

# 十大睡眠误区 请您务必留意



美国一项有关人类睡眠的最新研究显示,人们对睡眠存在很多常见误区,一些看法甚至不利于健康。

## 误区一:成年人只需要5小时

根据年龄,人们每晚应该睡7至10个小时。

## 误区二:“随时随地”入睡是健康的

随时随地入睡说明一个人睡眠不足,你正进入微睡眠或者轻度睡眠状态,这意味着你的身体非常疲惫,一旦有一刻空闲,身体就会开始偿还睡眠债。

## 误区三:身体和大脑可以适应较少的睡眠

深度睡眠对神经元生成、肌肉修复、免疫系统的恢复都非常重要。较少的睡眠不具备深度睡眠的条件。

## 误区四:打鼾烦人,但大多无害

由呼吸暂停引起的响亮鼾声是睡眠呼吸暂停的标志,这是一个危险的睡眠障碍,会增加患心脏病、高血压、青光眼、癌症的风险。

## 误区五:睡前饮酒可以帮助入睡

酒精或许可以助人入睡,但好处仅此而已。酒精会使人处在较浅的睡眠阶段,并极大程度地降低晚上的休息质量及更深层次睡眠。

## 误区六:睡不着?躺在床上闭上眼睛试试

一个健康的睡眠者大约需要15分钟才能入睡。如果超过这一时间,应该起床,改变周围的环境,做一些不需要动脑的事。

## 误区七:什么时候睡觉并不重要

人们应有一个规律的睡眠时间表,因为这与生物钟有关。它控制着身体的激素、体温、饮食、消化和睡眠觉醒周期。

## 误区八:躺在床上看电视可以帮助放松

睡前两小时内看电视或使用电子设备,会让大脑变得活跃,意味着需要更长时间入睡。

## 误区九:打个盹很好,没必要马上起床

要抵制打盹的诱惑。因为你的身体会重新入睡,而这是一种很轻、质量很低的睡眠。

## 误区十:记住所做的梦是良好睡眠的标志

我们不记得梦境是因为我们没有被打醒,睡眠没有被扰乱,无关睡眠良好。 □ 据澎湃新闻

## 释疑

### 不存在所谓“防癌食品”

微信中关于“防癌食品”的文章数不胜数,然而,世上根本就没有大家所期望的“防癌食品”。

癌症是一种典型的年龄相关疾病,其发生机制,简单说来,就是机体细胞的一些小错误的积累,当突破一定阈值时,就会发生癌症。

饮食和肿瘤的关系,绝大多数是负性相关,但是目前公认的致癌物质,并非来源于民间的所谓“饮食禁忌”,而是来源于国际癌症研究机构的致癌物分类表。其中,1类致癌物(明确有致癌作用的)包括了:酒精、黄曲霉素(霉变食物)、烟草、亚硝酸盐(腌制食品)、马兜铃酸、槟榔等。

以上这些物质致癌,还需要一个重要的条件,就是时间。任何的致癌物,都是通过长期作用于人体,才会最终以“助封为虐”的方式,促进癌症的发生。从这个意义上说,如果想降低癌症的发生概率,一个人应当做到的是:不抽烟、不喝酒、不泡吧、不经常撸串。这与其说是饮食禁忌,不如说是坚持健康的生活方式。 □ 据《扬子晚报》

## 前沿

### 毛绒玩具会引发哮喘

很多孩子睡觉时喜欢抱着毛绒玩具,但毛绒玩具容易沾染病菌、尘螨,且消毒相对困难。儿童长时间接触此类玩具,易引发哮喘。如果毛绒玩具是使用的再加工纤维,则危害更大:一是短纤维多,极易被吸入体内,引起过敏,诱发哮喘;二是有的再加工纤维用可能是被污染的下脚料加工而成,会存在蚤、螨等可能传播疾病的虫卵。 □ 据《保健时报》

### 补充维生素C并非多多益善

维生素是人体必需的营养元素,维生素C有增强抵抗力、预防感冒等多重功效,但维生素C食用过量可能会引起两种疾病:高尿酸血症和高草酸血症。大量摄取维生素C还会令人产生依赖,如果停止维生素C的摄入很快会出现维生素C缺乏的症状。对大多数人来说,只要饮食中保证足够的新鲜果蔬就可以满足人体对维生素C的需要。 □ 据《健康咨询报》

