

# 饭后总想睡觉是怎么回事 当心这6大健康隐患

吃完饭后,你是不是经常有这样的感觉:昏昏欲睡,好像喝醉了一样,眼睛都睁不开。尤其是午餐后,这种感觉会更强。

有人说,这就好像野兽吃饱了就打瞌睡不想动,饿了才打起精神去找吃的。动物为了保存体力的正常生存本能。

但对于我们人类来说,餐后犯困可能会影响下午的工作效率。如果要开车,还有可能造成交通事故。那么,餐后困倦的原因有哪些?怎样才能让自己不那么困倦?一起了解一下。

## 为什么吃完饭就犯困

研究发现,激素、血流、神经递质、炎症和身体内部生物钟的变化等因素,都可能对饭后的精神状况造成影响。

由于原因多种多样,很难确定到底是哪一种原因造成餐后困倦。不过,有些因素我们可以试着去改变,让餐后困倦的症状得到缓解。

### 1.吃了某些特定的食物和营养素

餐后困倦可能和吃的东西有关,比如一顿很撑的大餐。研究发现,吃了高脂肪、高碳水、高热量的食物更容易引起餐后困倦。

**高脂肪食物:**这类食物往往比较油,也很难消化,可能更容易导致餐后困倦。

**高碳水化合物:**除了脂肪,还有一些研究发现,含有大量碳水化合物的饮食会增加餐后的困倦感。

**含有色氨酸的食物:**色氨酸是一种氨基酸,与大脑中多条促进睡眠的路径都有关。比如火鸡,就含有高水平的色氨酸,所以感恩节的晚餐被很多人戏称为“催眠大餐”。另外,牛奶、香蕉、燕麦和巧克力也是富含色氨酸的食物。虽然单独吃富含色氨酸的食物不一定会犯困,但如果和高碳水的食物一起吃,就会产生特别“上头”的困倦感。

这种情况更反常,也比较少见。患者往往有功能性疾病(包括早期2型糖尿病、果糖半乳糖代谢异常、做过某些胃肠手术、胃肠功能异常综合征、功能性低血糖症等),导致餐后血糖水平迅速降到非常低,这叫做“餐后低血糖”,也会伴随虚弱、嗜睡的症状。

(3)低血压  
某些特殊人群(如高血压服药期间、孕期、动脉粥样硬化或糖尿病患者)也可能出现低血压的症状,这在老年人中更常见,而疲劳、头晕、容易跌倒是血压下降的症状之一。

