

睡不好會患老年痴呆？

## 日本專家有“睡眠五法”

每當覺得再堅持一下下就能入睡時，樓道裏若有若無的一聲咳嗽，你都能聽得清清楚楚！

好不容易有了一點點的睡意，忽然出現的一抹光亮，就能讓你暴跳如雷！

在失眠的當下，自己的每根神經都變得尤其敏感。

睡不着、多夢、易醒……睡眠不好，記憶力減退、高血壓、糖尿病、皮膚退化等隨之而來，嚴重影響生活與健康。

## 睡眠問題，到底是因為啥？

睡得香的人大致都是相同的，睡不好的人却各有各的原因。中老年人睡眠問題由多種原因引起。

**生理原因：生物節律的紊亂。**隨着年齡增長，中老年人的大腦睡眠調節中樞功能下降，人體負責調整生物鐘以及誘導睡眠的MT分泌的越來越少，造成生物節律出現紊亂，導致很多人難以入睡。

**藥物原因：中樞神經的興奮。**睡前服用導致中樞神經興奮的藥物，如治療高血壓的貝沙坦、治療哮喘的麻黃鹼等，這很容易讓人難以入睡。此外，夜間服用利尿藥物會增加起夜次數。每次都是起來容易，但是再次入睡可就困難了……

**心理原因：思慮過多。**失眠的人一般都存在這種情況——就是會在睡前想事情，思慮過多導致了在床上翻來覆去，明明很困但就是睡不着，越躺越精神，睜眼到天亮；還有一些人是對睡覺這件事本身有了恐懼感，睡前焦慮。很多中老年人經常會因為擔心睡不着而睡不着，形成一種惡性循環。

**光線原因：干擾深度睡眠。**加州理工學院的研究人員所證實：黑暗有催眠作用，光亮會干擾到深度睡眠。研究表明：人腦內的鬆果體只有在日夜接觸的光亮有足夠大的落差時，才會分泌



MT，而MT分泌的多少與睡眠質量直接相關。

## 缺少深睡眠，你的身體將會怎樣？

**老年痴呆幾率增加，衰老加劇。**美國加州大學伯克利分校的研究人員發現，人體在深睡眠時，大腦會整理白天的信息，並將信息產生的代謝廢物清理掉。一直淺睡或不睡，該程序則無法進行，且會加速人體衰老程度。

**心臟變脆弱，高血壓發病幾率更高。**長期缺乏深睡眠的人，心臟更脆弱，高血壓發病幾率更高。美國哈佛大學的研究發現，人在深睡眠時，心率比清醒時低10~30次。辛勞了一天的心臟才能得到充分休息。

**便秘、脹氣、消化不良頻繁出現。**深睡眠狀態下，人體的胃腸功能也會得到休息。深睡眠不夠，更易出現便秘、脹氣、消化不良的問題，負面情緒也會不斷。

## 滿足這“五感”，好睡眠屬於你！

人的五感通常是指“視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、味覺”。近期，日本睡眠專家友野奈央提出了“睡眠五感”，將其中的“味覺”換成了“溫熱感覺”，表示良好的睡眠與此息息相關。