## 养生

### 给小米选个营养好“搭档”



小米熬粥营养价值丰富。给小米选几个好“搭档”,养生作用会更大。

#### 稳血糖:小米南瓜粥

中医认为,小米有养肾气除胃热、治消渴、利小便的功效。南瓜能促进胰岛素的产生,早期糖尿病患者将小米作为辅食,可以帮助稳定血糖。

#### 降血压:小米莲子粥

小米200克,莲子10克,煮粥。对心火旺高血压有效果。

#### 安神助眠:小米百合粥

小米所含的色氨酸会促使一种使人产生睡意的五羟色氨酸促睡血清素分泌,所以小米是很好的安眠食品,与百合一同煮粥,清心安神。

#### 产后体弱:小米黄芪粥

小米50克,大枣15个,黄芪15克煮粥,加红糖适量食用,主治产后体虚。

小米一般人都可以吃,是老年人、病人、产妇的滋补品。不过,气滞者要忌用;素体虚寒、小便清长者少吃。 □ 据《家庭保健报》

### 党参花生通草墨鱼汤

主要功效:补气养血、通乳催奶

推荐人群:产后气血不足所致乳汁不足、水肿尿少等人群

材料:鲜墨鱼250克(或干墨鱼1小只),瘦肉50克、花生50克、通草10克、党参20克、大枣6枚、生姜5片。(2次量)

烹调方法:将鲜墨鱼剖开,去内贝壳,洗净,切块,猪瘦肉洗净,切块状,党参、花生、通草、生姜洗净,红枣去核,把全部材料放入大炖盅,加适量清水,炖盅加盖,隔水炖2小时,加少量盐调味即可食用。 □ 据《广州日报》

## 新说

### 吃蓝莓预防心血管疾病



众所周知,蓝莓是一种营养价值极高的水果,它能预防白内障、夜盲症等眼部疾病。英国伦敦国王学院研究人员发现,每日食用适量蓝莓还有助于预防高血压等心血管疾病。

研究人员邀请了40位健康志愿者参与实验。志愿者每日饮用含200克蓝莓的果汁,或者含有维生素和纤维的颜色相同的对照饮料,但不含花青素。实验持续一个月,期间研究人员会对志愿者进行血检和尿检,并测量血压。

结果显示,志愿者在饮用果汁两小时后,血管健康状况得以改善,并且可持续相当长的一段时间。除此之外,志愿者的血压水平在一个月之后平均降低了5毫米汞柱,效果堪比降压药。 □ 据《环球时报》

### 多吃大蒜提高记忆力

美国科学家近期的一项新研究发现,大蒜不仅可以杀菌消炎,还能让大脑更聪明。

美国路易斯维尔大学的研究人员将小鼠分为两组,一组年龄为24个月大(相当于人类的56~69岁),每日口服大蒜素烯丙基硫醚。另一组小鼠年龄为4个月~24个月大,不服用烯丙基硫醚。结果显示,服用该化合物的老年小鼠不仅拥有更健康的肠道菌群,且显示出了更好的长期、短期记忆力和空间记忆力。研究人员分析发现,口服烯丙基硫醚能增强脑部神经源性钠因子的基因表达能力,而认知功能下降正是由于该能力减退所致。

该研究领导者贝赫拉博士表示,未来,他们将致力于探究如何将大蒜用于老年人群的医疗保健。 □ 据《生命时报》

### 每天一把坚果减少发福



美国心脏协会近日发表的两项独立研究结果进一步证明,每天吃一把坚果可以防止中年发福。

具体研究结果为:每天只要吃一盎司坚果(一盎司大约是24颗杏仁,18颗腰果,12颗榛子,8颗巴西坚果,12颗夏威夷果,35颗花生,15颗半或14颗半核桃),或者是两汤匙花生酱,而不是薯片,就可以减少男人和女人变胖的风险。 □ 据《中国妇女报》