



是谁剥夺了你的睡眠时间

凌晨两点,很多年轻人还没有睡意,躺在床上,滑动着手机屏幕,兴致勃勃地想读完小说或刷完朋友圈再睡。多是想白天一直在工作,晚上不放松一下,都感觉对不起自己。有多少年轻人已想不起自己晚上11点前睡觉是什么时候的事了。越睡越晚,成了恶性循环,属于年轻人的睡眠时间越来越少。

夜太美,总有人黑着眼眶熬着不肯睡
近日,喜临门家具股份有限公司发布《2020喜临门中国睡眠指数报告》(以下简称《报告》),以大数据为切入点,通过北京、上海、杭州等13个城市2100个样本的调查,洞悉睡眠问题背后的原因,解读典型人群的睡眠问题。

《报告》显示,以90后为代表的年轻人,睡眠问题越来越突出。69.3%的被调查年轻人表示晚上11点过后才会睡觉,34.8%的被调查年轻人入睡时间长,半小时很难进入梦乡。此外,52.5%的被调查者主动加入熬夜大军。

北京朝阳医院临床心理科副主任医师石慧指出,影响睡眠节律的因素,主要包括客观和主观两方面。客观来说,人类社会经历了从农耕文明到互联网时代的变迁,人类的睡眠文化也随之发生变化,电子照明产品改变了传统的睡眠模式,人们的行为变得更加自由,无形中干扰了睡眠休息的节律。

石慧说,社会经济的发展,尤其是大城市快节奏的繁忙生活,让属于年轻人的私密时间越来越少,城市生存压力导致有焦虑情绪者人数逐渐攀升,这让不少年轻人选择通过推迟入睡时间来换取属于自己的活动时间,释放压力。

有人睡不着,有人不想睡
成女士是一位正在哺乳期的年轻职场妈妈。自从坐月子以来,成女士几乎没有睡过一个好觉。休完产假后,回到工作岗位的她担心自己跟不上职场节奏,更加努力认真工作。工作和带娃的双重压力,让成女士渐渐难以入睡,“整天晕晕乎乎的,总是感觉不太清醒”。

《报告》指出,失眠群体中,超过半数的人认为,情绪波动和生活压力是失眠的主要原因,其次是工作压力。北京第二外国语学院心理健康教育与咨询中心老师崔岱表示,睡眠状况与心理问题息息相关,沮丧、烦躁等焦虑情绪容易导致晚睡。

“每个人都会感到焦虑,适当的焦虑会激发前进的动力,但过度的焦虑或者长期的焦虑状态会影响睡眠,对我们的身体健康造成一定的损害。”崔岱说。

李劲璠是北京信息科技大学的一名学生,痴迷游戏的她,几乎每晚都要叫上熟悉的朋友玩几把游戏。不玩游戏的时候,李劲璠也不会早睡。躺在床上,刷刷短视频,再看看漫画,“越睡越晚,越熬越嗨”。

睡前小时光似乎有魔力,让人欲罢不能。人们为什么会舍不得睡呢?

石慧解释说,手机屏幕发出的蓝光模拟日间的白光,它会干扰人体褪黑素的分泌。褪黑素在日间合成,当黑夜来临,人体的褪黑素开始分泌,睡前达到高峰,促进睡眠的发生。手机蓝光会促使人体继续合成褪黑素,产生还在白天的“错觉”,抑制了褪黑素的分泌,从而影响睡眠的启动。

“手机不同于电视,它的私密性能让年轻人在玩手机时不打扰身边的人。”石慧认为,这种不打扰的行为就会造成自我纵容,让年轻人熬夜成瘾。

崔岱认为,五花八门的互联网产品也是影响因素之一。《报告》显示,59%的人表示睡前一定会玩手机或者电脑,这项睡前活动远超其他娱乐活动。“互联网产品在设计时就以吸引用户为研发重点,自然而然就会根据受众喜好推送很多他们感兴趣又

方便获取的内容,令受众忍不住沉迷其中,导致晚睡。”崔岱说。

拯救睡眠,从科学认知开始
许毅是一名视频剪辑师,因为工作,他时不时就会加班到深夜。虽然深知熬夜对身体的危害,许毅也只能从别的方面补救。剪辑机旁放一杯养生茶,成了他的标配。

像许毅一样的年轻人绝不是少数,《报告》指出,90后是“朋克养生”的一代,一边消耗身体,一边自救恶补成为常态。调查显示,线上搜索养生知识中,95后和90后共同占比超过50%。

