

# 濕髮睡覺傷害身體

## 濕邪內侵損五臟,氣滯血淤阻經絡……

忙碌一天後,洗個澡再睡覺是大部分人的習慣,但有的人因為洗澡時間晚,又沒有用吹風機的習慣,所以可能入睡時頭髮還處於半濕的狀態。也許大家并不在意,但在中醫專家眼中,這種習慣會給身體帶來很大損傷。

### 濕髮入睡竟然導致了面癱

曾有媒體報道過一則消息。家住武漢市漢陽區的熊女士在一家超市做導購工作,因為平常工作比較忙,沒有太多的時間休息,又需要注意形象,她就經常在晚上洗完頭簡單晾晾就抓緊上床睡覺了。直到有一天早上,熊女士一覺醒來,發現自己的左邊臉突然動彈不得。她照鏡子一看,嚇了一跳:嘴巴都是歪的,刷牙連水都含不住。她趕緊到醫院就醫,一檢查發現得了面癱。另一則消息報道,一名7歲女孩在傍晚洗完澡後沒吹乾頭髮就騎着小自行車出去玩了。結果隔天她也面癱了,兩邊臉有點不對稱。

面癱學名為面神經麻痺,主要癥狀為患側面部表情肌癱瘓,口眼歪斜,額紋消失,不能蹙額顰眉,眼睛不能閉合或閉合不全。“我還發現,在診療過程中很多患有偏頭痛的女性,都有洗完澡後不吹頭髮,長期帶着濕髮入睡的習慣。”南京市中醫醫院腦病科主任醫師王敬卿說,中醫認為,頭是諸陽之會,對人體的臟腑、經絡、氣血的平衡和調節都起着主導作用。濕,是六氣的一種。不正常的六氣入體,就變成了六淫,“濕邪”即是六淫之一。濕邪入體後,會侵襲頭面部的肌表經絡,誘發偏頭痛。如果不慎是在春寒料峭或秋冬季風交替之際吹風,又或是夏天梅雨季常吹空調,風濕寒就會一起侵襲,引發面癱。原本就患有面肌痙攣或三叉神經疼痛的人,長期帶着濕髮入睡還會加重病情。

### “外濕”從頭頂進入身體慢慢導致“內濕”

王敬卿表示,很多人覺得濕髮入睡或出門是小問題,但問題積少成多,日復一日就會給身體

帶來巨大隱患。長期濕髮入睡,會讓頭頂這個諸陽之會受“濕邪”侵襲,若任由“濕邪”侵害身體,會導致氣滯血淤、經絡阻閉。濕邪,性重濁粘滯,易趨於下,纏綿難治。臨床表現為頭重、周身困重、關節酸楚沉重、不想吃飯、舌苔膩、便溏等。

另外,內濕和外濕是相互影響的。濕髮入睡雖然是外濕,但日久天長,濕邪就會深入臟腑,形成“內濕”,進而傷及脾、心、腎、肺、肝五個臟器。

王敬卿指出:“內濕侵襲入體,五臟中第一個會遭到損傷的就是脾,脾最是‘喜燥惡濕’。”如果脾遭到損傷,會出現舌苔膩、胃口不好的情況。第二是導致心臟陽氣不振,也就是我們講的“心陽不振”。如果本身就是高血壓、高血脂、患有動脈粥樣硬化癥的病人,長期帶着濕髮入睡,極易引發胸悶、驚悸、失眠等情況,會加重硬化缺血狀態,增加發病頻率,加重病情。第三,濕邪滲入腎臟器官會出現腎氣虧虛的情況。腎為五臟之根,腎氣虧虛就會導致畏寒肢冷,尤其是四肢末端;如果是女性,還易導致“帶下病”,即月經不調、痛經、盆腔炎等婦科疾病。第四,肺部也會受影響。如果長期帶着濕髮入睡,還喜歡吹空調,肺氣在呼吸道被濕氣阻遏,就易導致肺氣“宣降失司”,即肺氣向上向外與向下向內的運動無法有序進行,進而會引發感冒、咳嗽、哮喘等疾病。第五,肝臟同樣會受到影響。內濕過重會影響肝氣的疏泄功能,疏泄功能不暢會引起脅肋部疼痛,導致心情抑鬱焦慮、壓抑,還會傷害到胃,導致肝胃不和,誘發胃部消化功能損傷。

臺灣“華人健康網”也曾報道,晚上洗完頭髮後不吹幹就睡覺,濕髮就如同濕抹布不晾幹一樣,可能導致霉菌感染。日本美髮護髮專家鈴木



康哲則表示,濕着頭髮睡覺可能導致髮質受損、脫髮。如果免疫力低下,散熱會使上呼吸道毛細血管收縮,局部血流量減少,上呼吸道抵抗力降低,易使局部早已存在的病毒或細菌乘虛而入,造成上呼吸道感染,出現感冒癥狀,如流涕、鼻塞、頭痛甚至發燒等。

