长期暴露于户外等情况,不太可能出现体内维生素D水平过量。

8个不经意却很很不卫生的行为 你注意到了吗

□鲁洋

我们在生活中不经意间做出的一些动作,或者日常养成的一些行为习惯,正在悄悄伤害着我们的身体健康,这8个不卫生的行为你注意到了吗?

手机不常进行清洁。很多人每天最不能离手的物品就是手机,但一般人不会在使用手机前洗手。于是,手在接触完其他物品,沾染上细菌、病毒等微生物后,再使用手机,就会把这些微生物带到机身上,给我们带来健康隐患。

因此,可以每隔3~4天就用含75%酒精的湿巾给手机进行一次全方位的擦拭;使用了手机壳的手机,要先把壳卸下来,里里外外做好清洁,拒绝卫生死角。

擦手的毛巾不常洗。如果用来擦手的毛巾不常清洗和晾晒,是很容易潜藏细菌、病毒等微生物的,甚至成为微生物的中转站。这是因为毛巾是棉织品,特殊的结构使得它很容易沾上各种油脂、汗液、皮屑、灰尘等,再加上经常放置在潮湿的环境中,缺乏阳光直射,给各种微生物的生长创造了条件。

所以需要用常清洗毛巾,并在太阳下晾晒,也可以用一次性纸巾擦手,或者直接将双手在空气中晾干。

不常换擦桌子的抹布。湿抹布是一个微生物的培养基。使用一周之后的抹布,滋生的细菌数量可以高达5000

亿个。

所以频繁擦拭桌子的抹布,可以每隔3~4天就用了少许碱的沸水煮5分钟,并且尽量每2~3个月就换一块新抹布,千万不要将一块抹布经年累月地使用。

习惯用纸巾包食物。为了给纸巾增白,纸巾在生产过程中会用到荧光增白剂,荧光增白剂与食品(尤其是油脂类食品)接触后,会从纸巾中向食品中转移,食品的温度越高,荧光增白剂的转移就越多。荧光增白剂在人体内不易分解,长期摄入,其毒性会在肝脏中积累,产生潜在的致癌因素。

如果确实需要用到一些东西来包装食品,正确的方法是选用食品级别的专用包装纸、塑料袋或保鲜盒。

在水龙头下冲洗生肉。生肉的表面容易附着一些致病微生物,如沙门氏菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等,这些微生物的存活时间可达数小时至数天。在水龙头下冲洗生肉,冲洗过程中溅起的水花可能会携带微生物,让苍蝇无法直接落在食物上,但苍蝇会停留在纱罩表面,留下细菌、病毒和虫

卵。虫卵很容易通过纱罩的缝隙掉落到餐盘里,让食物受到污染。而且纱罩通常很长时间都不会清洗,导致纱罩会越来越脏,反而给食物带来新的污染。

所以应该在吃完饭之后,将盛放食物的碗盘盖上盖子,或者用保鲜膜密封起来,放在冰箱里保存。当然,最好是每次都少做一些食物,尽量不要留有剩余。

习惯起床就叠被子。起床就要立刻叠好被子,这是一个良好的习惯,但这么做对健康却是有害无利。

人在睡觉的时候,身体会排出大量的汗液和皮脂,这些汗液和皮脂就附着在被子上。如果一起床就把被子叠起来,汗液和皮脂都留在被子里,其中的微生物会在被窝里趁着体温的余热繁殖。时间一长,不仅被窝里出了汗臭味,等到睡觉重新裹上被子的时候,这些微生物还会影响身体健康。

因此,叠被子最正确的做法是,起床后先把被子贴身的那一面翻过来,摊晾十几分钟之后再叠起来。



家长需警惕 鼻吸能量棒有危害

□李霞

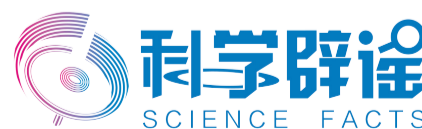
近日,一种被称为“鼻吸能量棒”的物品在中小群体里流行开来。它的外形像一根棒状的塑料管,里面装有一些粉末状的物质,通常是樟脑和薄荷,商家宣称其具有提神醒脑、缓解压力的作用,并且不会上瘾。

鼻吸能量棒虽不含上瘾物质,但有薄荷、西瓜等多种口味,有的还加入了烈酒成分,孩子有事没事就吸一口,这种简单重复的动作本身就可能演变

为无意识的行为习惯,实际上与上瘾无异。

专家表示,樟脑和薄荷虽然是天然成分,但长期或过量吸入会造成神经系统损伤、肝脏损伤等。盲目地使用,很可能会损伤到鼻腔黏膜,有时也会造成鼻子出血的现象。

如果长时间使用,就有可能产生依赖性,即在不在使用的情况下,有可能导致精神出现萎靡或者精神倦怠的症状,所以一般不建议长期使用。



吃鱼眼能明目?

谣言:吃鱼眼能明目。

真相:效果不显著。

鱼眼主要由成分是蛋白质,确实含有少量对视力有益的多不饱和脂肪酸,但鱼眼大小,多不饱和脂肪酸的含量并不高,能补充的营养有限。

其次,视网膜对于清晰的视觉起着关键作用。视网膜健康需要维生素A、



锌和其他抗氧化剂等多种营养物质的支持,鱼眼并不能给视网膜提供足够的所需成分,补给效果并不显著。

另外,吃鱼眼的口感并不好,如果追求这些脂肪,不如多吃一些鱼肉,保持营养均衡。我国膳食指南建议成年人每天摄入40~75克鱼类水产,不需特别挑选部位。(来源:科学辟谣平台)