

三覺嚴重傷害身體

懶覺打亂生物鐘 生氣睡覺易中風 飯覺讓胃負擔重

恰當睡眠與均衡飲食、合理運動共同構成健康的基本保障。人每天近1/3的時間都在睡眠中度過，研究證據顯示，睡不好與免疫力下降、焦慮、抑鬱、心血管疾病、阿爾茨海默病等的發生都有相關性。關於睡覺，我們的老祖宗流傳下來一句俗語——“人睡三覺，命比紙薄。”意思是，有三種覺對身體傷害大，一定要避免。

“懶覺”不能超過8點

“周末有空，多睡會兒”“前一夜挑燈夜戰，第二天補覺到中午”……這些都是人們睡懶覺常用的理由，尤其是學生和年輕白領。但是，“久臥傷氣。”《黃帝內經》早就告誡人們，睡眠應以醒為度，睡懶覺有害健康。上海市中醫文獻館失眠專科主任醫師施明介紹，從中醫養生角度來講，陰陽平衡，身體才健康。到了黎明時分，陽氣已生發得足夠強大，人就必須起床。如果賴床，陽氣得不到舒展，就會傷害身體。

武漢市中心醫院神經內科主任醫師經屏告訴《生命時報》記者，睡懶覺意味着作息不規律，會造成身體生物鐘紊亂。平時作息規律而周末睡懶覺，突然改變睡眠習慣會對大腦中下丘腦形成激烈衝擊，引起激素失衡，可能導致起床後精神不振、情緒低落、頭痛等；睡懶覺會錯過早餐或推遲吃早餐，引起飲食紊亂，時間長了，易損傷胃腸道功能，引發消化不良、慢性胃炎等；睡懶覺易導致肌肉和心跳長時間處於鬆弛狀態，代謝物排除也不及時，起床後就會感到身體酸軟乏力。英國布里斯托大學研究團隊對23萬名女性的健康數據進行梳理分析，發現睡眠超過8小時的女性，每多睡1個小時，患病風險反而會增加20%。還有不少研究表明，睡懶覺與肥胖、中風、糖尿病、認知障礙和癌癥等疾病風險的增加有關。

《黃帝內經》第二篇《四氣調神大論》中稱，春、夏季應“夜臥早起”，秋天則“早臥早起”，冬天可“早臥晚起”。其中的“晚起”并非睡到中午，它後面緊跟着的四個字是“必待日光”，即要等太陽升起來後起床，也就是早上七八點。因此，施明建議大家養成早睡早起的習慣，規律作息。晚11點至次日6點的睡眠的“黃金7小時”，即使偶爾起床晚，也不要超過早上8點。經屏提醒，不少人睡懶覺是因為熬夜，建議大家一定不要頻繁熬夜，如果因不可抗因素而晚睡，第二天也要按日常規律定點起床，可選擇在午間小憩10-30分鐘，給身體“充充電”。



“悶頭覺”一定要避免

施明介紹，傳統中醫理論認為人體氣血的正常運行是有規律的。生氣時，“氣”的運行會出現紊亂，生氣後悶頭大睡會導致“氣機鬱結”。“氣為血帥”即氣主導血液運行，如果氣不通暢就會出現體內陰陽、氣血和臟腑功能失調的病理現象。現代人受到諸多社會環境因素的制約，“情緒覺”越來越多。有的人一生氣就用睡覺來逃避，有的人則是無人傾訴，最後祇能選擇睡覺來緩和情緒。不過，北京師範大學和美國研究團隊共同完成的一項研究顯示，睡覺并不能緩解壞情緒。睡眠中，人會將記憶從短期大腦網絡移動到長期大腦網絡中，如果剛生完氣就入睡，不愉快的記憶便會在長期大腦中深刻銘記，致使負面或創傷事件比正面或中性經歷持續的時間更長久。

經屏表示，生氣會強烈刺激中樞神經系統，讓人難以入睡，所以生氣後入睡多是淺睡眠，睡眠質量難以保證。尤其是有些人氣頭上會蒙着被子睡，頭部處於空氣流通不暢的狹小空間中，使得人吸入氧氣含量減少的同時，呼出的二氧化碳也難以散出，進而致使身體部分器官失去良好的

調節，新陳代謝速度降低，醒來後可能會眼睛浮腫、身體疲乏。

專家們建議，如果睡前情緒不佳，無論是生氣、鬱悶還是痛苦等，都要先紓解情緒，再睡覺。建議睡前先出去走走、寫寫日記、聽聽音樂或找朋友聊聊天等。心臟病、高血壓患者一定要避免“悶頭睡”，否則可能誘發心絞痛、中風等，危及生命。

吃動結合替代“飯覺”

