

# 相约好睡眠

睡眠是维护身体健康和中枢神经系统功能正常必不可少的生理过程,人的一生中,三分之一的时间都在睡眠中度过,因此睡眠对于每个人的心理和生理健康都有至关重要的作用。

睡眠障碍是指睡眠的数量、质量、时间或节律紊乱。引起睡眠障碍的原因有很多,包括生理、心理、环境因素改变,药物、神经系统和躯体疾患等。常见的睡眠障碍症状包括失眠、睡眠过多、异态睡眠、睡眠节律紊乱等等。

生活中,我们最常见的睡眠障碍就是失眠,即由于入睡或睡眠持续困难而导致的睡眠质量和时间下降,不能满足机体需要,进而影响正常社会功能。随着人们生活节奏加快,工作压力增加,失眠患者越来越多。在国外,失眠患病率约为20%~30%,我国目前尚缺乏大样本的流行病学统计资料。

失眠的治疗包括心理辅导和药物治疗。其中,睡眠卫生知识教育有助于养成良好的睡眠习惯,减少患者对失眠的过度关注和恐惧。严重的失眠患者会

伴发焦虑和抑郁,需要到精神科给予对症治疗。日常生活中,下列注意事项一定要关注:

1. 失眠者应尽量缩短午睡时间,或者不午睡,下午不喝含咖啡因的饮料(如浓茶、咖啡或可乐),睡前勿饮酒。
2. 睡前不看情节刺激、离奇曲折的影音视频,以免引起较大的情绪波动,不易入睡。
3. 睡前2小时内不做剧烈运动,有晚饭后散步、跳舞习惯者可适量而行。睡前1小时内不能大量饮水,以免睡眠中途去洗

手间而影响睡眠。

4. 不躺在床上长时间看手机、看电视或者影音视频等。

5. 如果躺在床上睡不着的状态持续超过半小时,应离床,做一些单调的活动如看些轻松的散文、欣赏自然风景图片等,待有睡意再上床。

俗语说“一夜睡好觉,精神胜百倍”,睡眠质量的好坏关系到第二天的精力是否充沛。希望读完本文,读者能够睡得香、身体倍儿棒。

(满玉红)



## 出门走一走 活到九十九

不少人上了年纪,体力、精力、活动能力大不如前,整天在家待着。老人不爱出门,容易患上抑郁症、焦虑症以及其他精神疾病,而每天出门的老人寿命更长。

随着年龄增长,老年人骨骼、肌肉、消化系统、心血管、中枢神经等功能逐渐衰退。经常到户外进行适当运动,一是可以促进新陈代谢,增大能量消耗,改善脂肪代谢,有利于预防高血压和高血脂;二是步行时下肢支持体重,上下肢骨关节、肌肉与身体其他部位协调配合,能加强心肌收缩,对改善心肺功能、延缓下肢关节退行性病变有积极作用;三是到户外可以增加紫外线照射时间,有利于体内维生素D合成,预防或推迟骨质疏松症发生。另

外,老人常出门可增加与人接触的机会,通过交际行为保持社会功能,缓解抑郁情绪。

所以,建议老年朋友多出门,最好的去处就是城市绿地。老人每天在安静且有绿地的公园散步1小时,就能显著改善肺活量,并且这种益处多数人中可持续24小时以上;老人患冠心病的几率也可降低19%以上。

此外,老人可以与邻居聊天或者到广场散步,只要走出户外就是好事。但要提醒老人们注意:1. 出门前听天气预报。早晚出门注意温差,春秋两季别穿太少;2. 出门带点食物。便于随时补充能量,还要携带手机;3. 选好地点。最好多去阳光充足、空气清新、安静的地方;4. 别贪多。出门不要走太远或太疲惫。

“终于熬过了一冬”,春天来临,不少患心脑血管疾病的老人发出类似感慨,把晨练提上了“议事日程”,对于春寒料峭的初春,晨练还是有讲究,一起看看吧。

春

### 血压高晨练先吃点东西

不少高血压患者喜欢空腹晨练,结束后再吃早饭,营养师专家提醒,其实这样不科学。

身体内的营养物质经过一夜的消化吸收,身体正处于低代谢阶段,如果不在运动前得到一些补充,很容易引起心脑血管疾病。此外,空腹晨练时,所需能量来自体内脂肪的分解,人体血液中游离脂肪酸的浓度会增加,如果蓄积太多,会使体内的甘油三酯增加,会引起或加重老年人冠心病及动脉粥样硬化,对高血压患者来说影响尤其大。

但是晨练前也不能吃得过饱,否则运动时身体各部位会供血不足。建议老年高血压患者晨练前可选择豆浆、牛奶搭配清淡易消化的主食,这样既可以供给晨练活动能量的需要,又不用过分消耗体内储存的脂肪。

