



“与睡眠时长相比，更重要的是睡眠质量和睡眠效率。”近日，广州医科大学附属脑科医院（广州市惠爱医院）睡眠障碍科主任江帆表示，习惯睡午觉的人，应该通过科学的方法“训练”自己，让自己拥有更高效、更健康的午睡。

2020年欧洲心脏病学学会年会公布的一项新研究成果指出，对于那些每晚有充足睡眠的人群来说，每天午睡超过1小时可能导致其死亡风险提高30%。

如何午睡才是科学的？不科学的午睡对身体有哪些害处？关于午睡的事，还有哪些是我们所不知道的？

午睡时间以半小时为佳

江帆长期从事睡眠障碍的临床诊疗，她介绍，除了常见的失眠之外，现代人白天过度困倦的现象越来越多，睡眠觉醒节律紊乱的人也越来越多。这几种情况都极有可能出现“午睡”或

午间卧床时间很长。

首先要明确是否存在疾病因素。因为有些疾病是有潜在致死性的，比如睡眠呼吸暂停等睡眠相关呼吸疾病。另外也包括发作性睡病、特发性中枢性嗜睡症、睡眠-觉醒周期紊乱、精神疾病等。

其次，有一些人为因素，如熬夜刷剧玩游戏、夜间饮酒过多或午间习惯性卧床。如果是人为因素所致，就要消除诱因，保证充足的夜间睡眠，改善白天的困倦状况，才能获得充沛的精力。如果是疾病所引起的，建议向睡眠专科医生寻求帮助，接受系统治疗。

一般健康成年人的夜间睡眠时间推荐是7—8小时。“在充足的夜间睡眠基础上，午睡时间原则上不超过40分钟，以半小时最佳。如果没有时间午睡，打个盹儿就可以了。”江帆解释道，“午睡并不是越长越好。睡的时间长了，容易进入深睡眠或快眼动睡眠阶段，这阶段人体的

肌张力是降低的，心跳呼吸等不均匀，如果进入这些阶段并从此阶段醒来的话，很多时候会感觉全身无力、心慌不适，有的人甚至郁郁寡欢、无精打采。如果本身是睡眠呼吸暂停的患者，午睡时间过长相当于出现睡眠呼吸暂停和低氧事件的机会更多，导致心血管负荷加重，疾病风险增加。”

把午睡调整为午休

适当的午睡可让身心得到有效的放松，消除疲劳，与不午睡的人相比，午睡者下午的工作效率更高，情绪更稳定。江帆表示，人休息的时候，胃肠道等身体各大系统都会接收到休息的信号。所以，作息规律有午休的人，通常不会有那么多的消化系统疾病。”

不过，她建议把午睡调整为午休，不要纠结于是否能“睡着”。午休，意思就是让全身心放松即可，不用强求必须有睡眠感，即熟睡的感觉。达到这个‘休’的状态可以用多种方法，比如听听音乐、做放松训练、放空自己的大脑、放松全身肌肉等。”

在她看来，没必要为了“睡着”而把自己弄得筋疲力尽，“尤其是失眠焦虑的患者，中午越着急越睡不着，越睡不着越着急，从而影响到整个下午和晚上的情绪，影响到夜间睡眠，导致恶性循环”。

“松身心”才是午休的目标。“工作人群和学生，有时候中午还有不少工作或是功课没有做完，有的人即便没有放弃午睡但脑子仍然处

于活跃状态，这时候就需要调整自己的心态，合理安排任务和时间，重视和保护好自己的‘午休时间’。对于头脑中出现的各种工作、文件、作业等，不用理会，或者‘强压’，专注自己的呼吸平和或是肌肉放松，也许，那些念头不知啥时候就少了甚至没了。”江帆说。

