



## 睡眠不好看过来 专家传授助眠小妙招

李女士因为工作压力大从而导致近两年失眠，每晚的睡眠时间不足两小时，而且梦多，早上起来仍疲惫不堪。在江苏省中西医结合医院治未病科中西医结合失眠门诊，副主任中医师王省和她耐心地交流和问询。王主任特别整理了保持良好睡眠的小窍门分享给大家，睡眠不好的朋友们赶紧看过来。

良好睡眠的生活小窍门：

- ① 睡眠用具：床垫宜相对坚实，不要过度松软塌陷；基于自己的喜好选择一个舒适的枕头，枕高约10厘米为宜；
  - ② 睡眠姿势：以右侧卧位睡眠为宜；
  - ③ 睡眠时间：一般7小时左右，但应视个体差异而定；
  - ④ 睡眠环境：卧室光线宜暗；感觉凉爽为宜，但不要寒冷；
  - ⑤ 床与睡眠的强有力联系：不要躺在床上看电视、玩手机；只有明显困倦后才上床休息；如果睡不着就起来，去另一个房间；
  - ⑥ 避免就寝前的过度刺激：入睡一小时之前，停止活跃的脑力活动；学习一套放松方法，晚上躺下入睡前加以练习；
  - ⑦ 下午三点以后避免摄入酒精以及含咖啡因的饮品；
  - ⑧ 避免就寝时过饱，晚餐后至少2~3小时再睡觉；
  - ⑨ 睡前避免进食零食和含糖饮料，否则明显延长入睡时间以及夜间频繁醒来；
  - ⑩ 每天锻炼一下，可以帮助你更好地睡眠；
- 此外，不要在晚上进行大强度的运动，避免机体的兴奋使得入睡困难；  
 适时的午睡可以补充晚上睡眠不足，使大脑和身体得到放松；可以调节情绪，缓解压力。但是午睡时间不宜过长，半小时到一小时最佳，不要伏案午休（大脑供血不足，脊柱变形）。 □ 据《扬子晚报》

### □ 养生

## 适量吃瘦肉有助降低血压

美国一项研究中，参试者被随机分为两组，一组以瘦猪肉为蛋白质主要来源，另一组以鸡肉鱼肉为蛋白质来源。结果显示，两种饮食都能明显降低血压。研究人员表示，合理的膳食营养搭配是降低血压的关键，而适量的瘦肉不会影响降压效果。 □ 据《新京报》

## 鼻炎发作试试穴位按摩

鼻炎发作时，可以采用自我按摩的疗法来缓解症状。用手指在鼻部两侧自上而下反复揉捏鼻部5分钟，然后轻轻点按迎香穴和上迎香穴各1分钟。每天用手指推迎香穴30~100下，可以促进鼻部血液循环，改善鼻腔功能，有效缓解鼻炎引起的各种鼻部不适。 □ 据《大健康报》

## 多吃三种菜有助控血糖

韭菜含有多种营养成分，可以消肠胃，助消化，排除肠道中过多的营养，包括多余的脂肪。萝卜含有许多维C。洋葱含有类似降糖药物甲磺丁脲，和大蒜一起吃有降糖的效果，经常食用还可以减少饥饿感。 □ 据《北京青年报》

### □ 美味

## 苦菊扇骨汤

**推荐：**广东省中医院临床营养科  
**主要功效：**清热降火  
**推荐理由：**夏季汤水  
**材料：**苦菊300g、扇骨500g(2~3人量)。  
**烹调方法：**  
 苦菊洗净后沥干备用。扇骨洗净后斩件，焯水后再次洗净放入锅中，加入清水1000ml大火烧开后转小火30分钟，放入苦菊后大火烧开，加盐及少许香油调味即可。  
**汤品点评：**  
 民间俗语有说：夏天吃苦，胜过进补。针对即将到来的酷夏，苦瓜吃腻了，不妨试试今天的这款苦菊汤。  
 苦菊一般多见于凉拌沙拉，是西方常见的可生食蔬菜，含有丰富的植物多糖和生物碱，其中胆碱含量可观，有保护肝脏、预防脂肪肝，降低心血管疾病的作用。此外，素食人群也可以多吃些苦菊补充日常的胆碱摄入量。苦菊性味苦寒，有泄心火之效，但夏日吃苦也要注意适量的问题，不然容易损伤脾胃，造成恶心、呕吐等副作用。 □ 据《广州日报》