寒

料

峭

晨

练

勿

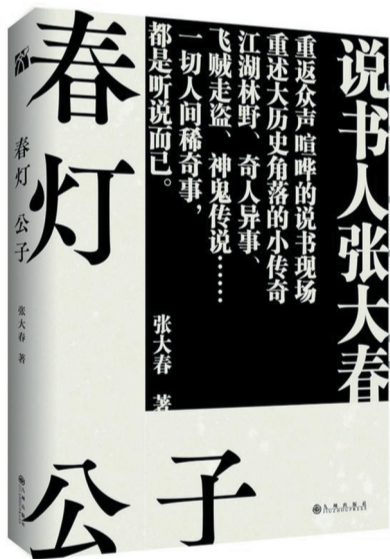
早

### 血管不好晨练别乱“杠腿”

“杠腿”就是用一条腿站立,把另一条腿放在杠子上循环往复做摩擦的运动,这种运动并非适合所有老人,医师专家提醒,血管有粥样硬化问题的老人,长期进行该项运动,可能会对腿部静脉造成损害。

下肢静脉一般分为浅表静脉和深静脉。浅表静脉位于皮肤表层,其功能是收集表浅的血液;深静脉位于肌肉和纤维组织之间,其功能是将静脉血回流至心脏。当老人将腿放在健身器械上来回“杠”的时候,小腿后侧的浅静脉(小隐静脉)就容易受到过度挤压,进而损伤静脉瓣。

## 推荐书单作品



### 《春灯公子》

内容简介:张大春的春、夏、秋、冬笔记体小说系列之春,这位台湾著名“说书人”又要开始新一轮的故事之旅了。春灯公子大宴江湖人物是一年一度的盛事,此会行之有年,几与寻常岁时典礼无二,但设宴人出身成谜,设宴地点更直似桃花源,在现实空间里以及曾与会者的记忆中都不复寻觅。唯一存世的证据,是辗转流传的二十则诗、词“题品”——这些题品据闻正出自春灯宴中的高潮:由与宴诸客之中秘密被挑选出来的说话人,倾一年时光琢磨,务求能令听者咋舌称奇、公子青眼品论的故事。



## 冰箱食物乱,细菌要造反

很多人将冰箱当作食物的“保险箱”,把各种食品随意塞进去。食品科学与营养工程学专家提示,不良的存放习惯不但不利于食物保鲜,反而使细菌大量繁殖,不知不觉偷走食物的营养,也偷走你的健康。

**剩菜连盘放冰箱。**过节时剩饭菜增多,人们往往把饭菜直接成盘塞入冰箱,空间不够就一层层摞盘子和碗,甚至把隔板都压弯了。这样做不但会导致食物串味,还容易使饭菜撒出来,为细菌滋生提供了充分的条件。建议剩饭菜最好分别放在有盖的保鲜盒里,容量以食物占据1/2以上容积为好。

**蔬菜不加包装直接放冷藏室。**蔬菜放在冷藏室里可以保持鲜嫩,但如果买回后直接放入果蔬盒,水分会蒸发,表面皱缩,菜叶萎蔫,加速维生素的流失,而且不同品种蔬菜上的微生物会交叉污染。最好给每一种蔬菜包两层软纸,再分别放入独立的塑料袋,扎口要松。这样可调节袋内湿度,有效减缓干燥,延长保存期。

**大块肉类放冷冻室,用时化冻切一块再放回。**冷冻室中的食品一旦拿到室温环境下接触空气,处于休眠状态下的细菌就开始大量繁殖。当食品重新放入冷

冻室,细菌繁衍速度虽然减慢,但总量已经增多。这一过程中,肉类的细胞膜会被破坏,新鲜度大幅下降,即使再冷冻,营养和风味也已受损。最好的方式是在冷冻前先将肉类切成适当的大小,分别装袋冷冻,用时取出一块解冻后就吃完。此外,冷冻室温度要稳定在零下18摄氏度以下,以提高储存效果。

**拆封的食物放冰箱不封口。**未喝完的牛奶、未吃完的调味酱等,如果不封口、不盖盖子直接放入冰箱,存在较大的交叉污染风险,加速食物氧化和变质。建议袋装牛奶最好挤掉空气后,在开口处折三折,保存不超过24小时,饮用前要加热杀菌。橙汁等饮料开封后盖严再冷藏,一般不能超过48小时。瓶装调味酱等要拧紧盖子。如果是自制盛放在碗或杯子中的食物,要用保鲜膜覆盖,并尽量用橡皮筋扎紧,取出后加热杀菌再吃。

本版资料来源:人民网