“趴着睡”的习惯要改一改

午睡需要遵循一定的原则才能睡得健康，江帆强调，午睡有“讲究”。

午饭后，不要立刻午睡，要先休息半小时左右，让肠胃充分消化食物。入睡时间建议选择在一点到两点半之间，如果到了下午三四点后再午睡，则容易造成晚上睡不着觉，引起生物钟的混乱。

“‘趴着睡’的习惯要改一改。”江帆指出，“趴着的体位，部分身体肌肉持续呈绷紧状态。趴着睡时，下肢一直处于下垂位，而脑袋则一直压迫着胳膊，血液回流会受影响，这样毛细血管里的‘垃圾’运不出来，‘营养’运不进去，后果可想而知。”她建议，午睡的时候，尽可能把自己“放平”，能放多平就多平。有床就躺着，没床就仰着，脚下找点东西垫着。睡醒后最好能够到户外去走一下，或者做些自己喜欢的事情，尽快恢复精神抖擞的状态。

（叶青）



你知道吗

病原微生物实验室生物安全管理条例(1)

《病原微生物实验室生物安全管理条例》是2004年11月12日中华人民共和国国务院令第424号公布，根据2016年2月6日《国务院关于修改部分行政法规的决定》修订，根据2018年3月19日《国务院关于修改和废止部分行政法规的决定》修正，全文共七章七十二条。

第一章 总 则

第一条 为了加强病原微生物实验室(以下称实验室)生物安全管理，保护实验室工作人员和公众的健康，制定本条例。

第二条 对中华人民共和国境内的实验室及其从事实验活动的生物安全管理，适用本条例。

本条例所称病原微生物，是指能够使人或者动物致病的微生物。

本条例所称实验活动，是指实验室从事与病原微生物(毒)种、样本有关的研究、教学、检测、诊断等活动。

第三条 国务院卫生主管部门主管与人体健康有关的实

验室及其实验活动的生物安全监督工作。

国务院兽医主管部门主管与动物有关的实验室及其实验活动的生物安全监督工作。

国务院其他有关部门在各自职责范围内负责实验室及其实验活动的生物安全管理工作。

县级以上地方人民政府及其有关部门在各自职责范围内负责实验室及其实验活动的生物安全管理工作。

第四条 国家对病原微生物实行分类管理，对实验室实行分级管理。

第五条 国家实行统一的实验室生物安全标准。实验室应当符合国家标准和要求。

第六条 实验室的设立单位及其主管部门负责实验室日常活动的管理，承担建立健全安全管理制度，检查、维护实验设施、设备，控制实验室感染的职责。

(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办



健康白城

吸烟对优生优育的不良影响

吸烟对胎儿的危害有多大呢?由于烟草在燃烧时，能产生许多对人体有害的物质，如尼古丁、氰化物、一氧化碳、煤焦油、放射线等。这些有害物质一方面可直接损害孕妇本人健康，从而间接影响胎儿的生长发育。另一方面也可以直接造成对胎儿的伤害。

研究表明，香烟中的尼古丁可引起胎盘血管收缩，胎儿的血液供应减少，致使胎儿缺氧。香烟中的一氧化碳可使胎儿缺氧，造成胎儿发育不良，甚至死胎。香烟中的氰化物在人体内与一种叫做巯氨基酸的物质结合后，可使人体内维生素B12减少，以致影响胎儿发育，使生出的孩子智力低下。

孕妇吸烟，其流产率、早产率、胎儿死亡率、新生儿死亡率都有所增加，而且婴儿畸形的发生率可高达1.7%。孕妇长期处于烟雾缭绕的环境下，同样可以出现上述不良后果。

另外，经研究表明，香烟的烟雾中含有强烈的致癌、致畸物质，妇女大量吸烟会干扰和破坏正常的卵巢功能，引起月经不调、卵巢早衰(表现为过早绝经)和不孕；影响卵子质量，吸烟妇女即使怀孕，亦易出现流产、早产和死胎，所生婴儿的体重比不吸烟者轻得多。

