



## 缺觉会抵消锻炼的功效

研究显示,体育锻炼可以延缓大脑的认知退化进程,有助预防痴呆,但若无充足睡眠,这些益处无从谈起。要想获得运动带来的所有益处,必须要有充足的睡眠。

据《解放日报》

## 最新研究显示: 每天半杯豆,减重防潮热



更年期女性通常会采用激素替代疗法来减少潮热等不适症状。然而,该疗法存在一些缺点,例如会增加卵巢癌以及乳腺癌的风险。幸运的是,美国乔治华盛顿大学一项研究表明,每天摄入半杯熟黄豆的低脂素食饮食,可以将潮热的发生率降低88%,同时还能显著减轻体重。

据《生命时报》

## 只有老年人会“中风”?

中风,又叫卒中,因发病突然得名。很多人以为往往老年人会中风,但事实并非如此。很多年轻人特别是男性,生活习惯较差,不忌烟酒,少锻炼,偏肥胖,还常熬夜,加上工作压力大,经常焦虑,经常处于应激状态,血管病变风险增大,很可能诱发中风。

也就是说,年轻人千万不要自恃正值壮年就忽视健康生活习惯的养成。不论年龄大小,只要突然出现口角歪斜流口水、走路难以保持平衡、单侧肢体无力难抬起、语言含混等疑似卒中的症状,一定要马上拨打120。

据中新社

## 哮喘发作前一般有信号

病人出现夜间易醒、打喷嚏、流鼻涕、流眼泪、咳嗽、咽痒等情况,往往是哮喘发作的早期征兆。从早期征兆到哮喘发作,通常有3~5天的时间窗。这期间,可根据症状的严重程度,遵医嘱及时选择相应的药物进行防治。哮喘患者一定要按时、规律用药。

据《老年日报》

## 人参天冬煲鸡汤



主要功效:滋阴养气。

推荐人群:秋燥明显的体虚人群,阴虚人群。

材料:人参25g,麦冬20g,鸡半只,红枣3粒,枸杞10余粒,生姜3片,白酒少许(3~4人量)。

制作方法:鸡洗净后切件飞水捞起备用;所有材料洗净后与鸡一起放入炖锅中,加清水1500ml,大火滚开后转小火炖1.5小时,出锅前15分钟淋上少量白酒去腥调味,最后加入盐调味。

据《广州日报》



据央视新闻客户端

如今,辗转难眠的夜以及天亮后朋友圈的一句“晚安”,成了许多人的“标配”。中国睡眠研究会发布的数据显示,中国成年人失眠发生率达到了38.2%。

多项研究指出,长期失眠不只影响精力恢复,还会影响情绪,影响大脑对毒素的清除,导致记忆力、判断力变差,甚至增加罹患阿尔茨海默病的风险。此外,失眠还会改变人体的代谢水平,诱发糖尿病、肥胖等,连癌症的发病都与之有关。

失眠了怎么办?如何快速入睡?专家如是解答。

## 一只羊、两只羊、三只羊…… 失眠了,数羊有用吗?

### 失眠了,要继续躺在床上酝酿睡意吗?

首都医科大学附属北京安贞医院睡眠医学中心副主任医师习昕表示,失眠有着非常严格的界定标准,在有良好睡眠环境的前提下,出现入睡时间超过30分钟、睡眠浅容易醒、睡眠维持时间短的症状,才能被诊断为失眠。

如果出现了失眠的症状,但仍躺在床上逼迫自己入睡,会产生很大压力。一般建议,如果在躺了半小时以上仍无法入睡,就起床。“我们要建立睡眠与床之间的条件反射,有困意的时候再上床,否则不要上床。同时,不要在床上做与睡眠无关的事情,比如玩手机、吃东西等。”

### 晚上失眠,白天要补觉吗?

腺苷是大脑中分泌的一种物质,其作用是使人感到困倦。早上起床是腺苷最少的时候,一天下来,腺苷逐渐累积,当大脑中腺苷的浓度到一定程度时,人就会犯困。

习昕表示,白天补觉时,会清除一部分腺苷,一旦睡得太久,就会清除过多的腺苷,导致晚上的睡眠动力不足,加重失眠。因此,失眠患者如果白天实在太困可以小睡一会儿,但是不要超过30分钟。

