



一天睡多久不容易生病？看看专家怎么说

对所有年龄段的人来说，充足的睡眠都是保持健康的重要因素。然而，人们经常为了工作、家庭需求，甚至精彩的电视节目而减少睡眠时间。但是，如果你平时总是缺乏睡眠，就可能会增加肥胖、2型糖尿病、高血压、心脏病、中风，甚至早逝的风险。

即使是一晚的睡眠不足也会影响第二天的工作和生活，你不仅更容易感到困倦，而且会心情不好、工作效率低下。

人需要多少睡眠？

随着年龄的增长，每个人需要的睡眠时间也会发生变化。美国睡眠医学会和中国睡眠研究会建议：

年龄段	建议的睡眠时间
婴儿	4~12个月 每天12~16小时(包括午睡)
幼儿	1~2岁 每天11~14小时(包括午睡)
学龄前儿童	3~5岁 每天10~13小时(包括午睡)
学龄儿童	6~12岁 每天9~12小时
青少年	13~18岁 每天8~10小时
成人	18~60岁 每晚7小时或以上

如何改善睡眠习惯？

如果你的睡眠时间一直没有保障，那可能需要采取一些措施，改善睡眠习惯了：

- ①始终如一。每晚同一时间睡觉，每天早上同一时间起床，包括周末。
- ②确保卧室安静、黑暗、放松且温度舒适。
- ③把电视、电脑和智能手机等电子设备从卧室里拿开。
- ④睡前不要吃大餐、喝咖啡和酒。
- ⑤不要吸烟。
- ⑥做些运动。白天进行体育锻炼可以让你在晚上更容易入睡。

值得注意的是，充足的睡眠很重要，但良好的睡眠质量也是必不可少的。睡眠质量不佳的迹象包括：即使在睡眠充足的情况下仍感到困倦或疲倦，夜间反复醒来，以及出现睡眠障碍的症状（如打鼾或喘气）。

更好的睡眠习惯可以改善你的睡眠质量，如果出现睡眠障碍的症状，例如打鼾或睡了一整夜之后依然感觉困倦，可以前往医院就诊，听听医生的建议。 □ 据科普中国

□ 常识

花椒+红糖，调味品变良药

由于长时间的受寒或是在饮食上不多注意，很多女性身体逐渐偏向虚弱。很多女性朋友都知道红糖可以保暖驱寒，其实花椒也有这样的作用。想缓解痛经、保暖身体，可以每天晚上用花椒水泡泡脚，能起到很好的驱寒作用。 □ 据《北京青年报》

儿童睡眠少患糖尿病风险高

英国一项研究显示，睡眠时间少的儿童罹患2型糖尿病的风险更高。研究中，部分儿童上学日平均每晚睡眠10.5个小时，符合学龄儿童每天至少睡10小时的建议。平均每多睡一个小时，胰岛素抵抗水平下降2.9%，空腹血糖水平下降0.24%。 □ 据《新京报》

□ 美味

缤纷茄饼



主料：茄子2个，猪肉糜100克。

调料：葱、姜、料酒、胡椒粉、花椒粉、豉油、盐、五色糖粒各适量。

做法：1.将猪肉糜加葱姜、料酒、胡椒粉、花椒粉、豉油、盐调制成馅。2.取适量面粉加盐调成糊状。3.茄子切连体片，加入肉馅，均匀裹上面糊，入锅煎成两面金黄。4.出锅沥干油分，装盘后撒上五色糖粒，即可食用。

功效：中医认为，茄子性凉味甘，入脾胃、大肠经，具有清热止血、消肿止痛等功效，可用于热毒痈疮、皮肤溃瘍、口舌生疮、痔疮下血、便血、衄血等症的食疗。茄子含有丰富的维生素P，有防治坏血病及促进伤口愈合的功效；茄子含有的龙葵碱，对于防治胃癌有一定效果；茄子中丰富的维生素E，有防止出血和抗衰老功能，常吃茄子，可降低血液中的胆固醇，对延缓人体衰老具有积极的意义。

此道菜荤素搭配，营养丰富。茄饼香而不腻，撒上五彩的糖粒，口感独特美味，适合各类人群及儿童食用。

□ 据《中国中医药报》

酱爆牛肉



青芥末，山葵也，在日餐中是常见的调味料，但其售价不菲，所以很少日料店会买鲜山葵回来现磨成酱，一般的菜馆更倾向于采用以山葵粉加水拌匀而成的青芥末酱。

材料：牛肉300克，红椒50克，马蹄100克，蒜蓉15克，盐、糖、生抽、青芥末酱、胡椒粉、花生油、生粉各适量。

做法：牛肉洗净切方粒，以盐、糖、花生油、胡椒粉、生粉拌匀备用；马蹄洗净去皮切成菱形备用；红椒洗净去籽切成菱形备用。开锅下油，爆香蒜蓉和红椒，放入牛肉粒翻炒，再下适量的青芥末酱继续翻炒至牛肉熟透，加入马蹄，最后以盐、糖调味上碟便可。

功效：青芥末“攻鼻”刺激醒脑，尤其受年轻人的欢迎。以牛肉与它相配，在夏季的高温时节，有清爽醒胃的功效。 □ 据《广州日报》

□ 新说

睡前多泡澡，脑梗风险少

劳累一天后泡个热水澡可放松身心，提高睡眠质量。近期，日本国立癌症研究中心和大阪市健康与安全研究所的一项联合研究首次证实，每天泡澡可降低缺血性心脏病和中风风险。

研究小组以3万名日本居民为对象，进行问卷调查及为期20年的追踪研究。参试者年龄在40~59岁，既往无心血管疾病和癌症史。研究人员根据参试者日常泡澡频率将他们分为“每周2次以下”“每周3~4次”“几乎每天”3组，结果发现，与几乎不泡澡的人相比，每天睡前泡澡者心血管疾病风险整体下降了28%，其中缺血性心脏病风险降低了35%，中风风险降低了26%，脑出血和脑梗塞风险分别降低46%和23%。在统计学中调整了体重指数、饮食习惯、吸烟饮酒、教育经历、睡眠、运动、职业、压力以及幸福感等因素后，该结论依然成立。研究发表在《心脏》杂志上。 □ 据《生命时报》

□ 前沿

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。《健康中国行动计划（2019~2030年）》提倡，人均每日食盐摄入量不高于5g，而我国人均烹调盐摄入量高达10.5克/天。

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

□ 释疑

吃小龙虾过敏了该咋办？



眼下是吃龙虾的季节，但有的人吃龙虾会过敏。那么吃小龙虾过敏了该咋办？专家提醒说，如果只是身上部分皮肤出现红疹，可选用氯雷他定片或者盐酸西替利嗪片口服，如果全身皮疹比较广泛，一定要及时至医院就诊，有基础性疾病的患者，建议在医生指导下用药。

吃小龙虾应该注意些什么？

- 1.如果食用没洗干净、没深加工的小龙虾，有可能出现腹泻等不适，所以体质比较敏感的人，想享受龙虾的美味，尽量选干净的，有活力的，自己亲自烹饪为佳。
- 2.购买时，尽量选择人工养殖的，一般清水中养殖的小龙虾重金属含量相对偏低。
- 3.烹调时，温度一定要达到100℃，并且持续加热20分钟以上使其完全熟透。
- 4.一般虾体当中的重金属等有害物质大多富集在外壳、内脏和鳃当中，所以吃的时候请选择小龙虾的虾肉，避免食用内脏和头部。 □ 据《扬子晚报》