男子吸烟往往会使精子减少并会出现多种畸形精子，从而导致不能生育或生下的子女有先天畸形。对于那些要想拥有健康的宝宝的女性来讲，拒绝吸烟，养成良好的生活习惯是必要的。吸烟的女性即使怀孕，易出现早产和死胎等现象，为了自己和下一代的幸福，从优生优育的角度来讲，请勿吸烟。

（刘玉）



营养快线

“板栗香而知天下秋。”时下，大街小巷充满了糖炒栗子的香味，让人食欲大开。除了单独炒、烤、煮，栗子还有不少烹调好搭档，此季不妨多吃一些。

栗子+鸡肉。栗子和高淀粉属性的红薯、土豆等食物一样，拥有绵软的质地，同时其口味清甜，能完美修饰主菜的风味，所以加了栗子烹制的肉菜，总是格外美味，比如栗子鸡、栗子排骨汤、栗子山药老鸭汤、栗子炖牛肉、栗子炖羊肉等。其中，栗子鸡是最经典的家常菜之一，这两种食材在

土豆烧牛肉、土豆红烧肉、大盘鸡……口感绵软的土豆在为这些菜增色的同时，可能也会让你的血糖在大快朵颐时快速升高。因为，口感越面的土豆，淀粉含量可能越多，淀粉糊化可能越充分，从而升高血糖。土豆口感面不面跟哪些因素有关呢？

一是品种。现在市场上有黄心和白心两种颜色的土豆，一般来说，黄土豆的淀粉含量比白土豆多，口感较白土豆绵软细腻，升糖指数也较白土豆高。二

是老嫩程度。新土豆往往吃起来很面，老土豆口感相对爽脆。三是烹调方法和时间。土豆加醋烹调会比较爽脆，蒸炖、做成泥等比较绵软。烹调时间越长，口感越面。四是温度。与土豆冷食相比，热着吃时口感更面。土豆放凉有利于产生抗性淀粉，降低升糖指数。

因此，对于血糖高的人来说，吃土

栗子的美味绝配

口味上相得益彰：栗子提高了鸡肉的香甜，鸡肉提高了栗子的鲜美。从营养上来说，栗子富含碳水化合物和膳食纤维，B族维生素和各种矿物质的含量也不错，鸡肉富含优质蛋白，因此两者在营养上也互补。

栗子+谷物。无论煮粥还是蒸饭，加些栗子都会大大提升口感和营养，比如八宝粥、栗子小米粥、栗子大米饭等。虽然从生物学上来说，栗子属于坚果。但从营养上来评价，栗子低脂肪高淀粉，将其当成“粗粮”反而更合适。栗子虽然甜糯，但升糖指数低于白米饭，很适合用来替代白米饭、白馒头、面条等主食，营养价值比一般粮食高。

栗子+香菇。香菇板栗是徽菜系里的一道传统名菜，香菇鲜美浓香，富含维生素D和香菇多糖，栗子甘甜软糯，颜色金黄，富含膳食纤维和多种矿物质，无论从口感还是营养上来讲，两者都是非常好的搭档。做这道菜前，栗子需要提前蒸熟。

最后需要提醒的是，栗子吃多了容易腹胀。如果肠胃不好，比如有消化不良、胃食管反流、容易胃胀等问题的人，要少吃栗子。栗子热量较高，健康成人每天最好控制在7—8颗（中等大小）左右，同时还要减少吃主食的量。

（胡晓岚）

土豆越面越升糖

土豆要注意以下几点：第一，建议选择比较脆的、烹调起来不容易软烂的品种；第二，烹调时可以选择醋溜、清炒的方式，并尽量减少烹调时间；第三，做熟之后稍微放凉再吃。最后，需要特别提醒的是，土豆是主食，炒土豆丝等不能替代蔬菜。《中国居民膳食指南(2016)》推荐，成人每人每天摄入谷薯类250—400克，其中包括土豆在内的薯类为50—100克。如果吃了土豆做的菜肴，就要相应减少米饭量。

