

晨醒后别急着马上起身 研究显示赖床半小时对健康有益

你早晨醒来是直接起床,还是会赖一会床?随着天气转冷,醒后直接起床离开温暖被窝真的有点难。幸运的是,最近的一项研究给了我们一个赖床的理由:短暂的赖床反而有益健康。

不久前,瑞典斯德哥尔摩大学的研究人员在《睡眠研究杂志》上发表了一篇题为“睡眠丧失?关于早晨为什么要使用间歇性的闹钟,以及它如何影响睡眠、认知、皮质醇和情绪”的论文称:与早上闹钟响起后立刻起床相比,设置重复响铃的闹钟,并且在第一次闹钟响起后再打个30分钟的盹,或可改善大脑认知表现,减少身体疲倦感和一天的情绪状态。

研究人员表示,这是因为人体处于睡眠状态时,心跳变慢,血液循环变慢,体温变低,代谢减慢。睡醒之后,身体由睡眠时的抑制状态转入到兴奋状态需要一个过程。

刚睡醒时,警觉性和认知能力降低、感知和运动能力下降、情绪调节能力未被唤醒,所以很多人会有“起床气”。

而且,如果闹钟响后一骨碌爬起来,身体未必能及时适应过来,



容易出现头晕、心悸、体位性低血压等症状,对于高血压患者甚至可能引发心血管突发疾病方面的意外。

不过,想要科学健康地赖床,有几点注意事项。

时间不要太长。赖床以30分钟为宜,时间过长可能会抑制大脑和身体机能,重新进入睡眠状态,反而不利于清醒。

肚子饿的时候不要赖床。饿着肚子赖床,可能会饿出低血糖、胆结石、胃炎、胃溃疡等,对健康不利。

有尿意和便意时不要赖床。

长期憋尿会让膀胱失去弹性、破坏肾脏功能。而长期憋尿对肠道和肛门而言,都是负担,增加痔疮、心脑血管疾病、下肢静脉血栓、腰椎间盘突出、结直肠癌的风险,造成习惯性便秘。所以,当有尿意和便意时,一定要及时起身,去洗手间排空。

醒来后,先在床上活动身体。赖完床醒来后,可以先不急着起床,而是伸个懒腰,在床沿边坐一会,活动一下脖颈、四肢、腰部和手腕、脚腕,对唤醒身体机能和精神状态都有好处。

据科普中国

寒冷刺激易发病 三句建议助护养

本报记者 徐小翔 通讯员 陈瀛

随着立冬节气的到来,老年人基础病因寒冷刺激多发、高发。此时节如何更好养护身体?省中山医院干部科主治中医师吴文哲从中医角度给出相应建议。

“冬三月,此为闭藏”,说的是冬季开始,万物收藏,人也要顺应自然内敛收藏。

“早卧晚起,必待阳光”,建议老年朋友早睡晚起,等待太阳升起,阳气上升,使夜间积攒的寒霜冷气退去后再出门。

“去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺”,指远离寒冷的,接近温热的,建议老年人冬季少喝凉茶,换成属性温热的茶,如红茶、黑茶。同时,坚持适度运动,不要过度,若大汗淋漓,会耗气伤气,老年人尤其要避免过度运动。

瘦人也会得脂肪肝 四个因素尽量避免

瘦人被脂肪肝找上门,主要和以下几个因素有关。

喝酒过量:酒精需肝脏代谢、分解,这一过程会抑制肝脏合成脂肪酸的能力,导致大量游离脂肪酸在肝脏内堆积,发展为脂肪肝。

过度节食:这会导致脂肪分解短期内大量增长,并消耗肝内谷胱甘肽,导致丙二醛、脂质过氧化物在肝脏内堆积。

营养不良:挑食、偏食等可能造成营养不良,当体内缺乏蛋白质时,肝脏就不能正常合成载脂蛋白,导致甘油三酯积存在肝脏内无法代谢。

药物影响:某些药物、化学毒物也可能会成为脂肪肝的诱因,比如常见的四环素、嘌呤霉素、肾上腺皮质激素等。这些药物在进入机体后,会抑制蛋白质合成,进而影响到脂肪代谢,导致大量脂肪在肝脏内堆积发展为脂肪肝。

因此,不要认为瘦就可以高枕无忧,定期对肝脏进行检查是发现早期脂肪肝的最佳方式,无论身材胖瘦,健康合理的饮食和生活习惯都非常必要。

据人卫健康微信公众号

据养生中国

气温起伏大 感冒易侵袭

非药物防治八个妙招不妨一试



近期气温变化较大,易被感冒侵袭。今天,为大家介绍8个小妙招,不妨一试。

用生理盐水冲洗鼻腔。感冒时,反复用生理盐水冲洗鼻腔可将鼻腔中的感冒病毒洗出,防止其在鼻腔内大量繁殖并不断侵入人体,可在2-4天见效。

多吃萝卜。实践证明,萝卜中

的萝卜素对预防和治疗感冒有独特作用。把甜脆多汁的萝卜切碎,压出半茶杯萝卜汁,再把生姜捣碎,榨出少量姜汁,加入萝卜汁中,然后加白糖或蜂蜜,拌匀后冲入开水当饮料喝,每日3次,连服2天,可解毒、祛寒。

喝糖姜茶合饮。感冒多由外感风寒所致,常有头痛、鼻塞、流涕、全身关节酸痛、怕冷、发热等症状。可用红糖、生姜、红茶各适量煮汤饮,每日1-2次,不仅可暖身驱寒,还有良好的防治感冒作用。

多吃姜蒜。有研究发现,生姜有助于人体驱逐感冒病毒,止咳化痰;大蒜能增强人体的免疫力。

用食醋熏蒸。将100克食醋放在火炉上熏蒸,室内顿时“生酸”,飘散在空气中的醋分子有助杀灭室内感冒病毒,每日最好熏蒸1-2次。

搓手。大鱼际(手拇指根部)

与呼吸系统关系密切,每日搓一搓,对身体健康大有益处。具体做法是对搓双手大鱼际,1-2分钟,整个手掌发热即可。这样做可以促进血液循环,强化身体的新陈代谢,增强体质,因此不易感冒。

穴位按摩。用双手的拇指、食指、中指指端(任用一指)按摩迎香、鼻流等穴位后,再用鱼际穴周围的肌肉发达区揉搓鼻腔两侧由迎香穴至印堂穴的感冒敏感区。按摩涌泉穴和足心,直至发热,使这2个区域的经络通畅,气血运行正常。这样可预防风寒侵入,拒敌于大门之外。

多睡觉。研究发现,睡眠时体内细菌可制造出一种叫“胞壁酸”的物质,有增强人体免疫力的作用,能加速感冒及其他病毒性疾病的恢复。