湯足飯飽後，總是有絲絲睡意襲來，這被稱為“困飯”。飯後立即睡則被叫作“飯覺”。有科學家解釋這是由於用餐後血液集中到消化系統，供應大腦的血液就會減少，導致人感到疲倦；也有研究稱，膽囊收縮素可能與餐後的睡意有關，進食高脂肪餐的受試者，膽囊收縮素水平更高，餐後睡意更強烈；美國國家睡眠基金會的報告稱，人們通常在凌晨2點和下午2點出現能量困乏，因為進食會導致血糖升高，隨後能量就會下降。

“無論何種原因，飯後立即躺下睡覺的壞處顯而易見。”經屏說，飯後馬上躺下，容易引起胃食管反流，長時間躺臥可能導致反流性食管炎。人睡覺時，消化速率減慢，導致大量食物來不及消化而堆積在胃部，給胃部帶來負擔，甚至可能誘發胃糜爛、胃潰瘍等疾病。如果餐中攝入了大量蛋白質，如一頓肉串、純肉火鍋等，這類食物在胃腸道積存時間久，會被厭氧菌分解，產生一些有毒物質，增加腎臟負擔。此外，《素問·逆調論》中也講“胃不和則臥不安”，說的是由於胃腸道功能失常而出現的不能熟睡的問題。

經屏建議，吃完午飯30分鐘後才適合午休，晚上入睡則需要在3小時前完成用餐。大家可以在飯後散步30分鐘左右，不僅促進消化，還可減少“困飯”。她提示，偶爾“困飯”是正常的生理反應，如果持續“困飯”或每次犯困時間較長，就需要引起重視。尤其是操作機器或車輛等危險作業的人，如果在飯後疲憊時工作，可能導致嚴重後果。調整飲食也可以減少“困飯”，具體為控制蛋白質和脂肪攝入，同時攝入適量的膳食纖維來促進消化。例如，主食多選擇升糖慢的，大米可搭配糙米、黑米、紅豆來吃，薯類可替代一部分面食等；菜肴要葷素搭配，多吃新鮮蔬菜，別太油膩；零食可用水果代替。如果以上辦法不起作用，則可能是食物不耐受或過敏、乳糜瀉疾病、貧血、糖尿病前期等疾病的信號，應諮詢醫生。

中高强度運動更護血管

生命在於運動，韓國國立首爾大學研究人員發現，如果老年人能積極參與快走、跳舞、整理花園、騎車、跑步等中高强度運動，能有效預防心血管病。

該項研究數據來源於韓國醫療保險服務系統，共納入110多萬名年齡≥60歲、既往無心血管病史的老年人，他們於2009-2010年以及2011-2012年連續兩次接受體檢，隨訪一直持續到2016年年底。這些老人的平均年齡為67歲，其中2/3的人在兩次體檢時均報告很少運動。在第二次體檢時，之前很少運動的老人中，22%加強了運動，而之前每周至少運動5次的人却變得不愛運動了。研究人員分析數據顯示，與一直不積極運動的老人相比，研究期間能從很少運動改變為每周參與1-2

次、3-4次、≥5中高强度運動的老人，發生心血管病的風險分別降低了5%、11%、9%。與一直積極參與中高强度運動的老人相比，那些本來每周至少參與1-2次中高强度運動、後來變得不愛運動的老人，發生心血管病的風險最高增加了27%。

研究者發現，對於60歲以上的老年人來說，積極參與中高强度運動對總的心血管病、冠心病、中風風險均有明顯降低作用。另外，殘疾以及有高血壓、高脂血症、2型糖尿病的老年人，如果加強中高强度運動，都有益心血管健康。

隨着年齡增長，老人會覺得越來越難以堅持規律運動，但為了心血管健康，必須積極參與運動。殘疾和有慢性病的老人也應如此，但一定要以安全為前提，出現不適及時停止或就醫。



看葉片 折葉柄 聞味道

芹菜，翠綠色的更鮮嫩

芹菜炒肉絲、芹菜豬肉餃子、芹菜炒豆幹……芹菜在餐桌上的出鏡率很高。可是經常有人抱怨，挑到的芹菜又老又不新鮮，如何挑到鮮嫩的芹菜呢？國家蔬菜工程技術研究中心研究員何洪巨為大家支了以下幾招。

第一，看芹菜莖，越細長的越嫩。買芹菜時，一定要挑粗細比較均勻的，對於同一個品種的芹菜，莖越細長越嫩，若莖又矮又粗的話，口感會相對老一些。

第二，看葉片顏色，翠綠色的更鮮嫩。新鮮的芹菜，葉色呈翠綠色，葉身是平直的。如果葉子顏色呈墨綠色，可能是因為長期幹旱缺水，生長比較緩慢，粗纖維多，這樣的芹菜一般吃起來比較老；如果出現幹枯、打焉的黃葉，或葉子尖端翹起，說明芹菜已經放置一段時間，不太新鮮。