（瑞雪）

听力“未老先衰”，你的耳朵还好吗？

患者表现为耳闷胀感，感觉耳朵里像被塞了东西；还有的患者首先表现为头晕或者眩晕等。

这些都需要通过耳科查体及音叉检查、纯音测听等进行明确诊断，必要时可进一步做影像学等相关检查，包括头颅或内耳MRI，排除脑卒中、听神经瘤等疾病。

突发性耳聋如何治疗

突发性耳聋尤其要引起重视，因为突发性耳聋患者的听力损失程度越重，从发病到就诊的时间越长，治疗效果就越差。因此，出现突然、短时间内发生的听力下降，一定要早就医治疗。在急性发作期，可以采用糖皮质激素等治疗。急性期及急性期后，可给予营养神经药物和抗氧化剂等。疗程中如果听力完全恢复，可以考虑停药，对效果不佳者，可视情况延长治疗时间。对最终治疗效果不佳者，待其听力稳定后，可根据听力损失程度，选用助听器或人工耳蜗等听觉辅助装置。一般而言，低频听力下降预后较好，高频听力下降和全聋型预后较差，伴有眩晕的全聋型预后也较差。

怎么预防突发性耳聋

身体状况、精神紧张、压力大、生活不规律、睡眠障碍等，都有可能是突发性耳聋产生的诱因。

这里给大家的建议是：平时生活和工作中避免紧张、焦虑、恐惧、抑郁等情绪，注意调整生活节奏；勿狂喜暴怒、情绪波动，保持平和、积极的心态；加强身体锻炼，提高免疫力，避免熬夜、作息不规律等不良生活习惯，饮酒、吸烟等可使血管痉挛，导致血液循环障碍发生突发性耳聋；有血管

养生重在平时，贵在坚持。如果我们注意日常生活中的一些小细节，比如坐、卧、行、立的状态下做些小动作就能达到养生效果，一起来学习一下吧。

闭眼小睡能养肝

中医学认为，“肝开窍于目”，意思是说，眼睛的生理功能主要依赖于肝血濡养，《黄帝内经》早有“肝受血而能视”之说。同时，强调肝主藏血的功能，认为“人卧则血归于肝”，也就是说，人只要一闭眼或一睡着，肝脏就能发挥其藏血之功。因此，传统养生中，非常强调通过闭眼来养肝，眼皮相当于肝脏工作和休息的开关，眼一闭，则肝血藏，肝脏开始休整。闭目养神、日间小憩是养肝血的重要方法。

闭眼养肝可在工作、学习间隙进行，也可选安静之处闭目独坐，排除一切外界干扰。安心养神，使全身经络疏通、气血流畅。在闭目的同时，可配合眼功练习，以改善头晕眼花、视物模糊、眼睛干涩、眼肌疲劳等症状。具体做法是：轻闭双眼，用两手大拇指从眼内角向外擦24次；或两手四指并拢，以指面在两目上向外轻旋转摩擦24次，再向内旋转24次。

日间小憩可在午饭后进行，饭后闭目小憩不仅能为肝脏供给更多血液，还能为肝细胞提供充足的氧和营养成分，对肝脏大有益处，对已患有肝病的人来说，更是一种简单而有效的护眼方法。研究结果显示，闭目休息时流经肝脏的血液比站立活动时增加40%左右，通过肝脏的血流越大，肝脏得到的营养供给也越多，可加快肝细胞恢复。

坐着捏膝养好腿

俗话说“人老腿先老”，而“腿老”是膝盖先老。膝盖是人体全身最为复杂的一个结构，也是最容易受伤的一个部位。加之膝盖处多为韧带组织和骨骼，肌肉较少，即“筋多肉少”，所以此处的血液循环相对较差，我们平时触摸膝盖也总是感觉凉凉的。因此，养护膝关节的一个重点就是给它热度和按摩。建议中老年人平时坐在椅子和沙发上时，要养成双手捂住膝盖，同时加以适当按摩的习惯。

