

睡个好觉有多重要?

○医学指导:广东省中医院 邹旭 南方医科大学南方医院 李涛平

人的生命旅途中,几乎有三分之一的时间都是在睡眠中度过。每年3月21日为“世界睡眠日”,广东省中医院邹旭教授说:“民间有一句话——不觅仙方觅睡方。讲得就是良好、充足的睡眠对人体健康而言很重要。”南方医科大学南方医院睡眠医学中心主任李涛平教授表示,每个人都离不开睡眠,良好的睡眠能消除全身疲劳,使体内物质代谢、消化功能、免疫功能等得到调整,促使身体各部分组织生长发育和自我修补,增强免疫功能,提高对疾病的抵抗力。相反,睡眠障碍则会导致各种慢性疾病的发生。

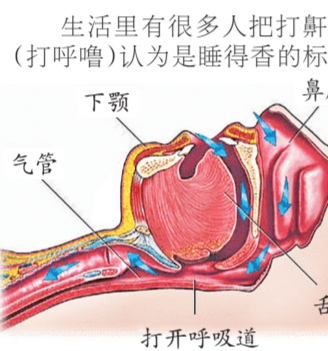


A 广东省99%睡眠窒息症患者未得到有效诊疗

随着睡眠医学的发展,目前发现睡眠障碍疾病在国际睡眠障碍分类中已接近100种疾病,其中睡眠呼吸方面的障碍以睡眠窒息症(检查SAHS)为主。在广东省的流行病学调查发现其人群患病率高达20%,而诊疗率则更低,99%的患者未得到有效诊疗。

睡眠窒息症是指各种原因导致睡眠状态下反复出现呼吸暂停和(或)低通气、高碳酸血症、睡眠中断,从而使机体发生一系列病理生理改变的临床综合征。通常白天表现为嗜睡、头晕、头痛、乏力,夜间则表现为打鼾、呼吸暂停、多动不安、多汗等。它可以对全身器官造成损害,如损害心脑血管、内分泌、代谢、神经、泌尿生殖、消化和血液等多个系统,造成高血压、2型糖尿病、脑卒中、免疫功能、生殖和性功能异常以及抑郁、焦虑等。在儿童也广泛存在,儿童因颌面部及咽腔发育不完善,扁桃腺肥大、腺样体增生导致睡眠时气道阻塞引起窒息,表现为盗汗、尿床、惊醒、白天多动、注意力下降,从而影响到儿童的智力和身体的健康发育,严重的引起儿童肺动脉高压、儿童自闭症、佝偻病等。

B 打呼噜未必就是睡得香



生活里有很多人把打鼾(打呼噜)认为是睡得香的标志,但实际上打鼾是睡不香的表现。睡眠时,打鼾是呼吸不顺畅的表现,简单说就是“缺氧”。李涛平指出,打鼾实际是指睡眠时上气道塌陷阻塞引起的睡眠呼吸暂停和通气不足(无效呼吸),伴有打鼾、睡眠结构紊乱,频发血氧饱和度下降以及白天嗜睡等症状,其本质是一种特殊类型的呼吸衰竭。当我们进入睡眠时,舌头、咽喉和口腔根部(软腭)的肌肉群会松弛。这种肌肉松弛会使咽喉部组织下垂。当人呼吸时,下垂组织会使气道变得狭窄,并发生振动或颤动,便会发出打鼾声。正因为气流不畅,才会发生响声。李涛平解释,打鼾造成的缺氧会影响到人体每一个细胞的正常生理活动和功能,进而影响到各组织、器官和系统,从而带来全身多器官和系统疾病。通过减肥、侧位睡眠、戒烟酒等改善,必要时寻求医生帮助进行药物或手术治疗。

C 不觅仙方觅睡方

首先,入睡时间要规律。以一日而言,子时以前(夜间十一点前)就寝,是古人依自然和人体生理时钟配合的最佳建议,若能遵此规律,则能缩短入睡的时间。按季节来说,其基本原则是配合日光作息,春天到夏天是白日渐长、黑夜渐短;秋、冬季节则白日渐短、黑夜渐长,睡眠时间也可随之调整,以符合四季睡眠的需求。如《黄帝内经》云:“春三月……夜卧早起;夏三月……夜卧早起;秋三月……早卧早起;冬三月……早卧晚起。”现代科学研究表明,人体内存在生物钟,每天有规律的睡眠,则将自身生物钟调整得非常良好,自然不容易失眠。

