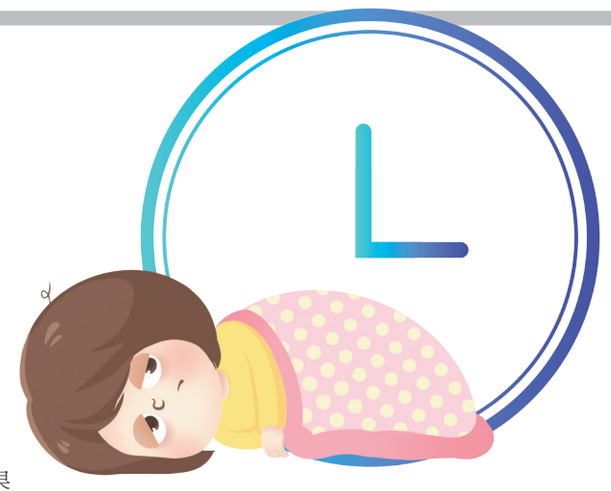
经常早醒的人要警惕4种病



□王晓晴

小时候睡不醒，长大后睡不着，这是很多人的真实写照。随着年龄的增长，半夜醒来的次数越来越频繁，更惨的是，醒来后可能会辗转反侧无法再次入睡。

几点醒才算早醒

早醒是指上床睡着一段时间后突然醒来，如同早晨起床一般清醒，再也难以入睡，是在中老年人群中常见的失眠症状。

几点醒才算是早醒呢？在临床医学上将凌晨2点至4点醒来，醒后再也睡不着的情况称为早醒。早醒的人大多睡眠时间不足，次日会感到疲惫，注意力不集中，做事效率低。长期早醒还可能出现一些躯体方面的不适，如心悸、胸闷、腹泻等。

醒得早可能是病了

如果平时早醒次数过多或影响到睡眠质量，就要引起注意了，可能与以下几种疾病有关。

抑郁焦虑。典型抑郁症失眠有一个特点，就是早醒。至少比平时早醒一个小时，更多见的是早醒两个小时或以上。因为大脑中的神经化学递质五羟色胺含量降低的话，人就会抑郁，并且五羟色胺含量不足还会导致睡眠时间变短，表现症状为早醒。

甲状腺病。甲状腺过度活跃导致心跳加速、肾上腺素分泌激增，造成失眠焦虑；甲状腺功能低下，会导致患睡眠呼吸暂停症的可能性增加35%。

胃酸逆流。烧心的不适会让人睡不着，并且即使没有感觉到烧心，食道中的酸也会触发反射，扰乱睡眠。

呼吸问题。季节性过敏、感冒都可能导致夜间辗转反侧或早醒。其他因素也会使气道狭窄，如鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体肥大等。

但除了疾病，衰老以及不良生活习惯也会让人早醒。

激素改变。随着年龄增长，分泌的褪黑素和生长激素减少，导致深睡眠和浅睡眠质量均降低，因此会出现早醒现象。

缺乏维生素D。有研究者发现，缺乏维生素D与睡眠质量差有关，能直接影响大脑中对睡眠起作用的部分。

总看手机。如果睡前长时间浏览社交媒体、看剧、玩游戏等，屏幕蓝光会阻止身体生成褪黑素，从而影响睡眠质量。

睡前饮酒。睡着后最初的几个小时里，身体会代谢酒精，影响睡眠进入快速眼动期。这会使人在下半夜变得焦躁不安，影响睡眠质量，导致早醒。

此外，睡得太早、午睡过长等因素，也是导致早醒的原因。

5个缓解早醒的方法

尽量准时入睡。调整入睡时间，上床时间别晚于23点，睡眠时间应该为躺在床上时间的90%以上。睡眠环境要安静舒适，睡前不要看电子设备，及时关灯。

减少闹钟次数。只定一个闹钟，并在闹钟响后就起床。可以给自己设置一个15分钟左右的身体“开机时间”，使人体及大脑皮层逐步清醒。正常人的完整睡眠周期约为90分钟，如果不停被闹钟打断，睡眠周期也会被打乱。如果要定多个闹钟，两个闹钟的间隔最好为一个睡眠周期。