石慧说,摄入一些对人体有益的健康物质对身体是有好处的,但不能抵消不健康的生活习惯对身体造成的伤害,年轻人还是需要养成健康的睡眠节律。

石慧曾在美国做过一个慢性睡眠剥夺实验。研究结果发现,没有正常节律的睡眠,大脑海马区的激活性就会减弱,睡眠剥夺潜在影响人的记忆力、情绪控制、免疫功能等诸多方面。

健康的睡眠节律应该如何培养?
石慧说需要做到两方面:一是保持平和稳定的情绪状态;二是养成规律的作息习惯。

“偶尔睡不好觉,是正常现象,比如考前焦虑,睡不着觉,不要担心,短期失眠对人体不会产生任何损伤。若是因为偶尔睡不好觉,过度焦虑,便容易形成越焦虑越睡不着的恶性循环。”石慧建议,年轻人要保持平和的心态,理性认识坏情绪的存在,当情绪放松,自然就睡得好。

睡眠节律是一个逐渐养成的周期性过程,石慧建议,年轻人养成早起的好习惯,克制想要偷懒的欲望。每天7点定时起床,早起会帮助你养成早睡的好习惯。坚持一段时间,就会养成健康的作息规律。

美国芝加哥大学心理学博士、斯坦福大学神经生物学博士后鲜翊认为,舒适的睡眠环境能够改善睡眠质量。比如,有自适应能力的床垫根据仰睡或侧睡等姿态自动调整,贴合人体曲线进行支撑,身体没有压迫感,呼吸通畅,能让我们的身体在夜间休息时更加自在轻松,睡眠质量也会大大提升。

睡前不饱餐,不饮浓茶、咖啡等刺激性饮品,洗个热水澡,泡泡脚,放下手机,听听舒缓的音乐,看看纸质书籍,做做腹式呼吸,这些小妙招也能帮助你尽快入睡。

接下来,关灯,睡个好觉。(芳华)

养生须知

身体有问题看唇就知道

人的口唇表现出不同的形态和颜色,能反映出脏腑疾病,中医称之为“唇诊”。正常人的嘴唇颜色红润有光泽,干湿适度有弹性,一旦身体有问题,嘴唇颜色就会改变。

嘴唇为淡白色:提示身体里气血相对匮乏,无法充盈嘴唇显示出红润明亮的颜色。多见于失血过多、乏力困倦,或妇女带下、崩漏。防治方法:加强摄入营养价值比较高的食物,如鸡蛋、牛奶、鱼肉、牛肉等,拒绝挑食、节食;每天适度嚼服红枣和带红色内皮的花生;养成良好作息习惯,早睡早起,不要熬夜。

嘴唇为青黑(紫)色:提示身体里有明显的气滞血瘀状况存在,因为正常速度流动的血液不会呈现这种颜色。多见于胸闷、暖气、胸部偶有刺痛、寒症、痛症等,易罹患急性病,特别是血管性疾病,如血管栓塞、中风等。防治方法:老陈醋除了有促进肠道蠕动、降低血脂的作用外,还有活血化淤的作用,建议每天吃饭时加1—2勺老陈醋,可改善青黑色的嘴唇颜色;如果平时爱抽烟,建议减少吸烟量,最好戒烟;多做慢跑、游泳等有氧运动,增加运动量。

嘴唇颜色为深红色或紫红色:提示身体里因能量过剩而产生火,颜色越深代表体内火越大。平时症状表现为热气上冲、眩晕、烦躁或头疼、头晕、牙痛、便秘等。防治方法:减少辛辣食物、糖类、鸡肉、羊肉的摄入,这些热性食物会让体内产生更多热量,使体内火气更旺,嘴唇颜色更深。此外,取玄参30克、生地30克、麦冬30克、肉桂2克煎汤饮用,这个方子是古代的名方增液汤,对于以上不适有明显缓解作用。

嘴唇周围的皮肤泛出一圈黑色:提示身体里有湿气,同时存在肾气、脾气亏虚的情况。常见不适有食欲下降、消化较差、下肢沉重感、小便秘。防治方法:尽量少吃甜食、油炸、黏腻、生冷等食品,这些食物都会让身体生湿。饭后不要急于躺下或睡觉,这样会导致体内因食物运输迟滞而产生湿气。肾经和胃脉都起于脚上,双脚就相当于植物的根一样重要,建议每天用热水泡脚,让热直接从“根”补充到相应脏腑。

此外,初冬季节很多人容易嘴唇干裂。中医认为,嘴唇干裂生疮等问题可能是因为体内贫血或肺虚引起,建议补血,或用麦冬、贝母等中药材进补润肺。平时多喝水、保持饮食均衡。另外,在干燥的季节不要用舌头舔嘴唇,唾液中含有多种能够帮助消化的酶,在唇边残留唾液等于在“消化皮肤”,造成唇角发炎。(王少军)