### “数羊”只会让夜晚更难熬

失眠时,很多人会选择数羊。其实,数羊会给人带来更加紧张和焦虑的情绪,加重失眠。习昕指出,偶尔失眠不会对身体造成太大影响,因此不用放在心上。如果对失眠过度焦虑,反而会导致持续失眠,造成危害。

### 一个动作让你加快速入睡

用小指抵住耳垂,其他几根手指自然放下,中指按住的点就是安眠穴。按压安眠穴会有酸胀感,按一会儿之后就会睡意浓浓。

### 两款饮品帮你一夜好眠

包括牛奶在内的一些食物里含有L-色氨酸,这种物质可以促进褪黑素的分泌,帮助人体产生困意。睡前1~2小时喝200毫升左右牛奶,可以起到促进睡眠的作用。

除了牛奶,还有一款助眠的“秘密武器”——萱陈茶。这款茶能让我们放松心情,带来好的睡眠。

5克萱草(也就是我们常说的黄花菜)加上3克陈皮洗净沥干,入滚开水300毫升,盖好温浸半小时,代茶饮每天喝3~4次。需要注意的是,泡茶时要选择经过蒸制并晒干的黄花,一定不要用新鲜黄花。另外,对黄花菜过敏的人不适合服用这款茶。

## 高热惊厥超5分钟应及时送医

高热惊厥一般是由于儿童在发热时,脑神经元功能出现紊乱而引起脑细胞异常放电,导致全身或局部肌肉不自主收缩,同时伴意识障碍。儿童出现高热惊厥,一般情况多于2~5分钟缓解。如果没有缓解,呈持续状态,惊厥超过5分钟甚至达到30分钟以上意识不清,应急送就近医院立即抢救治疗。

据《大河健康报》

## 胃溃疡患者少吃高蛋白食物



胃溃疡是一种常见胃病,胃溃疡患者应避免食用含有大量蛋白质和脂肪的食物,如肉类、鱼类、豆类和坚果等。牛奶中含有较高的蛋白质和脂肪,因此泛酸多的胃溃疡患者应该少喝牛奶,以免加重症状。还要避免食用过甜、过酸、过咸、过热、生冷、过硬和刺激性食物,如辣椒、咖啡、巧克力、洋葱、大蒜、柠檬、草莓等,以免刺激胃酸分泌。此外还要限制饮酒、控制饮水量。

据《大河健康报》

## 泡脚做对九点才养生

很多人觉得晚上睡前泡个脚,活血、放松、助眠。不过,北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师赵欣表示,泡脚要讲究方法,如果方法不对反而会给身体造成伤害,特别是以下几点容易做错,大家尤应注意。

1.未必睡前泡脚最好。并不是所有人睡前泡脚都能改善睡眠。比如,有些人气虚严重、阳气不足,泡脚后阳气更不容易内敛,导致夜晚兴奋,反而不易入睡。

2.时间别超30分钟。一般泡脚时间在15~30分钟为宜。有动脉硬化闭塞症或糖尿病足的患者,尤其还存在肢体供血不佳者,时间应控制在20分钟以内。

3.泡到微微出汗为宜。有些人喜欢用烫水泡脚,觉得全身出汗很舒服,但出汗后,人的毛孔会张开,容易着凉。泡脚水温不宜过高,38℃~40℃为宜,以全身感到发热、似出又未出汗最好。

4.泡脚水没过脚踝。洗脚水刚没过脚踝还是再高一点,并没有严格要求,但如果洗脚水太浅,水很快就凉了,需持续加温热水。

5.避免空腹泡脚。空腹时和饭后都不要泡脚。空腹泡脚可能出现困乏、头晕、低血糖等情况。饭后至少1小时再泡脚。

6.泡脚别在洗澡前。泡完脚,全身毛孔会打开,如果这时脱换衣服洗澡,很容易着凉;而且洗澡的水温通常比洗脚的水凉,湿寒之气可能从脚部进入身体。

7.泡脚后马上擦。如果泡完脚不及时擦干水分,湿寒容易从脚部进入体内,特别是秋冬季,脚底更易受凉。

8.有些病不宜泡脚。如果心功能不好,泡脚可能增加心脏负荷。

9.草药泡脚要遵医嘱。每个人的体质有差别,不同中药的药理作用也不一样,比如体寒者可加些干姜、红花、肉桂,失眠者可选择柏子仁、首乌藤、合欢皮等。

据《生命时报》