白天适当运动。白天增加阳光照射，会在脑内积累更多天然的褪黑素，有助于夜晚睡眠。多做一些运动，哪怕是散步30分钟，也会有利于睡眠。午睡时间应控制在20~30分钟，超过下午3点就不要再午睡了。

保持良好情绪。客观事物和自我心态都会对情绪产生影响，没有办法改变客观事物，就尽量改变自己看事情的角度，进而改变心态。

避免药物滥用。有些人不顾自身状况，滥用褪黑素、安眠药等，不仅对改善睡眠无益，还可能有其他副作用。

需要提醒的是，若长期因为早醒问题深受困扰，应及时寻求专业医生的帮助。

学会腹式呼吸可以减轻焦虑

□刘昕彤

现代社会生活节奏较快，焦虑、抑郁等负面情绪在人群中高发。运动是公认的缓解焦虑情绪的良好方法。运动可以刺激身体多巴胺的分泌，释放感觉良好的内啡肽，提升幸福感，把注意力从烦恼中转移出来，摆脱消极情绪的循环，从而消除沮丧和焦虑。

不仅如此，经常锻炼还会带来许多心理和精神上的好处，例如通过设定并完成锻炼目标或挑战，能够帮助健身者建立信心，同时身体发生的变化也会让健身者对自己的外表感觉更好，从而更积极地参与社交活动，增加和别人交往或交流的机会。

相关研究表明，一周锻炼3~5天、每天锻炼30分钟或更长时间可以显著改善抑郁或焦虑症状，少量的体力活动（一次只需10~15分钟）也可以产生效果。其中，有氧活动对于减少焦虑是最有效的，包括慢跑、自由泳、快骑自行车、跳绳、有氧操、快步走等。此外，团体运动也行之有效，因为来自团体的鼓励和支持会产生带动作用，让人摆脱不良情绪，远离阴霾。需要注意的是，运动强度要循序渐进，以运动后身体无不良反应、略觉疲劳、恢复速度快、情绪和食欲良好、睡眠质量高、醒后感觉精力充沛为宜，这样可以说明运动强度和运动量是合适的。

近日，中国科学院大学深圳医院的专业人士推荐了一组腹式呼吸训练，不仅能有效缓解焦虑，还能提高神经细胞的抗疲劳能力，改善精神状态。具体做法为：取卧位或坐位，全身放松，一手放在胸前，一手放在肚脐上方；紧闭嘴唇，用鼻子慢慢深吸气至腹部凸起，心里默数3秒，屏气1秒；呼气时，缩唇如吹口哨状，缓慢吐气的同时腹部收紧，心里默数6秒；重复吸气、吐气动作直至练习完成。

专业人士表示，腹式呼吸是吸气时让横膈膜下沉、挤压内脏后使腹部凸起，吐气时用力压缩腹部使腹部下凹、肺部气体排出的一种呼吸方法。跟胸式呼吸相比，腹式呼吸是深度呼吸，可以将大量停滞在肺底部的二氧化碳等代谢废气吐出来。当一个人感到紧张和焦虑时，呼吸会变得急促，心跳也会加快，这时候进行腹式呼吸可以让呼吸变得顺畅，提高血氧浓度，心跳也会恢复平稳，让紧张和焦虑的情绪逐渐消失。睡前进行腹式呼吸练习，对促进睡眠有很好的效果。当呼吸频率慢下来，人的情绪会逐渐平静，全身肌肉放松，睡眠会慢慢地启动。

我国中小学生肥胖防控示范行动——“营养校园”二期正式启动

新华社电（记者 陈凯姿 宋晨）计划在全国多地的多所中小学校提升供餐质量、普及营养教育、促进身体活动、加强营养监测、预防与控制超重肥胖等多种形式的营养不良……记者在日前于海南省海口市举办的2023年学校供餐与学生健康国际研讨会上了解到，我国中小学生肥胖防控示范行动——“营养校园”二期正式启动。

中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强介绍，“营养校园”二期将于明年春天开展各项具体行动，在2025年夏秋进行效果评价，并通过试点工作积累经验，提出规范化的措施和工作方案。

国家疾病预防控制局卫生与免疫规划司副司长李筱翠表示，我国中小学生健康状况不断改善，城乡差距逐步缩小。各部门要加强协作，发挥政策引领作用，加强专业指导，强化宣传教育，并鼓励社会广泛参与，进一步提高中小学生健康水平。