具体做法是：两手掌心分别捂在左右膝盖髌骨上，利用手心的温热对膝盖进行加温。自然散开的五指则发挥按摩作用，相当于施以针灸一般。按摩时先用五指在髌骨周围放射状向外点按，大概八九个来回即可。然后五指合力轻轻抓揉膝盖，最后再搓一搓膝盖。热敷作用加上揉捏按摩，配合起来，可以起到促进膝关节血液循环的作用，从而濡养关节，有助减轻关节痛等多种症状。

走路握拳头脑健

从古至今，握力都是健康的晴雨表，握力越大则说明越健康长寿。现代研究也表明，手指越灵活，头脑越不容易“生锈”。伦敦大学整合近50年来对握力的研究报告显示，握力是有效的长寿特征，而握拳正是最易操作的提高握力的方法。

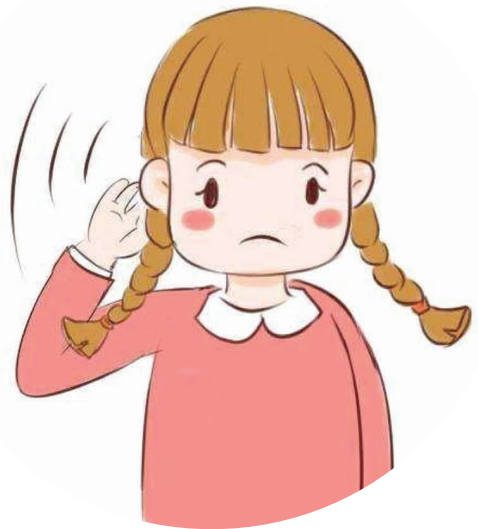
具体做法是翘起手腕，五指向前，掌心向下，然后从前向后旋转手腕，并顺势握拳。握拳有两个动作要点：一是旋转手腕，二是中指点按劳宫穴。这是因为手腕处有手太阳肺经等多条经脉的原穴，通过旋转手腕，能够刺激各个原穴，起到强化相关脏腑功能的作用。其次，握拳时中指正好落在掌心的劳宫穴上。中医认为，劳宫穴属于心包经的一个穴位，点按劳宫穴，具有清心火、安心神、降肝火的作用。平时我们可以边走边练习握拳，注意先运腕，然后握拳点按劳宫穴3—4秒钟，重复动作。

卧时练提肛助长寿

提肛是传统的养生手段。中医认为，肛门附近有三条经脉：任脉、督脉和冲脉。任脉总任一身之阴，督脉总督一身之阳，冲脉为血海，它们分别主管人体的阴精、阳气和性功能。提肛运动可以促进阴阳之气的循环。其中，会阴穴是非常重要的长寿要穴，经常练习提肛这个动作，可以对会阴穴起到很好的按摩作用，对生殖功能的养护作用效果很好。

提肛时微微向内收缩肛门，类似于忍大便一样的感觉，坚持3—4秒后放松，然后再提肛，反复做几分钟就可以了。长期坚持有助减少痔疮的发生，改善女性尿失禁的症状。

（上）（任民）



性疾病、自身免疫性疾病、病毒感染性疾病等基础病患者，需积极治疗控制好基础疾病，比如糖尿病、高血压患者要注意控制好平时的血糖、血压，糖尿病可引起内耳微血管病变，在微血管内形成血栓，从而导致内耳局部缺血而发生突发性听力下降，高血压患者则可能由于血压波动影响到内耳的血流灌注而发病；注意环境噪音。避免长时间接触高强度噪音，以免损伤内耳，发生听力下降。定期体检，早期发现相关疾病，防患于未然。

（吴净芳）