### □ 新说

## 四类智齿请及时拔除

由于智齿生长在牙槽骨末端，现代人类的牙槽骨由于进食越来越精细化而在长度、宽度、强度上不同程度的退化，从而导致其无法提供足够的供智齿萌出的空间，这样智齿在萌出时往往会因为空间不足而造成异位萌出、阻生；此外智齿本身的退化也会导致萌出数目不足，不对称萌出等。  
 这些萌出的异常加上清洁防治的困难通常会在临床表现为智齿冠周炎、智齿或者临近牙齿的龋齿、牙周炎、牙髓炎等疾病，引发剧烈疼痛。因此建议对于萌出异常或者不对称萌出的智齿及早进行预防性拔除。  
 医生建议对于垂直阻生、近中倾斜、水平阻生、远中倾斜生长的四类阻生齿应及早拔除。阻生齿拔掉难度一般比普通牙齿要大，应选择正规、专业的口腔医院进行拔除，且拔牙后24小时内不要刷牙漱口，24小时后可用凉水漱口，早晚刷牙，保持伤口清洁，刷牙时注意保护伤口。拔牙2小时后可以吃东西、喝水，饮食需清淡、温软，一周以内忌烟酒，不能吃辛辣刺激、过热、过硬的食物，同时要保证足够营养，适当多吃肉、蛋、奶等富含蛋白的食物。 □ 据《海南日报》

## 早餐也要吃蔬菜



很多人不习惯早餐时吃蔬菜，北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任、教授马冠生提醒到：其实，一日三餐都应该有蔬菜，最好是新鲜蔬菜，并且保证蔬菜在一餐的食物中占一半。这样就可以实现食物的荤素搭配，防止能量的过多摄入，有利于控制体重。一般来说，一个三口之家，每天需要选购1~1.5公斤的新鲜蔬菜，并分配在一日三餐中。适合生吃的蔬菜，可以作为饭前饭后的零食和“茶点”。 □ 据《生命时报》

### □ 前沿

## 每天嚼口香糖能健脑

口香糖不光能清新口气、锻炼咀嚼能力，还可增加大脑血流，带走脑部的代谢废物。近期，台湾《康健》杂志撰文表明，每天嚼嚼口香糖有助于健脑、防老痴。  
 很多运动员在练习或比赛中，都会咀嚼口香糖来提高脑部血流，刺激大脑活跃性，反射神经、记忆力、判断力、集中力也都会提高。另外，很多老人牙齿松动，喜欢吃柔软的食物，不止咀嚼次数减少，也会加速大脑老化，加上摄取的营养种类有限，导致营养不良，身体越来越衰弱。建议在三餐之间，一天三次，每次嚼口香糖5分钟。注意咀嚼时不要光用一边牙齿，且不要选择含糖或含酸性物质的口香糖，否则会引起蛀牙等问题。 □ 据《生命时报》

## 素食者易患抑郁症？ 吃点肉更健康



美国最新一项研究表明，素食或者纯素食主义者可能会增大患抑郁症的风险，以素食为主的人群服用精神疾病处方药的概率是普通人的3倍，同时该人群更容易自杀。  
 这份研究报告是基于16万份调研数据得出的，同时结果还显示，三分之一的素食者可能患有抑郁症或者焦虑症。研究人员回顾了18项关于精神健康和吃肉习惯之间关联性的研究报告，共涉及160257份参与者。  
 研究报告作者、阿拉巴马大学爱德华·亚彻博士说：“虽然肉食和素食主义的健康风险和益处已争议数个世纪，但我们的研究结果显示，肉食主义者拥有更好的心理健康。”  
 英国心脏病咨询师马尔霍特拉称，纯素食者或出于伦理原因的素食者，需要在保护心理健康方面多加注意。 □ 据《北京日报》

### □ 释疑

## 日常饮食如何智慧控盐？

食盐是人们日常饮食中不可或缺的调味料，但是，长期的高盐摄入会增加高血压、心血管疾病等多种疾病的发病风险。  
 那么，日常饮食如何做到智慧控盐？  
 1. 推荐每人每天食盐摄入量不超过5克。  
 2. 提倡在家吃饭，学习少盐烹饪知识和技能，培养全家清淡口味和习惯。  
 3. 小小盐勺用起来，家庭用盐要限量。  
 4. 不要忽视各种调味品、咸菜、腌制食品中的隐性盐。  
 5. 烹调方法多样化，优选原味蒸煮，巧用多种风味替代盐，菜肴快出锅时再放盐。  
 6. 从小培养儿童清淡口味，少吃高盐零食。  
 7. 家有老年人，高血压、心血管疾病以及肾脏病的病人，更应提倡合理少盐膳食。  
 8. 在外就餐或点外卖主动要求低盐口味，优选低盐菜品，注意荤素搭配。  
 9. 购买加工食品查看营养标签，选择低钠食品，少买高油、高盐的加工食品。  
 减少食盐摄入是降低血压及相关慢性病发生风险最简单有效的办法之一，对维持正常的免疫功能也非常重要。为了自己和家人的健康，建议大家合理膳食，智慧控盐。 □ 据新华社