

白天補覺?

這六種做法傷睡眠



睡眠占我們生命1/3的時間，長期睡不好，高血壓、糖尿病等疾病都會找上門，癌癥發病的風險可增加5倍。因此，良好的睡眠對健康很重要。

睡眠是最好的休息

良好的睡眠是健康的根本，也是最好的休息和獲得高生產力的保證。睡眠可促進體力和精力恢復；保護大腦，提高記憶力；增強機體抵抗力，調節情緒；促進兒童身體成長及腦功能發育；加快皮膚再生，預防衰老等。不同年齡所需的睡眠時間不同，一般新生兒所需睡眠可達16~20小時之多，幼兒為9~12小時，兒童需9~10小時，成年人為7~8小時，老年人祇需5~6小時。《2014年中國睡眠指數報告》顯示，中國人的睡眠指數得分為66.5分，才勉強及格。調查發現，中國

人平均睡眠時間為7個半小時，超過四成人有睡回籠覺的習慣，睡前躺在床上玩手機、平板電腦或看電視的時間平均為29分鐘。2016年美國科學院院刊的報告顯示，電子產品發出的藍光會刺激視覺神經，影響睡眠，建議大家睡前少看手機、電視等。

六大誤區需警惕

熬夜、深夜還大吃大喝等行爲，都會潛移默化地擾亂我們的睡眠節奏，從而導致失眠加重。而且，日常生活中大家還有不少睡眠誤區。

誤區1：伴着電視入睡。有人覺得躺在床上怎麼都睡不着，坐在沙發上看電視反而能睡着。這種方法不可取，睡覺一定要在床上。

誤區2：喝酒有助睡眠。酒精對最初的入睡雖有

幫助，但隨着酒精代謝，會損害後半夜睡眠質量，使整體睡眠時間減少。經常睡前喝酒，對身體損傷會逐漸加大。

誤區3：睡前運動有助睡眠。適量運動有助於消除白天的緊張情緒，提升晚上的睡眠質量。但若臨睡前才開始運動，會使大腦過度興奮，錯過理想的入睡時間，反而導致睡眠效果不佳。

誤區4：抗拒安眠藥。很多人擔心吃安眠藥有副作用，寧可扛着也不吃。然而，一些中重度失眠患者必須通過安眠藥才能有效緩解癥狀，建議大家遵醫囑服藥，不可擅自停藥或換藥。

誤區5：晚上失眠，白天補覺。不建議失眠患者中午補覺，應做到寧可困死也不午睡，否則會加重晚上的睡眠障礙。建議正常人的午睡時間也控制在30分鐘以內。

誤區6：打呼嚕的人睡得香。事實上，打呼嚕反而是睡得不好的表現，打呼嚕時出現的呼吸暫停可導致身體各器官缺氧，如心臟、大腦，長此以往，易引起各系統功能紊亂，嚴重時會誘發心梗或腦梗。建議打呼嚕嚴重者及時就醫。

失眠試試“認知行爲療法”

睡眠障礙包括失眠、阻塞性睡眠呼吸暫停低通氣綜合徵(打鼾)、發作性睡病、不寧腿綜合徵和周期性肢體運動障礙及異態睡眠等。睡不好會導致身體疲勞、免疫功能減退，誘發身體與精神疾病；危害家庭，影響生活質量；危害社會，使工作質量與效率下降、事故發生率升高、醫療資源消耗增多。

有睡眠障礙的人，不妨試試“認知行爲療法”。一般堅持2個月，80%的失眠者都有望治好。具體做法：1.進行睡眠限制，把躺在床上時間嚴格限制為真正睡着的時間，以便儘快入睡，可通過體動記錄儀和睡眠日記記錄，並結合醫生建議測算；2.刺激控制療法，困倦時就上床，睡不着要離開床，每天固定時間起床，避免打盹或午睡，提高睡眠效率；3.在臥室祇做與睡覺有關的事；4.適當進行放鬆訓練，如冥想。

要想有個好睡眠還要注意：選用硬度適中的床鋪，枕高在10厘米左右；以右側臥位爲宜；四肢疼痛時避免壓迫痛處；睡眠時間最好保持在7~8小時，但存在個體差異，以第二天睡醒後能恢復精力爲宜，不必過分追求睡眠時間；室溫控制在15℃~24℃；睡前2小時不吃東西，避免吸煙、喝酒和含咖啡因的飲品。