(4)贫血  
贫血就是血液携带氧气的的能力降低了,导致组织供氧不足、缺氧,所以,贫血患者经常感到疲倦和疲劳。

(5)甲状腺问题  
比如甲状腺功能减退,也容易出现疲劳的症状。

(6)使用某些药物  
有些药物(如第一代抗组胺药氯苯那敏)也有嗜睡的副作用,如果吃药时间比较长,餐后刚好起效了,就可能会出现餐后困倦的症状。

## 如何解决餐后困倦的问题

下面这些方法,可能让你在饭后打起精神,保持清醒。

**1.注意吃的食物**  
不同的人饭量、喜好不同,对食物的反应也可能因人而异。大原则是,尽量别贪吃、别吃撑(健康的吃法是每餐七八分饱),少吃高脂肪或高碳水的食物。

**2.饭后打个盹**  
有条件的朋友,饭后可以小睡一会儿。一些研究发现,饭后小睡15至45分钟的人,不会

感觉那么困,睡醒后精神状态更好、反应更快。但是要注意,午睡不能睡太久,不然会越睡越困。

### 3.待在明亮的地方

如果饭后没有午睡的条件,又需要打起精神工作学习,可以尽量待在明亮的地方,比如靠窗阳光充足的地方,或者灯光特别亮的室内,可以帮助提神。

### 4.改善夜间睡眠

晚上获得了充足优质的睡眠,就可以减少白天嗜睡、犯困的问题。

注意睡眠卫生,改掉所有影响晚上睡眠的坏习惯,做到规律作息、卧室做好遮光和保持安静舒适、限制一天中咖啡因的摄入量等。

### 5.晚上别吃得太晚

虽然餐后困倦一般在中午,但也有的人晚餐后犯困。研究表明,临睡前吃晚饭或宵夜会破坏健康的睡眠模式,增加肥胖和代谢综合征的风险。

### 6.多运动

一些研究发现,定期运动可以减少疲劳感。找到适合自己的运动,定期进行锻炼,可能会让你的精神状态更好。

### 7.适量多喝水

喝水的多少也会影响我们的精神状态。不管是脱水,还是过度喝水,都会导致困倦症状。

适量多喝水,让身体保持适当的水分,可能让你精神更好。《中国居民膳食指南(2022)》建议,轻体力活动女性每天喝水1500毫升,男性每天喝水1700毫升。

某些情况下,餐后困倦也可能是更严重疾病的信号。如果白天有多次过度困倦嗜睡的情况,严重影响了工作和学习,或者在驾驶、操作重型机械时发生嗜睡,并伴有其他的异常症状,就要去看医生了。

来源:健康榨知机

## 口罩伴侣全网刷屏

# 医生提醒:或诱发疾病

### 口罩伴侣的作用没那么神奇

不管是口罩爆香珠还是口罩香薰贴,它们的主要成分均为藿香、薄荷、明胶、甘油以及一些不明香料。

藿香及薄荷两种中草药确实可以发出芳香气,从而起到宣传中的去除异味、改善口气的作用。但藿香和薄荷一般都是用来制作成香囊佩戴在身上,是不建议直接放在口罩内使用的。与其他香料混合后,有些人使用起来会觉得刺鼻,并且,这并不能起到缓解闷热的作用。

明胶是用废旧皮革熬制而成的,其中含重金属(主要为金属铬),长期接触会破坏人体骨骼及造血干细胞。

甘油是一种普通的保湿剂,在很多护肤品中都有添加,其作用是帮助吸收水分。但夏季天气闷热出汗,当环境湿度低于皮肤湿度时,就会从皮肤深层吸收水分,导致皮肤干燥脱皮等,甚至出现过敏。

了解完口罩伴侣的成分,那它的作用真的如宣传的那么神奇吗?

答案是否定的。相反,如果爆香珠浸湿口罩,会破坏口罩的结构,导致口罩失去其本身的防护作用。

这是因为口罩有一层静电防护膜层,通过吸附空气中的大量微尘,来达到防护新冠病毒等通过呼吸系统传播的细菌及病毒感染的作用。一旦口罩被浸湿,这层静电防护层就

会被破坏,严重影响防护作用。

### 长期使用可能出现这些问题

长期使用这些口罩伴侣对身体存在诸多隐患:

添加的香料本身会对面部皮肤产生刺激,出现面部皮肤过敏,甚至造成荨麻疹;

异常的香味对于气味敏感的过敏性鼻炎及支气管炎患者,还可能引起鼻炎复发、支气管炎的发作及加重等健康损害;

口罩伴侣中的明胶成分含有重金属铬,儿童长期接触会影响造血干细胞,儿童白血病就是造血干细胞异常的一种疾病,重金属对儿童的伤害是极大的;

呼吸道细菌或病毒感染时,本来通过佩戴口罩在一定程度上会降低传染风险,保护身边密切接触的人,但是当使用口罩爆香珠,口罩被浸湿后防护能力下降,会导致呼吸道细菌或病毒感染在密切接触者人群中传播。

### 夏季佩戴口罩的建议

夏季天气闷热,戴口罩时间久了难免口腔内会出现难闻的异味,我们可以从自身做起,勤换口罩,注意口腔卫生,三餐后漱口。

建议大家多准备一些备用口罩,1-2小时更换一次,一旦被浸湿要及时更换,同时注意摘戴口罩时尽量远离人群。

来源:科普中国

## 60岁以上老人接种 新冠病毒疫苗的意义

从前期对全球各个国家新冠疾病的监测结果来看,60岁以上的老人,尤其是随着年龄的增加,重症率比较高,死亡率也比较高。

这些人群实际上患病之后需要住院,需要救治、抢救的比例也比较大。另外,住院时间也比较长。

所以,从各个国家接种疫苗的策略来说,老年人尤其是有基础疾病的老年人,是疫苗接种的最优先的人群之一。世界卫生组织也是这样建议的。

### ●新冠病毒疫苗接种是否可以预防重症和死亡?

新冠病毒是一个新病毒,全人群易感,而在易感人群中,最脆弱的就是老人。因为老年人本身的免疫功能相对于年轻人要弱一些,而且大多有各种基础疾病,一旦发生感染,相较于成人和儿童,重症和死亡风险是非常高的。