**1. 視覺。**友野建議，白天在光照充足的地方活動，就寢前一小時將室內光線調成稍暗的暖色系。商場等燈光明亮的地方，晚上最好不要去。

早上起床後，應馬上拉開窗簾，站在窗前1米內沐浴陽光15秒，可幫助調整生物鐘，讓人迅速清醒，可以精力充沛地迎接新的一天。

**2. 聽覺。**友野表示，45分貝以上的聲音會吵醒睡眠中的人，要獲得安穩的睡眠，最好將臥室的聲音控制在40分貝以下。如果臥室靠近馬路、繁華地區，可以換上較厚的窗簾隔絕噪音。另外，也可嘗試在就寢前1小時播放平緩輕柔的音樂。

**3. 嗅覺。**薰衣草、絲柏、佛手柑、檀香等味道的精油可以刺激副交感神經，鎮定、放鬆情緒，使人更易入睡。最近，土耳其有研究表明，薰衣草的味道能抑制不安情緒，提高睡眠質量。

**4. 觸覺。**被子、床單、枕套、睡衣的材質都會給人們帶來舒適或不適的觸覺，從而影響睡眠質量。絲綢質地保溫保濕性能好，導熱性差，冬暖夏涼；純棉制品觸感舒適，能長久使用；夏天，棉麻制品讓人感到清爽；毛巾材質則帶來安心感。

**5. 溫熱感覺。**友野表示，被窩中的溫度和濕度在一年中保持不變，會讓人體更舒適。最好將溫度保持在33±1攝氏度、濕度保持在50±5%，室溫則應用空調控制在19~26攝氏度。使用暖氣時，室內空氣會乾燥，應同時使用加濕器。

## 腦膜炎有望指尖采血診斷

一項新研究稱，指尖采一滴血就可確定患者是否受到腦膜炎細菌的感染，相比耗時48小時的血液細菌培養觀察法，大大降低了診斷延誤或誤診的概率。

英國倫敦帝國理工學院兒科專家邁克爾·萊文教授以及來自英國、西班牙、荷蘭和美國等國醫生組成的研究小組，共收集了240例高燒入院治療嬰幼兒（2個月至6歲）的血液樣本。他們分析了這些小患者免疫系統的差異，並對4.8萬個基因進行了掃描以識別細微變化。研究人員最終確定了

白細胞上的2個基因會在細菌侵入時發生突變，但病毒侵入時卻不會發生變化。

萊文教授表示，目前識別單個基因標記物的測試技術已經成熟，但將兩個基因診斷測試合二為一還需做更多工作。

該研究的合作作者杰羅·赫博教授表示，目前他們正致力於這一診斷測試的研究，如果不出意外，指尖采血快速診斷腦膜炎等致命細菌感染將在5年內投入臨床使用。針對成年人的同類血檢診斷法也有望盡快問世。

## 青蒿素有望治療糖尿病

美國《細胞》雜誌刊登的一項研究稱，中國藥學家屠呦呦和她的團隊研制出的青蒿素藥物不僅是世界範圍內最主要的抗瘧藥物，或許還可以拯救數億糖尿病患者。

奧地利分子醫學研究中心等機構的科學家，利用一種特別設計的、全自動化的分析，檢測了大量已批准藥物對人工培養的α細胞的作用。結果發現，青蒿素能讓產生胰島素的α細胞轉化成產生胰島素的β細胞。

研究人員庫比克表示，缺乏胰島素和胰島素信號通路的過度活化，是導致糖尿病的兩個

主要原因。用能夠分泌胰島素的新細胞取代患者體內被破壞的β細胞有望成為治愈I型糖尿病的一種簡單策略。

研究發現，青蒿素結合了一個稱為“Gephyrin”的蛋白，該蛋白能激活細胞信號的主要開關即GABA受體。隨後，無數的生物化學反應發生變化，導致了胰島素的產生。

青蒿素的長期作用仍需進一步測試。研究人員認為，人類α細胞的再生能力仍然未知，但青蒿素以及它們的作用模型可以為開發I型糖尿病的全新療法提供方向。

## 勞力耗中氣，勞神傷氣血

現代社會競爭激烈，工作節奏和生活壓力與日俱增，疲乏無力、精神不濟的人隨處可見，人們習慣稱勞累過度導致的問題為“疲勞綜合徵”。

過勞給身體帶來的負面影響，中醫學中早有論述，如南宋陳言所著的《三因極一病證方論·五勞》中指出：“以其盡力謀慮則肝勞，曲運神機則心勞，意外致思則脾勞，預事而憂則肺勞，矜持志節則腎勞，是皆不量稟賦，臨事過差，遂傷五臟。”指出了過勞對五臟的影響。中醫認為，無論是勞力過度還是勞神過度，都會傷及身體，帶來不同後果。

容易勞力過度的人，不僅包括體力勞動者，也包括那些步履匆匆為生活奔走的白領，他們消耗大量體力，會損傷筋骨肌肉。《黃帝內經·素問》指出，“久視傷血、久臥傷氣、久坐傷肉、久立傷骨、久行傷筋”，這樣的人會出現頭暈眼花、身重體倦、疲乏無力、腰酸酸軟、肌肉酸痛等癥狀。《素問·痿論》中指出：“脾主身之肌肉”，所以勞力過度易傷脾氣。其次，肝藏血，筋脈有賴于肝血的充分滋養，才能強健有力、伸縮自如，勞力過度就會耗傷肝陰肝血，導致筋脈失養。

再次，腎藏精，精能生髓，骨髓可充養骨骼，如果過度勞累，骨骼會變得疏鬆痿軟、髓海不足，進而導致腎精虧損。因此，勞力過度，主要會引起心、肝、腎的功能失常，以肝腎精血虧虛、脾失健