普瑞巴林緩解偏頭疼

近期，紐約羅徹斯特大學醫學院等的研究人員發現，普瑞巴林對偏頭疼有一定的改善作用。

研究者對之前進行的18項關於普瑞巴林的臨床試驗，共計1萬餘名受試者的臨床資料進行重新分析發現，普瑞巴林還可能對偏頭疼有一定的緩解作用。

這項發表在《疼痛實踐》上的研究提醒，雖然現有的研究提示普瑞巴林對偏頭疼有一定的緩解作用，但仍需進一步的驗證，大家不要擅自嘗試。

眼睛病變，有腿部血栓

近期，美國約翰霍普金斯大學的研究人員發現，視網膜上的微血管異常改變常與腿部出現深靜脈血栓相關。研究者對9400名視網膜出現微血管病變的患者和眼部健康的人群進行了19年隨訪發現，相較於眼部健康的人而言，出現微血管病變的患者，其出現深靜

脈血栓的風險要高出3.5倍。

這項在美國心臟病協會(AHA)會議上宣讀的研究提醒，動脈粥樣硬化是一種全身性疾病，發現一處即可能預示着體內其他血管也出現問題，應遵醫囑排查，必要時治療。

運動養生：

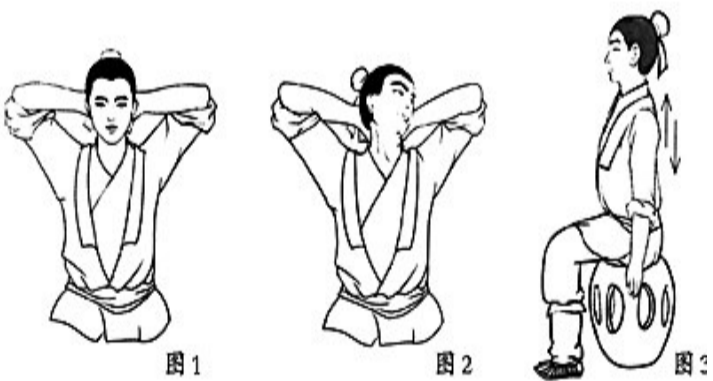
引項氣血暢
頸痛自然消

圖1

圖2

圖3

大家都聽說過腰肌勞損，那麼，您知道“頸肌勞損”嗎？長期久坐不動、姿勢不當，很容易造成環繞在頸椎周圍的十幾條纖細的肌肉疲勞緊張，發生勞損，這是頸椎病的初期階段。此時恰當鍛煉可以有效祛除頸痛，防止病變的進一步發展。

中醫認爲，經脈是氣血的通道，肌肉是氣血的源頭。因此，鍛煉肌肉相當於從源頭補給氣血，經脈自然就會暢通，實現“通則不痛”。引項是保健頸椎肌肉的一組傳統導引動作，出自于經典醫學專著《諸病源候論》。通過收縮和牽拉的動作，可使頸部肌肉在一張一弛、一鬆一緊之間得到調養。

具體做法是：1.雙手手指交叉，置于腦後，兩肘向兩側左右打開，盡量不要讓兩肘之間形成夾角(如圖1)；兩肘向前擺動，肘尖向前，然後再向兩側打開。一合一開爲1次，連續做10~20次。開合的速度要先慢後快，逐漸加速。

2.雙手仍抱于腦後，盡力做抬頭動作，同時兩肘向兩側打開。這時，頭部就像枕枕頭一樣，枕在兩掌之中；接着，向左轉頭，眼角餘光看左肘尖(如圖2)，保持兩秒鐘後向右轉頭，眼角餘光看右肘尖。一左一右爲1次，連續做6~8次。抬頭和轉頭時動作要緩慢，爭取每個方向都做到位。鍛煉一段時間，頸項靈活後，可加大頭部轉動的幅度。

3.兩臂放鬆，自然下垂，兩肩上下提落10次左右(如圖3)；然後放鬆頭頸，逆、順時針慢慢轉動脖頸，各3周。

肩背部的肌肉對頸部處於半包圍狀態，是頸部氣血的源頭和養料庫。做引項時，開合與轉頭的速度和幅度是關鍵。兩肘開合是收縮頸部肌肉的鍛煉，速度要一點一點地遞增，幅度要力求最大，才能使頸部肌纖維、肩帶肌群和背部的相關肌肉群得到充分鍛煉。