新冠病毒疫苗接种对于预防重症、预防死亡是有很好的保护作用。换句话说,接种新冠病毒疫苗对于降低老人的重症和死亡是有效的。

### ●新冠病毒疫苗接种对老年人安不安全?

已有数据显示,目前,全球接种中国新冠病毒疫苗的老年人已经是数亿人次,最高的年龄,海外是106岁,国内也是106岁。经过有关数据统计,接种新冠病毒疫苗的老年人发生不良反应率略低于年轻人,所以,新冠病毒疫苗接种对老年人来讲是安全的。

### ●老年人很少出门,住得偏远,要打疫苗吗?

有的老年人可能觉得在家里待着,很少出门,或者在边远的农村,也不去外地,因此感染风险应该是很小的。

但是,随着奥密克戎变异株的流行,因为它传播更快,隐匿性更强的特点,以及疫苗接种覆盖率的提高,无症状感染者越来越多。如果无症状感染者回到家里,势必就给老人带来感染的危险。前不久也有报道,无症状感染者,回家去看99岁的奶奶,结果把99岁的奶奶给传染上了新冠肺炎病毒。

由于我国疫情防控做得很好,所以我们的疫苗接种策略是按照高风险人群、重点人群,最后逐步过渡到60岁以上老人的。如果我们要建立坚强的免疫屏障,这个短板必须补上。只有把老年人的疫苗接种率提升起来,我们才能真正能够为我们国家的疫情防控赢得主动、赢得时间。

因此,对于老年人,特别是对于高龄老年人来讲,应种尽种、全程接种、加强免疫接种是非常有意义、有价值的。

来源:国家卫生健康委员会官网、健康中国、重庆疾控微信公众号



### 什么是口罩伴侣

根据调查,目前市面上销售较多的口罩伴侣为口罩爆香珠和口罩香薰贴。它们宣传的都是纯植物萃取中草药成分,可去除异味、缓解闷热感,使用起来也很简单:

口罩爆香珠使用时只需将其放在口罩褶皱处,轻轻一捏爆珠,其中含有香气的液体就会融合在口罩中,散发香气;

口罩香薰贴更简单,只需直接将其贴在口罩上即可。

这些口罩伴侣有各种不同的味道,比如西瓜、薄荷、水蜜桃等,可以满足大众的不同需求,因此吸引了无数消费者。

## 坐长途车备个U型枕

大家有没有注意到,乘坐长途车后,往往觉得颈部很不舒服,原因是什么呢?

作为乘客,常见的坐姿是腰腿放松,枕部紧贴座托,看起来已经很舒适了,但坐久了脖子还是不舒服。这是因为座托只能支撑后脑勺,颈后是空的,缺乏足够的承托。所以,坐长途车时可以带个高度合适的U型枕,架住悬空的脖子,就会舒服很多。

有时坐车时间长了,乘客难免犯困,睡着睡着头就歪向一边。颈后缺乏支撑,在汽车颠簸过程中不停晃动,容易造成颈部肌肉、关节和椎间盘损伤。很多人睡着时上半

身也会过于歪斜,这种睡觉腰部悬空,骶尾部受力,腰椎处于折角状态,加上上下颠簸,不仅容易出现腰痛,还会增加椎间盘突出风险。所以,在车上睡觉最好也枕着U型枕,给脖子一个支撑,也保证睡着后身体不会歪向一边。坐副驾的乘客可以把椅子放倒,枕在U型枕上睡觉。但要提醒的是,乘客最好不要睡觉,避免影响应对突发事件时的反应速度。

另外,有些人上车后习惯玩手机打发时间,或工作需要必须用手机。但汽车颠簸使头颈部上下震荡、左右摇晃,颈项低头的状

态下,落在颈椎上的重量增加数倍,更容易损伤颈部。车上玩手机,也要保证腰背部贴紧,颈后不空,使颈椎保持自然放松的状态,并且将屏幕放到合适的距离和高度。如果达不到,时间不能太久,最好不超过5分钟。

当然,由于汽车座椅的形状、角度和个人背部高度不同,相匹配的靠枕很少,常需要个人化调整。如果太薄,起不到承托作用;太厚则使颈椎呈屈曲状态而得不到放松。如果实在没有合适的枕头,还可以灵活运用衣服或者围巾,临时卷成“小枕头”来使用。

来源:人民网-生命时报