運、中氣不足為主。

在講求“頭腦風暴”的現代，勞神過度多見于腦力勞動者，他們時刻在智力與腦力的拼搏中消耗着能量。《靈樞·邪客》中說：“心者，五臟六腑之大主也，精神之所捨也。”思慮勞倦過度，會導致神疲乏力、心神不寧，出現心悸、健忘、失眠、多夢，甚至情志異常等癥狀。思傷脾，思慮過度還會造成脾的運化失常，時間長了，脾氣虛弱，運化失司，氣血化生就會不足。

腎精可以生髓，而腦為髓匯聚之處，稱“腦為髓之海”，所以腦髓亦依賴于腎精的充養。腎精虧虛則髓海不足，腦失所養，會出現思維緩慢、記憶減退、耳聾眼花的癥狀。因此，勞神過度，會引起心、脾、腎的功能失常，以心脾氣血兩虛、腎精髓海空虛為主。此外，勞則氣耗，“諸氣者，皆屬於肺”，所以過勞又會導致肺氣虛損，出現乏力、氣短、懶言的問題。

綜上，過勞可引起機體臟腑失調、氣血失和，久而久之會積勞成疾。所以即使生活再忙碌，人們也要盡量合理安排時間，做到起居有常，勞逸結合，合理運動，少“勞力”；避免情緒異常波動，恬淡虛無，情志暢達，少“勞心”；也可用山藥、大棗、陳皮、木瓜、龍眼肉、蓮子、百合、枸杞等藥食同源之品，煎湯、泡茶或熬煮粥湯以健脾益氣、疏肝養血、安神益精。

七招遠離  
冬季皮膚瘙癢癢

每到冬季，都是老年皮膚瘙癢癢的高發期。如何有效預防老年皮膚瘙癢癢？南方醫科大學中西醫結合醫院皮膚科主任醫師、博士導師楊柳教授認為，老人也需要適當護理皮膚，同時，冬天老人要注意減少洗澡次數，一般平均每周1~2次為宜，不要用鹼性肥皂。飲食中，要適度補充脂肪。楊柳認為，老年要預防皮膚瘙癢癢，最好注意以下七點：

第一，老人也要適當皮膚護理，外塗些潤膚霜。含蜂乳、維生素、珍珠、人參、黃芪、當歸類潤膚霜等；

第二，衣服宜寬大、鬆軟、舒適，避免摩擦。內衣選用棉織品或絲織品，不要穿毛織品；

第三，減少外界不良刺激，如手抓、外用肥皂、熱水燙洗等。應注意減少洗澡次數，一般平均每周1~2次為宜；水溫應保持在35℃~37℃為宜；洗澡時不要過度搓洗皮膚，不要用鹼性肥皂；

第四，注意調整飲食，多食富含維生素C的蔬菜和水果。忌食辛辣發物及易致敏的物品，如酒類、辣椒、貝類食物。飲食中，要適度補充脂肪；

第五，進行力所能及的運動和活動，以促進皮膚的新陳代謝，提高皮膚對營養的吸收，還可以促進汗液的分泌，減輕皮膚乾燥，緩解癢狀。平時可選擇散步、太極拳、練氣功等活動；

第六，保持大便通暢。能有效地將體內積聚的致敏物質及時排出體外；

第七，積極尋找病因，去除誘發因素，積極治療內科疾病，比如糖尿病、甲狀腺機能減退和甲狀腺功能亢進、肝膽疾患、代謝障礙、內臟腫瘤、過敏性疾病、習慣性便秘、腎功能不全等病的皮膚癢癢等。還要注意與治療某些慢性病的藥物有關，如抗抑鬱藥等。

楊柳還推薦以下幾個治療老年皮膚瘙癢癢的食方：

## 桑葚芝麻膏

配方：黑桑葚100g、黑芝麻100g、黃精50g、麥冬50g、生地50g、蜂蜜300g。

制作：將黃精、生地、麥冬同人砂鍋，加適量水煎煮，每30分鐘取藥汁1次，再加水煎煮，反復3次，藥汁合併備用。將藥汁與桑葚、芝麻同人砂鍋，大火燒沸，小火煎煮至黏稠時，放入蜂蜜攪拌均勻，稍煎沸即可，待冷卻後，貯瓶備用。

用法：每次10~20g，沸水衝服，早、晚各飲1次。

功效：養血益肝，滋陰潤燥，祛風止癢。患糖尿病者不宜食用，服膏期間忌食辛辣刺激性食物。

## 熟地當歸粥

制作和用法：熟地黃30g，當歸20g，粳米40g，加陳皮末少許煮粥，每日服2次，中午、晚上各1次。

## 無花果南杏排骨湯

制作和用法：無花果8枚，光南杏15g，排骨500g，陳皮5g，常規燉約2小時左右，即可。加食鹽調味。