引項可以坐在辦公桌前練習，不受時間和場地的限制。

全神貫注，幫大腦鍛煉

爲了解如何才能將大腦功能維持在最佳狀態，一些科學家一直在研究所謂的“超級老人”，即那些記憶和注意力範圍不僅遠超同齡人，並且還接近25歲健康人士的老年人。美國知名科技博客網站“小發明”(gizmodo)近日刊文，當你全神貫注、傾盡所有地做一件事時，也許就使大腦得到了鍛煉。

研究帶頭人麗薩·巴雷特博士指出，超級老人大腦的“情緒區域”與年輕成年人相差無幾，一般老年人大

腦的“情緒區域”則更薄。現代神經科學認爲，大腦的這些“情緒區域”實際上是主要的溝通樞紐，負責處理“語言、壓力、內部器官的調節乃至五感合作銜接”。這些區域就像人們的肌肉一樣，不用就會退化。

巴雷特博士還表示，當大腦的這些區域在進行鍛煉時，你會覺得疲憊、困擾和沮喪，因此，繁重的工作也許是保持大腦年輕的秘訣之一。要主動鍛煉大腦，需要在完成任務時需要傾盡所有，讓自己感到痛苦。

“冬眠”或有助癌癥治療

對於晚期癌癥患者，最大的難題並不是沒有辦法消滅癌癥，而是病人的身體狀況無法承受高劑量的輻射治療。近期，意大利國家核物理研究所提出了一個解決方法：讓患者冬眠，期間利用高劑量放射治療消滅腫瘤。

冬眠是動物應對不利環境的保護性行爲，特別是環境溫度降低和食物缺乏時。不同動物冬眠的時間、原因及睡眠深淺都不盡相同。人類通常會借助其他渠道適應惡劣的環境，沒有冬眠的必要，但有研究表明，人類同樣有冬眠的潛能。

研究人員發現，當人體進入“冬眠”狀態，會主動避免化療的毒副作用，甚至抑制腫瘤的生長。在這

種情況下，醫生可以采用高劑量的輻射消滅癌細胞，並確保不傷害患者。這是因爲，身體進入深度睡眠狀態，新陳代謝、心跳、呼吸速率、耗氧量等身體機能都慢下來，蛋白質合成、基因表達等分子活動也會減弱。這種狀態有助於提高機體修復DNA損傷的能力。如果晚期癌癥患者能進入深度睡眠狀態，有望阻止癌細胞生長和擴散，從而爲醫生贏得更多治療時間。

目前，該研究團隊已經成功在小鼠身上進行了相關實驗。下一步，他們將啓動臨床試驗，計劃讓患者進入深度睡眠狀態1周，以讓醫生有足夠的時間采用放射治療。這一突破常理的方法有可能在未來10年內實現拯救癌癥患者生命的初衷。

面條吃不對

很多糖友反映吃面條血糖升高快。其實，面條的生糖指數是81.6，大米飯是83.2，相差不多，吃面條血糖升高快，是因爲吃面的方法不對。

基本食量高。糖友每餐主食量建議控制在100克(生重)以內，過多易導致血糖升高，但成人吃面條，一頓一般在3兩~4兩，基本食量攝入多了，血糖自然就易升高。

蔬菜成點綴。吃面條時，蔬菜基本是個點綴，吃的很少，而沒有了蔬菜中膳食纖維的控制，血糖就容易飆升。

進食速度快。好多人吃面條進食速度快，也會導致血糖升高。加之我們吃的面條多是精面，這樣生糖指數也會升高，增加血糖升高的風險。

友情提示

建議糖友在吃面條時，每餐總量控制在2兩以內，同時搭配2兩~4兩蔬菜，這樣不僅有飽腹感，而且還能降低血糖。

另外，糖友先吃蔬菜後吃面條，延長面條的攝入

血糖升高快



時間，對於降低血糖也非常有效。

糖友最好吃粗糧面條，如蕎麥面條、全麥面條、玉米面條等，這樣面條的生糖指數就會下降。

另外，吃面條時多放些醋，可以延緩面條在胃裏的排空時間，也會降低血糖，控糖效果較好。