其次,应当学习孙思邈提出的“凡眠,先卧心,后卧眼。人卧一夜当作五度,反复常逐更转。”也就是说,睡前要抛开一切喜怒忧思和烦恼,精神上尽量放松,做到恬淡虚静,使大脑处于抑制状态,然后再慢慢闭上眼睛,自然昏昏入睡。不难想象那些心胸开阔、性格开朗、有所寄托、生活积极向上的人,自然容易安然若若、安详入睡。而那些心胸狭窄、鸡肠小肚、斤斤计较、多愁善感、悲观消极的人,多偏于失眠了。正因为这样,中国传统养生文化历来告诫我们要修身养性。如果能时刻注意这一点,就算面临巨大压力,也依旧能够安然入睡,一觉到天明了。此外,保持周围环境的安静、采取合理的睡姿、选择舒适的卧具等也相当重要。孙思邈曾说:“屈膝侧卧,益人气力,胜正偃卧。”“凡人卧,春夏向东,秋冬向西,头勿北卧,及墙北亦勿安床。”印度的苏布拉瓦尼教授研究也发现头东脚西是比较科学的睡姿,是因为磁场的关系。

你会喝水吗?

□广东省人民医院 陈鲁原

水是生命之源,有水才有生命。水约占成年人体重的60%~70%,血液中大部分物质都是水分,肌肉、肺、大脑等器官中也含有大量的水分。你一定每天都在喝水,可是,每天最合理该喝多少水?什么时候喝水最好?喝什么水最好?你都知道吗?

每天饮水量应是1.5~1.7L

《中国居民膳食指南》推荐中国居民日均饮水量,从原来的1.2L调高至1.5L~1.7L。如果每杯水约200ml,那么每天需要喝7~8杯水。加上膳食中的汤、粥、奶,每天共液体摄入量应在2.7L~3L之间。

早晨起床喝杯水

早上起床后喝水,可将胃壁的残渣冲洗干净,能够促进细胞的循环代谢,并可适时补充睡眠中流失的水分,也可以稀释逐渐黏稠的血液,降低血液的浓度。《中国居民膳食指南》建议2岁以上的健康人群,早晨起床后可空腹喝1杯(200ml)水。

老年人、儿童等特殊群体,如果觉得一次性喝1杯水比较困难,也可以少量多次喝,如分2~3次来喝,每次50ml~100ml。另外,建

议那些患有肾脏疾病或某些代谢性疾病的患者在医生的指导下决定喝水的量,以免给身体造成负担,加重原有疾病。

矿泉水虽有益也不能多喝

矿泉水确实含有一定量的矿物质(钙、钾、镁、钠、锶、偏硅酸),微量元素或二氧化碳气体,这些矿物质有国家规定的限定的含量指标。可是,指望喝矿泉水来补充身体所需矿物质,就勉为其难了,矿泉水并不能对身体产生特别有益的影响。

纯净水不会导致营养不良

纯净水就是通过反渗透、离子交换、蒸馏等工艺制备出来的,去除了绝大多数杂质。那些“我们体内的矿物质很大一部分依靠水的提供”,“喝纯净水会流失营养”、“喝纯净水会缺钙”、“喝纯净水有害健康”都是没有依据的。因为无论喝什么水,主要目的就是补充水分,在其他方面补不了太多。

水的好坏不应以酸碱区分

碱性水就是pH>7的水,普通的水一般pH根据地区的不同差异较大,例如黄河以北城市饮用水一般为弱碱性(pH7.5左右)。水的酸

碱性不能够直接对人体产生影响,选择水应该选择适合自己口感和爱好的水,而不是按这种莫名其妙的理论来选择水的酸、碱度。

反复煮开的水没有那么危险

流言说:“据医学研究证明,水中含有少量硝酸盐与亚硝酸盐,反复煮开的水极易使得硝酸盐经过化学反应形成亚硝酸盐。亚硝酸盐是强氧化剂,同时也是很强的致癌物质。”这种流言已在公众的视线中滚过不止千次了。

其实不光反复煮开的水中有亚硝酸盐,蔬菜、肉类中都含有,但其含量远远达不到致病的水平。根据供水部门的日常监控,水厂的出厂水中的亚硝酸盐含量一般低于0.05mg/L,最高一般不超过0.1mg/L,而城市管网中的含量一般在0.4mg/L~0.6mg/L。无论是干滚水或是隔夜水,它们都不会因为亚硝酸盐过多而危害人体健康。需要说明的是,世界卫生组织规定的饮用水中可能致癌物质(如亚硝酸盐)的指导值,是指会导致每100000人连续70年饮用含该物质的水,其中导致一人致癌的浓度。

“隔夜茶”也分种类喝

(文章来源:《普原论坛》)