### 洗髮後要迅速吹幹,并注意健脾利濕

王敬卿說,濕髮入睡或出門對身體的危害都是長時間積累導致的。如果祇是偶爾一兩次濕髮入睡,或是在氣溫較高的夏季洗完頭、不吹空調的話,問題都不會太大,大家不用過於擔心。但如果是本身就嚴重內濕、體質較弱的人,尤其是頭髮較長的女性,容易發生中風、頭暈、頭痛等癥狀的老年人,就一定要注意不要頂着一頭濕髮入睡或者出門了。

王敬卿提醒,洗頭最好選在白天溫度穩定的時間,或是晚飯後的休息時間,距離入睡時間不要太短;洗頭後用毛巾包頭的做法會導致濕氣散不出去,所以洗髮後要迅速擦幹,或者用吹風機吹幹。此外,要去濕氣最重要的是健脾利濕,脾胃為後天之本,四季都要維護,但在多雨季節、冷熱交替之際更要維護,中醫中有很多食材都可以發揮作用,如炒薏仁、懷山藥、陳皮、茯苓、芡實(雞頭米)、炒白術、扁豆等。這些東西可以做成藥膳,也可以泡茶,無論何種方式,都能起到健脾利濕的作用。

## 睡眠少,人際關係差

美國休斯頓大學的心理學家發現,兒童睡眠不足會影響他們的情緒管理,這能預測他們長大後遇到的人際交往問題。

研究人員選取了37名7-11歲的兒童,評估了他們在兩種情況下的情緒狀態,一個是孩子們得到良好休息時,另一個是連續兩個晚上睡眠不足。在評估過程中,孩子們在電腦屏幕上分別看到兩組不同的照片。一組是積極畫面,比如小貓和冰淇淋;另一組則是消極的照片,比如凶猛的狗。在觀察不同照片時,高清攝像頭記錄了他們

的面部表情。結果發現睡眠不足的孩子在觀察可怕圖片時情緒更容易失控。隨後,參與者的父母提供了孩子在當時和兩年後的社會交往報告。

分析顯示,當睡眠不足時,兒童情緒管理變差,日後更容易遇到社會交往障礙,即使提前預預也同樣如此。發表在《情感科學》上的這項研究成果強調了睡眠從多個層面影響兒童心理健康和幸福。睡眠不足通過改變情緒表達的方式破壞兒童的社會交往,並隨着年齡的增長而變得更加顯著。

維生素K 健骨護血管 硝酸鹽增肌控血壓

## 一棵綠葉菜,十幾種營養素



多吃綠葉菜有好處,幾乎是人盡皆知的事實,但綠葉菜到底有多好,很多人可能說不清楚。最近十幾年來,有關綠葉菜各種健康好處的研究結果越來越多,比如有助減輕致癌物的危害、促進骨骼健康、有益心血管健康、能夠預防認知退化、提高運動成績等。最近,一項刊登於歐洲流行病學雜誌涉及5.6萬名受訪者的新研究又顯示,綠葉菜裏的維生素K1與較低的全因死亡風險相關。

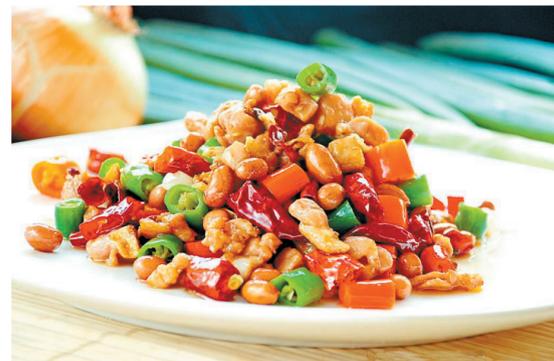
研究者把受訪者的維生素K1攝入按從低到高分為5組。他們發現,隨着膳食中維生素K1攝入量增加,受訪者的全因死亡率下降,心血管疾病的風險也下降:膳食中維生素K1攝入量最高(192微克,相當於50克的菠菜)的一組和最低(57微克)的一組相比,全因死亡風險下降22%,心血管疾病死亡風險下降26%,癌癥風險下降18%。