你知道吗

坚果营养丰富,吃起来又脆又香,是大家常备手边的零

比较隐蔽的风险是,这种上火很多人不会想到是吃坚果造成的,长时间积累叠加,会使“火”久郁体内,逐渐演变为“痰湿”,出现舌苔厚、口黏腻、双腿沉重、乏力等表现。如何健康吃坚果,记住两

坚果吃多了生痰生热

食。从养生角度讲,吃坚果不能过量,否则容易生痰生热。

为延长保质期、保证口感,市面上的坚果加工方法多为烤、炒、油炸,高油高糖高盐,吃多了容易上火。同时,坚果油脂含量高,中医认为膏脂难以运化,容易化生痰热。

点就够了。
一是控制量。不建议每天都吃,每周吃3—5次就行了,每次也不要吃太多,以一小把为宜。二是尽量生吃。少吃或不炒制、炸制的坚果,可考虑吃生坚果,或吃煮熟的坚果,比如放进粥或米饭中。(刘玉红)

病原微生物实验室生物安全管理条例7

第二十九条 实验室使用新技术、新方法从事高致病性病原微生物相关实验活动的,应当符合防止高致病性病原微生物扩散、保证生物安全和操作人员人身安全的要求,并经国家病原微生物实验室生物安全专家委员会论证;经论证可行的,方可使用。

第三十条 需要在动物体上从事高致病性病原微生物相关实验活动的,应当在符合动物实验室生物安全国家标准的三级以上实验室进行。

第三十一条 实验室的设立单位负责实验室的生物安全管理。

实验室的设立单位应当依照本条例的规定制定科学、严格的管理制度,并定期对有关生物安全规定的落实情况进行检查,定期对实验室设施、设备、材料等进行检查、维护和更新,以确保其符合国家标准。

第三十二条 实验室负责人应当加强对实验室日常活动的管理。

实验室从事实验活动应当严格遵守有关国家标准和实验室技术规范、操作规程。实验室负责人应当指定专人监督检查实验室技术规范和操作规程的落实情况。

第三十三条 从事高致病性病原微生物相关实验活动的实验室的设立单位,应当建立健全安全保卫制度,采取安全保卫措施,严防高致病性病原微生物被盗、被抢、丢失、泄漏,保障实验室及其病原微生物的安全。实验室发生高致病性病原微生物被盗、被抢、丢失、泄漏的,应当立即向所在地公安机关报告,并接受公安机关有关实验室安全保卫工作的监督指导。

第三十四条 实验室或者实验室的设立单位应当每年定期对工作人员进行培训,保证其掌握实验室技术规范、操作规程、生物安全防护知识和实际操作技能,并进行考核。工作人员经考核合格的,方可上岗。

从事高致病性病原微生物相关实验活动的实验室应当由当地公安机关备案,并接受公安机关有关实验室安全保卫工作的监督指导。

第三十五条 实验室的设立单位及其主管部门应当加强对实验室日常活动的管理。

第三十六条 实验室负责人应当指定专人监督检查实验室技术规范和操作规程的落实情况。

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

控血压要加点技巧

家庭医生

门诊中,经常有老年患者问医生:“我一直遵医嘱用药,可是血压还是控制得不理想,有没有什么好办法?”医生的建议是,在坚持服药的同时,根据以下不同情况,可适当加一些控压技巧。

清晨高血压。清晨血压指晨起后1小时内、服药前、早餐前的家庭血压测量结果,或动态血压记录起床后2小时或清晨起床6—10点间的血压。从时间上说,清晨是猝死、心梗和脑卒中等疾病的高发时段,若血压控制不佳,会增加心脑血管病的发病风险。有这类问题的老年患者应注意,起床动作要慢,起床后尽早口服降压药,勿用力大小便。如果监测夜间血压升高,可睡前服用长效降压药,或早上口服药物半衰期大于24小时的氨氯地平。

体位性低血压。身体瘦弱者应每天多喝水以增加血容量,下肢静脉曲张的老人可穿弹力袜,以加强静脉血液回流。睡眠保持头位稍高,由卧位转为坐位或立位时动作要缓慢,让身体逐渐适应。不要在闷热或缺氧的环境下站立过久,避免大量出汗、腹泻、感冒和饮酒。如果平时吃的是啞嗓类降压药,服药后不要突然站起来,最好静卧一会儿,站立后如感到头晕,应继续卧床休息。



餐后低血压。表现为餐后2小时内收缩压下降超过20毫米汞柱,并伴有头晕、嗜睡,甚至跌倒等症状。研究发现,随着年龄增长,餐后低血压发生率显著增高,服用利尿剂或扩血管降压药物可导致餐后低血压发生。所以,有这类问题的老年患者最好在两餐之间口服降压药。