D 成人每天7~8个小时睡眠最合适

《老老恒言》中指出:“少寐乃老年人大患;能眠者,能食,能生长。”讲得就是良好、充足的睡眠对人体健康而言很重要。而睡眠不足则会削弱身体的抵抗力,损害身心健康,影响人的记忆力、智力,加速衰老。邹旭在多年的临床观察中发现:存在睡眠障碍的人往往都有面色灰黄,精神萎靡,智力与记忆力下降,抵抗力差,衰老较快的表现。保证充足的睡眠确实很重要,但睡眠时间却不是越长越好,睡眠过多对人体也是有害的。古人言:“久卧则伤气”,“凡睡至适可而止,则神清气足,大为有益,多睡则身体软弱,志气昏坠。”讲得就是这个道理。研究结果显示,成人每天的睡眠时间以7~8小时为宜,儿童需要更长些,以9~10小时为宜,60岁以上的人,每日睡眠时间可适当缩短,但最好不要少于6小时,随着年龄增大,睡眠时间应相应延长,具体以个人感觉精力充沛、舒适为度。

E 经常失眠的人可尝试午休

除前面提到的规律作息有利于睡眠外,其他的比如静坐安神,睡前按摩,沐浴,白天练练气功、太极等都有助于入睡。邹旭强调,午睡对人体也是很重要,特别对于老年人。午睡时间一般在1~1.5小时。适当的午睡可以弥补上午学习和工作所消耗的精力,又为下午的工作和学习做好准备,对于保持精力充沛、提高工作效率都有帮助。当然,午睡也要有讲究:★午餐后不要立即午睡,最好休息半小时后再睡,否则容易延长胃的排空时间,影响胃的消化功能。★午睡时间以1个小时左右为宜,老年人,可以适当延长午觉时间,但也不宜太长。午睡时间不宜太短或太长,太短达不到休息的目的;太长的话,人容易进入深睡状态,醒来后反而觉得精神状态不好;而且多于1小时的午睡,还容易影响到晚上的睡眠。★不要坐着午睡和伏案午睡,也不要以臂代枕。不正确的睡眠姿势,不仅不能消除疲劳,还会影响大脑的供血和供氧,出现眼肌受压,前臂缺血缺氧麻木等症状,午睡也要有讲究:★起床时不要过猛,以防脑部突然的供血不足而晕倒。最好在床上先停留几分钟,稍事活动,再慢慢起床。(通讯员 查冠琳 李晓娟)

木棉花应该这么吃

○医学指导:广州医科大学附属第一医院 任培华

春回大地,万物复苏,又到了木棉花盛开的时节,看着街道两旁的一颗颗木棉树挂满火红的花朵,心中顿生融融暖意,行人纷纷驻足,用相机记录下一个个唯美的画面。木棉花是广州的市花,她像广州人民一样热情、开放、包容、奋进。硕大的花苞,在丰满而又艳丽的色彩里,不仅具有极高的观赏价值,而且还有你所不知的药用价值。《本草纲目》中记载,称其“能行经络,达病所,又入血分及去风杀虫”。通俗来讲,木棉花味甘、淡、性凉,归脾经、大肠经,具有健脾祛湿、清热解暑的功效。看着满地落下的木棉花,竟还有如此多的妙处!木棉花虽好处多多,但也要食之有道。

木棉花煲老鸭汤

材料:木棉花(干)10g、茯苓30g、鸭肉500g、葱15g、姜10g、盐适量。
做法:鸭肉洗净焯水去干,汤锅加水足量,加入鸭肉、木棉花、茯苓、葱、姜,大火烧开,文火炖两个小时,出锅前加盐调味即可。
作用:健脾疏肝,祛湿止泻。适用于水湿偏盛体质,表现为纳呆、恶心呕吐、大便溏泄、四肢沉重、舌苔白腻者。

木棉花参乌鸡汤

材料:木棉花(干)10g、党参20g、乌鸡500g、葱15g、姜10g、盐适量。
做法:乌鸡洗净焯水去干,汤锅加水足量,加入乌鸡、木棉花、党参、葱、姜,大火烧开,文火炖两个小时,出锅前加盐调味即可。
作用:健脾祛湿,益气养血。适用于脾虚湿盛体质,表现为体倦乏力,劳则加重,胃脘胀满,纳呆,

木棉花排骨汤

材料:木棉花(干)10g、薏米30g、猪骨排500g、葱15g、姜10g、盐适量。
做法:排骨焯水去干,汤锅加水足量,加入排骨、木棉花、薏米、葱、姜,大火烧开,文火炖两个小时,出锅前加盐调味即可。
作用:健脾祛湿、舒筋活

络。适用于湿热偏盛体质,表现为不欲饮食、四肢酸重疼痛、抽筋、口干、口苦、舌苔黄腻者。
舌质淡,苔厚者。
这两类人不宜食用木棉花
由于木棉花性偏寒凉,以下情况不建议食用:
1.老年体弱者。老年人身体虚弱者应以温养,一般不宜饮用寒凉之品。
2.孕妇。木棉花有行气活血之功效,有动胎气的风险,不建议孕妇饮用。(通讯员 韩文青)

特别提醒

木棉花煲老鸭汤
木棉花参乌鸡汤
木棉花排骨汤

木棉花煲老鸭汤