

不规律睡眠或使人提前衰老九个月

学会方法扫除三大障碍

最近,网上有这样的说法,研究发现,与睡眠习惯稳定的人相比,不规律的睡眠或可使生物年龄衰老9个月,这是真的吗?

睡眠习惯稳定很重要

发表在《睡眠健康》杂志的一项新研究表示,保持稳定的睡眠习惯,有助于减缓生物衰老过程。

研究分析了 6052 名成年参与者,平均年龄为 50 岁,记录了入睡时间、起床时间、持续时间、效率等参数,通过血液样本分析了参与者的生物年龄。然后,分析了睡眠模式与生物年龄之间的关系。

研究发现,与保持稳定的睡眠习惯的人相比,睡眠持续时间不稳定的参与者,生物年龄大 0.63 年;补觉较多的参与者,生物年龄大 0.52 年;入睡时间偏差较大的参与者,生物年龄大 0.74 年。

收获优质睡眠注意两点

目前有两个公认的调节睡眠影响因子,一个是生物钟,另一个是睡眠自我平衡。通俗地说,就是“规律”和“睡够”。

人体自我修复活动大多在凌晨 3 时前进行,所以 23 时至 3 时这段时间的睡眠质量尤为关键。

成年人推荐的睡眠时长为 7-8 小时,6 小时是健康底线,上限不超过 9 小时。有研究发现,与睡 6-9 个小时的人相比,睡不够 6 小时和超过 9 小时的人,心梗风险分别增加 20%和 34%。

三类问题应对有方法

晚上入睡难。表现为夜间很难睡着,躺下半小时后还保持清醒。建议将晚饭时间安排在 18-19 时,吃得不要过多,好让胃部尽早完成消化任务,交感神经放松下来。睡前 1 小时不要玩电脑、手机,不把手机带到床上去。每日坚持同样的上、下床时间,有助培养睡眠节律。

半夜容易醒。睡着了,但难以维持睡眠状态,觉醒 5 分钟以上的情况大于 2 次。建议睡前别喝太多水,减少起夜。避免摄入影响睡眠的物质,如酒精、咖啡因、烟草。如果只是偶尔出现问题,不妨下床做一些放松活动,如看书、冥想,但不要玩手机、电脑。

早上醒得早。晚上入睡正常,但凌晨三四时就会醒,睡眠时间不足 6 小时。建议培养良好的作息习惯,睡前最好不要再想事情,卧室不要放过于芳香的花草。关好门窗,拉上窗帘,营造安静、黑暗的睡眠环境。睡前可洗个热水澡或热水泡脚;枕头高低、软硬合适,被子薄厚适当。多晒太阳,有助刺激褪黑素的分泌,提高夜间的睡眠质量。

如果上述方法试过都无效,要及时到心身医学科、睡眠中心或神经内科就诊。

据学习强国、CCTV生活圈



心绪不佳咋应对 试试中医改良法

遇上开心的事就笑,有令人生气的事就会发怒,这是人体对外界事物的正常反应,说明脏腑气血活动是顺畅的。

但若一味沉溺在不良情绪中难以自拔,就会导致疾病发生。世界卫生组织的统计显示,包括冠心病、心肌炎等在内的 200 多种疾病,背后都有不良情绪的影子。

该如何走出负面情绪呢?除了自己要主动疏解负面情绪外,还可试试中医药调养法。

按揉穴位解怒气

肝是承接不良情绪的器官,人们常说“气得肝疼”就与此有关。

若不良情绪超过了肝的疏泄能力上限,气疏泄不掉,就会在肝脏里堆积、郁结,人就会进入闷闷不乐的状态。

此时,刺激肝经的原穴太冲穴,有疏肝解郁的作用。太冲穴位于脚背上,大脚趾和二脚趾之间后方的凹陷中,按摩时可沿着骨缝的间隙按压并且前后滑动。

扩胸运动解悲伤

人在悲伤时会“捶胸顿足”,此时,捶的部位就是膻中穴。膻中穴是人体枢纽中心,能疏通气机,阻挡邪气,开胸通络,可谓人体的开心穴。

当悲伤情绪难以缓解时,可适当揉揉这个穴位。膻中穴位于两乳头连线中点处,可用拇指按揉,力度以微觉酸痛为度,揉动约 50-100 次,大约 2 分钟,每日可行 3-5 次。

按揉后可配合适量的扩胸运动,加强宽胸理气的效果。

闲来无事梳梳头

人体的十四条经脉走行都直接或间接地循行于头部,若每天坚持梳头,可激发头部经气,助益血液运行,平衡脏腑气血阴阳。

而且,头部是人的神经中枢所在地,有很多重要穴位分布,经常梳头可以刺激头皮,能使紧绷的神经得到放松,达到养生保健的效果。

据养生中国

感冒反反复复 试试三个食疗方

临床上常有患者反复感冒,天气稍有变化就中招,不胜其苦。针对这种情况,除了及时有效的治疗外,也可通过食疗方增强免疫力,祛除外邪。

参芪大枣汤:黄芪 20 克、党参 10 克、大枣 5 枚,水煎服。连服 3-6 天。本方益气固表,适用于身体虚弱、自汗易感者。

黄芪炖鸡:母鸡 1 只,黄芪 50 克,大枣 10 枚,生姜 5 片,盐、米酒适量。母鸡洗净、切块,与黄芪、大枣一起放入锅内,加入清水,小火炖 1 小时后,加适量盐、米酒即可食用。本方补肺健脾、益气固表,能增强免疫力,对气虚反复感冒、神疲乏力效果尤佳。

荆防粥:荆芥 10 克、防风 10 克、桂枝 10 克、粉葛根 10 克、粳米 100 克。前四味水煎取汁,另将粳米煮为稀粥,待粥熟时调入药汁,稍煮片刻即可,分 2 次服,可连服 3 天。本方解肌、散寒、祛湿,适用于风寒感冒日久不愈,症见恶寒、头痛、项强(即颈项部有僵硬发紧的感觉)、全身酸痛、鼻塞等症者。

另外,反复感冒的患者要注意天气变化,及时增减衣物,以避免外邪侵袭。 据《中国中医药报》

厨房“边角料”别扔 是隐藏“营养高手”

芹菜叶。富含不溶性膳食纤维及维生素 C,一些矿物质含量甚至比芹菜茎还要高。把芹菜叶洗净、焯水,挤干水分放入碗中,加入蒜末、生抽、醋、香油、熟芝麻、熟花生搅拌均匀,一道凉拌芹菜叶就做好了。

莴笋叶。胡萝卜素含量大约是茎的 5.9 倍,维生素 C 大约是茎的 3.3 倍,不溶性膳食纤维含量也是莴笋叶更胜一筹。将莴笋叶清洗沥干备用,用芝麻酱加盐和温开水调匀,浇到莴笋叶上,淋少许芝麻油,一道凉拌莴笋叶完成。

玉米须。性平味甘,归肝肾经,有利尿消肿、利湿退黄作用,可用于水肿尿少,湿热黄疸和头晕目昏。而且它还是祛湿“高手”,可以用玉米须煮水做茶饮。

据 CCTV 生活圈