顽固性高血压。大多数高血压患者经过治疗后,血压可控制在满意水平,而其中15%—20%的患者很难达标,称为顽固性高血压。面对这种难治性高血压,患者应加强生活方式干预,注意低盐低脂饮食,控制血糖,戒烟戒酒,避免焦虑,改善睡眠,加强运动,控制体重,遵医嘱增加降压药物剂量或联合使用第四种降压药。生活方式改善后血压偏低时,可减少降压药用量及种类。

脉压差大。高血压和动脉硬化会导致老年患者动脉硬化性减弱,收缩压升高,舒张压降低,从而出现脉压差增大现象。建议这类患者口服降压药时从小剂量开始,达到有效治疗剂量后维持治疗,以后根据情况调整剂量。尽量选用长效、平稳、不良反应小、不影响心输出量、脑血流量,对心脑血管有保护作用的药物。(田玉江)

吃秋刀鱼,别去内脏

秋刀鱼同鲭鱼、沙丁鱼相似,属于典型的“青皮鱼”。

从营养上来说,秋刀鱼不仅含有丰富的优质蛋白质和锌、硒等多种矿物质,以及维生素E、维生素D等脂溶性维生素,还含有人体不可缺少的EPA和DHA等不饱和脂肪酸,对抑制高血压、促进脑发育等都有一定好处。它们通常脂肪含量丰富、体内的生物酶活性又高,因此极易腐败。判断秋刀鱼新不新鲜,首先要看鱼眼和鱼鳃,鱼眼清澈透明,鱼鳃红润艳丽为新鲜;其次是鱼身,鱼皮紧致而完整,并泛有金属光泽的为新鲜。此外,新鲜秋刀鱼还有个典型特征,就是“鼻尖儿”如果呈现鲜亮的蜡黄色泽,也是新鲜的标。秋刀鱼同鲭鱼、沙丁鱼相似,属于典型的“青皮鱼”。

秋刀鱼适合蒸、煮、煎、烤等做法,最经典的是整条鱼连内脏一起烤着吃,因为秋刀鱼无胃且肠短,摄入饵料后很快会排出体外,因此新鲜秋刀鱼的内脏是可食用的,其略带苦味,也常被看成是烤秋刀鱼的精髓所在。

具体做法为:1.将秋刀鱼洗净擦干,放在垫有锡纸的烤盘中,往鱼身上加些橄榄油和盐涂抹均匀,让其充分入味。2.半小时后将蒜泥均匀撒在鱼身上,摆上柠檬片后放入预热好的烤箱中层,以220℃烤15分钟。3.加些切好的小番茄等蔬菜,搭配烤好的秋刀鱼一起装盘食用。(少秋)

主食吃得少,人会累

健康提醒

在生活节奏越来越快的今天,“疲劳”似乎也成了一种流行病。除了疾病因素、休息时间不够等,吃得不对也会造成人疲劳、工作效率低下,尤其是以下“三大饮食元凶”,大家应该避免。

“元凶”一:主食吃不够。主食指谷薯类及其制品,它们的一大特征就是富含淀粉。淀粉进入消化道以后,会被分解成葡萄糖,进而被机体吸收利用。葡萄糖是人体最主要的能量来源,对大脑尤其如此。如果主食吃得不够,很容易造成机体缺乏葡萄糖,严重的则导致低血糖。此外,粗粮是B族维生素的一大来源,它们和身体能量代谢有着直接关系。主食吃得少,可导致人体细胞和各组织缺乏“燃料”、能量代谢异常,所表现出来的就是疲劳、嗜睡、昏昏沉沉。



“元凶”二:红肉吃得少。红肉、动物肝脏、动物血是膳食铁的主要来源,铁是血红蛋白的主要材料之一。长期铁摄入不足,可能会发展为“缺铁性贫血”,血红蛋白不能为机体组织送去充分的氧气,也会以疲劳、乏力的方式表现出来。

“元凶”三:甜食吃得太多。甜饮料、甜食等食物富含添加糖,大量摄入可造成血糖和胰岛素剧烈波动,人会感受到短暂无的兴奋,但随之而来的就是疲惫和烦躁。另外,研究表明,甜饮料、甜食等的摄入量与膳食质量呈负相关。也就是说,甜饮料、甜食吃得越多的人,粗杂粮、新鲜蔬果、坚果等健康食物的摄入量可能越少。

健康食物往往低能量,并富含膳食纤维、维生素和矿物质,这些都是人体必需的营养素,而富含添加糖的零食,除了提供热量和糖,无法再提供其余的营养价值。人一旦处于微量营养素缺乏的状态时,也会出现精神欠佳、易疲劳等现象。(田玉红)

(待续)

(王禹)