儘管這些研究結果還需要得到更多的重復確認,但維生素K作為一個重要的健康因素,值得更多人去關注。維生素K與凝血功能相關,並且

是骨鈣素的形成要素,而骨鈣素對鈣沉積入骨骼當中是必不可少的。此外,維生素K還與心血管健康相關。目前研究認為,維生素K可能有兩方面的作用,一是激活某些基質蛋白質,把血管中的鈣離子收集起來運走,避免血管鈣化;二是降低炎癥反應。所以,補够維生素K對預防動脈硬化很有幫助。這次研究中提到的維生素K1,化學名稱叫做“葉綠醌”,在深綠色葉菜當中特別豐富。比如菠菜、紅薯葉、空心菜、木耳菜、萵筍葉、油麥菜、香菜(芫荽)、芹菜葉、小油菜、小白菜、塌棵菜、大葉芥菜、雪裏蕻、莧菜、茼蒿、茴香菜、西洋菜、芝麻菜、綠生菜、黑豆苗、蘿卜苗、香椿芽……總之,祇要是深綠色的葉子,都是不錯的維生素K1來源。並且,葉菜顏色越綠,葉綠素含量越高,維生素K1的含量也越高。維生素K是脂溶性的,日常蒸煮烹調的損失率不大,即使是焯燙過的,都不妨礙維生素K的獲得。

除了富含維生素K外,綠葉菜的葉酸、維生素B2和維生素C也不少,鉀、鎂、鈣、類黃酮、葉黃素、胡蘿卜素、葉綠素、硝酸鹽、膳食纖維……各類營養素和保健成分含量都很高。其中,葉綠素是個抗污染成分,能降低黃曲霉毒素的致癌作用,阻斷化學致癌物的致突變作用;硝酸鹽有利於控制血壓,暢通血流。此前曾經有研究發現,吃較多來自綠葉菜的硝酸鹽,可幫助維持中老年人的肌肉功能,對預防少肌癥有好處。類黃酮、葉黃素、胡蘿卜素等具有抗氧化作用,有助眼睛健康。

所以,在中國居民膳食指南中,推薦每天攝入的蔬菜中要有一半深色菜,其中主要是深綠色的菜。需要說明的是,雖說綠葉菜中的硝酸鹽是個好東西,但硝酸鹽容易被細菌還原成亞硝酸鹽,數量較多時有食品安全風險。所以,綠葉菜烹調後不可以放在室溫下,如果一餐吃不完,一定要及時放入冰箱冷藏,以便抑制細菌繁殖。如果準備第二天帶飯,那當天晚上做好的蔬菜要提前撥出來一部分放冰箱冷藏,第二天中午熱一熱吃,既不會有亞硝酸鹽中毒的風險,也能得到綠葉菜中的維生素K1和其他寶貴營養素。



## 宮保鷄丁,川魯貴都在“爭”

宮保鷄丁又名宮爆鷄丁,由鷄丁、幹辣椒、花生米等炒制而成,入口鮮辣,鷄肉的鮮嫩配合花生的香脆,廣受大眾歡迎。八大菜系中的川菜和魯菜裏都有這道菜,貴州人也將其列入了貴州名菜。這麼多地方都“爭奪”這道菜,那它到底起源于哪裏呢?

要搞清楚宮保鷄丁的來歷,就不得不提到晚清重臣——丁寶楨。在中國近代史上,他與曾國藩、李鴻章、左宗棠、張之洞等人同為“中興名臣”。

據《清史稿》記載:丁寶楨對烹飪非常有研究,而且很喜歡吃鷄肉和花生米,尤其喜歡吃辣。任山東巡撫時,丁寶楨在一家農家院吃到“醬爆鷄丁”這道菜,特別喜歡。以後每當有客人來訪,必用此菜為壓軸菜款待賓客,客人百吃不厭連稱美味,這道菜也因此成為魯菜的看家菜之一。

後來丁寶楨任四川總督期間,與當地人嗜辣的習俗相結合,對這道菜加以改進,加了辣椒和花椒,做出了川味的醬爆鷄丁。丁寶楨去世後,朝廷為了表彰他的功績,追贈他為“太子太保”,別稱“宮保”。為了紀念丁寶楨,人們就把他發明的這道菜命名為“宮保鷄丁”。丁寶楨是貴州人,家鄉人民以其自豪,便將這道菜列入貴州名菜之中。

從營養角度來分析,宮保鷄丁并不是特別健康,鷄肉原本是低脂高蛋白的食物,但在制作過程中,加入了大量的油、糖、油炸花生米等,從而讓這道美食的熱量大大提升。如果想吃更健康的宮保鷄丁,可以將油炸花生米改成烤花生米,烹調時要少加油、糖、鹽。

1.鷄胸肉切1厘米大小的丁,加鹽、料酒和幹澱粉攪拌均勻後,腌制5分鐘,蔥和青、紅椒均切成粒狀;

2.將姜、蒜放入碗中,調入鹽、白糖、米醋、醬油、清水、水澱粉調成汁;

3.鍋燒熱,倒入油,再加少許香油,趁油溫不高時放入花椒,待顏色略變深後,放入幹辣椒爆香;

4.放入鷄丁炒至變色後,將青、紅椒粒放入,翻炒10秒鐘,倒入調好的料汁,大火翻炒1分鐘後,倒入烤好的花生米即可。