第三，折葉柄，新鮮的芹菜葉柄易被折斷。新鮮的芹菜，葉柄水分多，又硬又脆，很容易被折斷，相反，葉柄不易被折斷，則是不夠新鮮，缺乏水分。

第四，聞味道，新鮮的芹菜香味濃鬱。將芹菜靠近鼻子，如果能聞到一股比較濃的芹菜味，說明質量好；若芹菜味道很淡，或有異味的，不建議購買。

學習進步、堅持愛好、外出旅行等能激活大腦獎賞系統

努力了，收獲小也遠離鬱悶

當事事順利、成功的時候，我們情緒高昂，而諸事不順，總是失敗的時候就會垂頭喪氣、心情鬱悶。

美國蘭道夫學院神經學教授凱利·蘭伯特曾出版一本名為《挑戰抑鬱：一位神經學家親身實踐，激發大腦的康復能力》的書，裏面就提到，努力並收獲成果後帶來的愉悅，可以有效緩解抑鬱等不良情緒。

在蘭伯特的理論中，“由努力驅動的獎賞”是核心，即當勞動產生切實可見的成果，特別是獲得了生存所必須的資源時，大腦就會產生強烈的滿足感和愉悅感。她認為，這一機制在預防和對抗抑鬱中發揮着重要作用。相關的神經學實驗結果也顯示，大腦中“努力—驅動—獎賞”的神經環路越活躍，人們產生的心理幸福感就會越強烈，越不易出現抑鬱。

北京大學第六醫院精神科主任醫師劉琦接受《生命時報》記者採訪時解釋說，抑鬱這個表述有3種不同水平的理解，包括抑鬱情緒、抑鬱發作、抑鬱癥。抑鬱情緒比較像我們日常說的“鬱悶”“煩躁”等，祇是一種低落的心理狀態，十分常見。每個人在不同階段都可能體驗過，多數情況下屬於正常，不需要藥物治療。抑鬱發作已達到疾病狀態，常見癥狀除了心情低落，還有興趣下降、愉快感缺失、無原因的疲勞感，伴有注意力降低、自我評價降低、悲觀絕望、食欲睡眠的變化、思維遲緩等，且持續2周以上，影響到了正常的工作生活，給患者本人造成了精神痛苦甚至是生命危害。抑鬱發作可以出現在很多精神心理障礙中，比如雙相情感障礙、軀體疾病所致的心境

障礙。如果是反復出現抑鬱發作，排除了其他精神障礙，則可能是抑鬱癥。目前抑鬱癥的主要治療手段包括藥物治療、正規心理治療和物理治療。而大腦內的獎賞系統，雖然能在提升情緒方面起到一定作用，但它祇是對抗鬱悶、低落等不良情緒的方法之一，對抑鬱癥祇能作為一種輔助治療。

劉琦說，如果希望遠離抑鬱，要先滿足個人的基本需求。美國心理學家馬斯洛有個著名的需求層次理論，他將人類需求像階梯一樣從低到高分為五個層次，分別是生理需求、安全需求、愛和歸屬感需求、尊重需求和自我實現需求。獲得良好心理狀態的基礎是，依次滿足這些需求，首先吃好睡好身體好、社會環境和生活環境的安全可靠、戒除各種不良嗜好；其次結交能帶來積極影響的朋友，有穩定的親密關係，融入健康的社交圈子；基本需求不滿足，很難用高一級的需求來替代。而需求滿足的過程，就可以激發內源性的獎賞系統，讓人感覺舒適放鬆。

滿足基本需求的基礎上，還有一些活動可以激發大腦的獎賞系統，如蘭伯特所說，任何事情，如果能讓我們明確看到付出即有收獲，就有助於營造愉悅心境，增強對抗抑鬱癥的能力。這樣的事情可以是工作學習上的進步，可以是興趣愛好的堅持，也可以是休閒娛樂活動的體驗。劉琦補充說，能夠激活獎賞系統的行為還包括很多小事，且因人而異，比如養寵物、種花、外出旅行、做家務，甚至祇是織織毛衣，都能對不同人起到相似的作用，關鍵是要多多嘗試、尋找適合自己的“獎賞”行為。

少吃紅肉多吃菜 有助防聽力下降

美國最新研究顯示，少吃紅肉、多吃蔬菜這種飲食結構或可將老來聽力閾值下降風險降低30%。研究人員在3年間讓3135名中位年齡59歲的女性接受聽覺敏感度測試後發現，與飲食不健康的研究對象相比，選擇地中海式飲食，即常吃蔬菜、水果、豆類、堅果和海產品且少吃紅肉的研究對象更容易聽到高頻和中頻聲音，中頻聽力下降風險低將近30%，高頻聽力下降風險低25%。