据介绍，本次研讨会旨在探讨均衡膳食、身体活动等因素对我国儿童青少年营养状况、视力和心理健康的影响，交流国内外学校供餐、营养改善、超重肥胖防控等相关经验，推动我国儿童营养改善事业科学合理发展。未来，我国将继续加大营养健康的投入，通过科学的方法和手段，创造健康的生活环境，促进中小学生全面发展。

梁平：家庭医生进村入户送健康

初冬时节，梁平区合兴街道社区卫生服务中心的家庭医生进村入户开展健康服务活动，对村民进行常见病、慢性病筛查、诊治，发放健康资料，宣传冬季健康知识，建立健康档案，让村民们在家门口享受到优质卫生服务。 **通讯员 刘辉 摄**

大米和小米这样搭配营养价值高

□于康

大米、小米等主食的作用是无可替代的。主食的主要成分是淀粉，淀粉经消化后会分解成碳水化合物，碳水化合物能为人体提供能量，人体生命活动所需的绝大部分能量都来源于此。因此，主食在一日三餐中绝对不能少。

不过，单吃主食营养不够完美，最好能给它们找一个伙伴，搭配对了在营养上能起到1+1＞2的效果。

小米的黄金伙伴是大豆。小米营养价值很好，不仅蛋白质含量高，还含多种维生素和矿物质以及一般粮食中不含有的胡萝卜素。不过，小米的氨基酸组成并不理想，赖氨酸过低而亮氨酸又过高，所以小米整体的营养评分就降低了。因此，可以给小米搭配一样既便宜又富含赖氨酸的食物——大豆，这样营养就会更均衡。

大豆既含有丰富的碳水化合物，又富含蛋白质及一定量的脂肪和膳食纤维，可使营养更全面，其中赖氨酸的含量丰富，恰好可以弥补小米里赖氨酸的缺乏，所以小米和大豆的组合可以让氨基酸更加完整、立体。它们的做法也很多，可以用小米饭配黄豆炖的猪蹄或者小米配家常豆腐等，都是不错的选择。

大米的黄金伙伴是蘑菇。对很多人来说，大米是餐桌上最常见的主食。大米的品种很多，如香米、糙米、晚粳米、小站稻米等，只要是正规厂家生产的，质量合格、卫生过关、营养达标，吃哪一种大米其实都差不多。

但不要常年只吃一种米，一袋吃完后，可以换另外一个品种，交替吃，这样既能满足口感，又不至于因为长期食用一种大米而导致营养素单一。并且大米经过精细加工后，大部分维生素和矿物质都损失掉了，蛋白质含量也低，膳食纤维损失更大。因此，吃精米的时候一定要注意粗细搭配。

蘑菇蛋白质含量高，而且氨基酸比例齐全，尤其是含有赖氨酸，可以补充米饭中缺少的人体需要的赖氨酸，起到蛋白质的互补作用。另外，蘑菇中的膳食纤维是可以溶解的，在体内可以膨胀，延缓糖和油的吸收。所以，从这个意义上来说，蘑菇是米饭的好搭档，可以将蘑菇和米饭一起进食。

常见的蘑菇有香菇、草菇、平菇等，每一种都有独特的营养特点，可以经常轮换着吃。

理性看待肠道菌群对健康的作用

□谢元鸿

近年来，肠道菌群的概念为人们熟知。很多保健品也打着益生菌、益生元、活力菌等名号，层出不穷地推出新产品，号称可以通过改善肠道菌群延年益寿、增强免疫、防癌抗病，甚至还有其他各种各样神奇的作用。肠道菌群真有这么神奇吗？

在一些公众的认知里，细菌是个坏东西或者不干净的东西，容易导致身体感染疾病。人体应该是无菌的，人的生活环境和使用的物品也应该尽量灭菌。

事实上，人体并不是无菌的。恰恰相反，庞大的细菌家族定植在我们体内，与机体共生，与身体的正常代谢息息相关。这些与人体共生的细菌主要分布在皮肤、呼吸道、消化道、生殖道等与外界密切接触的器官中，而分布在消化道里的细菌种类和数量极为庞大。

研究表明，以数量论，单单分布在大肠中的细菌数量就比人体的全部细胞数量还要多。人体肠道内的细菌不仅不会引起疾病，反而会帮助身体分解和转化食物中的营养物质，同时帮助机体抵抗一些致病菌的侵袭，甚至可以分解一些对身体有害的毒素。随着对肠道菌群研究的逐步深入，科学家发现，特定的肠道菌群与消化道肿瘤的发生、发展以及相关化疗效果有一定的关联，甚至与很多非消化道疾病也有密切且复杂的关系，比如糖尿病、风湿病、心脏病等。

依靠干预肠道菌群达到治疗功效，其实是我们的老祖宗已经发现并总结下来的知识。其中最经典的，便是食材的发酵，比如制作酸奶。酸奶中富含大量对人体有益的酵母菌、乳酸杆菌等，可以帮助分解、转化牛奶中可能引起腹泻的乳糖等物质。这些益生菌进入肠道后，还可以改善肠道菌群的结构，帮助肠道内其他食物的消化和吸收。人们很早就发现喝酸奶可以改善腹胀、腹泻等各种消化不良的病症。近代更多研究表明，酸奶、奶酪等奶制品可以降低肠道肿瘤的发生风险。益生菌还可以制成药物，将益生菌仔细筛选后，培育制成高含量、高纯度的益生菌药物，在临床上有很多重要功效。

近年来，一个新的概念逐渐被公众所接受。将人工筛选后的健康肠道菌落整体制成药物，通过患者口服或者内镜投放等手段，植入患者肠道内，也就是肠道菌群移植。如今，干预肠道菌群的治疗方法对临床上很多棘手的情况都有奇效。这也是干预肠道菌群以治疗疾病的主要体现之一。

既然干预肠道菌群可以治病，那是不是也可以通过补充益生菌或其他手段达到保健效果呢？答案是不能一概而论。

比如，酸奶中的益生菌对人体有益，多喝酸奶除了改善消化不良，还可以增加营养物质的吸收。但酸奶的保健作用，主要来自牛奶本身的营养物质，而并非其中的益生菌。治疗疾病使用的益生菌药物可以改善某些患者的症状，但对健康的人并没有明显作用。毕竟，益生菌只是帮助维持正常的肠道菌群结构，增加的有益菌是不是能够长期在机体内维持活性尚不确定。因此，市面上绝大多数的益生菌、益生元等保健品，只是具有纠正可能不正常的肠道菌群的作用，对健康的人并没有什么特别的功效。

总之，与其过分在意肠道菌群延年益寿的效果，不如更加注重建立良好的生活方式，即科学膳食、积极运动、充分睡眠和保持自在洒脱的心境，同时在身体不适时及时寻求医生的帮助。

科学辟谣 SCIENCE FACTS

多吃辣能预防和治疗糖尿病？

谣言：多吃辣能预防和治疗糖尿病。

真相：不建议。

有研究发现，辣椒可能会增加胰岛素受体数量，提高胰岛素的清除率，从而改善餐后高胰岛素血症。也就是说，就目前研究结果而言，吃辣确实可能对糖尿病患者比较友好。但这不代表可以用多吃辣的方法来预防和治疗糖尿病。

生活中常见的辣食除了辣之外，往往还有高油、高盐等问题。此外，我国糖尿病人群主要是中老年人，并非所有人的胃肠道都能接受辛辣食物的刺激。此外，慢性咳嗽、支气管炎扩张的人吃辣有诱发哮喘的风险。

因此，不建议将多吃辣作为防治糖尿病的方法。 （来源：科学辟谣平台）

欢迎订阅2024年《重庆科技报》
对开8版 全彩印刷
每周二、四出版
全年198元
半年99元
邮局订阅代号：77-9

《重庆科技报》是重庆市唯一的科技类报纸，是全市科技新闻宣传的重要平台，是广大科技工作者的好帮手。

《重庆科技报》是全国公开发行的报纸，国内统一连续出版物号：CN50-0033。

办报宗旨：宣传科技创新成就和科技工作典型经验，传播前沿科技资讯，培养创新文化，助推科技发展，提升全民科学素质。

咨询电话：023-63659853 传真：023-63658857
地址：重庆市渝中区双钢路3号科协大厦11楼