



“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。”很多人用这句话调侃季节性困倦。其实，天热困倦还可能和大脑本身有关。一项研究发现，天热会使大脑提前开启“午睡模式”。

《生命时报》结合研究并综合专家观点，解释高温与困倦的种种关联，并教你通过饮食法在夏天“醒脑”。

天热会使大脑进入“午睡模式”

高温与困倦之间有哪些联系？一项发表于

《当代生物学》(《Current Biology》)的研究发现，大脑的昼夜节律中心掌控着夏天“嗜睡”的秘密。

该研究由美国西北大学温伯格艺术与科学学院团队完成，通过对位于果蝇头部的内传感器进行观察，发现这些神经细胞是脑的昼夜节律中心，用于控制炎热条件下白天的“午睡”活动。

简单来说，这类神经细胞对温度变化敏感，当温度升到一定水平，这些细胞可能影响“午睡”睡眠机制重组，通过发出信号以干扰昼夜节律，从而增加睡眠。

研究者指出，人类可能有类似神经构造，这

高温天气大脑开启“午睡模式”

专家教你通过饮食法“醒脑”

或许能解释为何温度升高人会犯困。

这些因素会催生困意

高温导致的哈欠连天、头晕、乏力、食欲减退……在医学上称为“夏季倦怠症”。

一些人还会表现为：不管晚上睡多久，一到白天，仍然有抵不住的困倦。

除了神经生理因素，以下原因也会导致天热犯困：

传统医学：伤津耗气

传统中医认为，夏打盹跟气候特点有关。夏天比较湿热，是容易伤津耗气的季节。

“暑”是夏天的主气，为“阳邪”，暑热熏蒸，人居其中，汗出不止，损伤人体的津液，而津液是气的载体，气必须依附于津液而流布于全身。

如果津液大量流失，气随之耗散，最终出现犯困、乏力、气短、汗多等症状。因此，缓解夏困可以从清暑热、补益正气着手。

营养学：铁、钾元素流失

气候炎热导致人体出汗增多，钾、铁等元素流失。若缺乏钾，机体无法合成糖原，大脑和肌肉功能减退。缺铁容易使人食欲降低、贫血。研究发现，贫血者工作、学习效率及抵抗力都比普通人弱。

环境：睡眠不足和缺氧

夏天昼长夜短，早起晚睡，睡眠不足易使人疲乏。

天气炎热使皮肤耗氧量增加，不少人因贪凉长时间待在空调房，空气不流通导致缺氧，引发大脑疲乏。

赶走夏季疲乏这样做

白天大脑总是昏昏沉沉，不妨从饮食和休息方式上调整：

1. 必须吃主食

谷类、薯类和杂豆类是碳水化合物的主要来源。

谷类包括小麦、稻米、玉米、高粱等及其制品，如米饭、馒头、烙饼、面包、饼干、麦片等。

建议成年人每人每天摄入谷类 200~300 克，其中包含全谷物和杂豆类 50~150 克；另外，薯类 50~100 克，从能量角度看，相当于 15~35 克大米。

2. 多吃蔬菜和水果

新鲜蔬果是钾的主要来源，夏季蔬果较为丰富。《中国居民膳食指南》推荐，在 1600 千卡~2400 千卡能量需要量水平下，推荐成年人每天摄入蔬菜至少 300 克，水果 200~350 克。

另外，黄豆、小豆、绿豆等豆类含钾更为丰富，夏季可以多喝绿豆汤，或吃绿豆芽、黄豆芽拌菜。

紫菜含钾量较高，做鸡蛋汤或豆腐汤时放少许紫菜，既能提鲜，还可增加钾的摄入量。

3. 吃含铁食物

铁可以分为肉类食物中的血红素铁和植物性食物中的非血红素铁，非血红素铁需与维生素 C 搭配才能吸收。

对素食人群来说，除了吃富含铁的木耳、蘑菇、大枣等食物，还需要吃一些富含维生素 C 的食物。

非素食者可每天食用 40~75 克瘦肉，每周食用 2~3 次 30 克左右的动物肝脏或血液补充铁元素。

4. 及时补水

夏天多喝水不仅可以加快新陈代谢，还可以加快体内血液循环速度，加速降低体温。

多喝淡茶水能为身体提供一定的钾、镁等矿物质。同时，茶水中含有一定量的咖啡因，可以兴奋中枢神经，对于驱除疲劳有一定效果。

推荐几个高效休息技巧：

见缝插针休息：工作或学习 45 分钟，休息 5 分钟；

换个任务代替休息：工作劳累时，可以偶尔收拾一下办公桌；如果是在家办公，可以用拖地等家务活放松；

上午休息更好：上午人的注意力更为集中，早上 10 点~11 点时休息一会儿，更能提高工作效率；

休息时要专心：工作结束后，做些与工作完全无关的活动，让身心彻底放松。

来源：生命时报

健康度夏 专家支招教你远离“空调病”

炎炎夏日，很多人都喜欢吹空调，但长时间待在空调房内，可能会导致“空调病”。“空调病”有哪些危害？哪些人群需要重点关注？清华大学第一附属医院急诊科副主任医师史婧进行了介绍。

史婧表示，“空调病”并不是一种特殊病症，但其表现与多种疾病症状相似，通常会出现头晕、易疲劳、颈肩痛、手脚凉、易感冒和过敏等。

“这主要是由于长期处在空调环境，空间相对密闭、空气不流通、室内外温差较大，人体不能适应而导致的。”史婧说，随着空调在工作场所和居室内普及，“空调病”在夏季的发生率逐年增加。

史婧解释，室内外温差过大、骤冷，会导致人体血管突然收缩，出现肌肉、筋膜痉挛，表现为酸痛、僵硬，诱发炎症，比如关节炎，还会加重心脏负担，诱发心血管

疾病；空调吹出来的风湿度比较低，容易导致室内空气干燥，造成上呼吸道和皮肤干燥；如果没有及时清洗空调，过滤网上附着的大量微小灰尘及尘螨会吹入房间内，诱发过敏；长时间呆在空调房，空气不流通会造成头晕、易疲劳，以及手脚凉等。

如何科学使用空调，正确防暑降温？史婧建议，避免长时间处于密闭的空调环境，经常开窗通风，最好 2 至 3 小时一次；

室内外温差不宜过大，室内温度最好控制在 24℃ 至 26℃，夜间睡眠时开启定时功能，避免长时间使用空调；定期清洗空调，防止致病微生物过度繁殖，诱发过敏；尽量不要让空调冷风直接吹在身上，尤其是刚从室外较热的环境进入空调房时，可先在室内外交界处让身体适应几分钟，再进入空调房。

来源：人民网

入伏是祛湿最佳时间 中医教你简单六招祛除体内湿气

盛夏时节，高温多雨，身体也发生着一系列微妙的变化：食欲不振、腹胀恶心、全身乏力、皮肤出油、爱长痘痘……此时的你，可能已经成为了一位“湿人”。

俗话说，湿气在，百病害；湿气除，百病无。湿气是很多不适甚至疾病的源头。在中医看来，入伏是“祛湿”的最佳时机。《生命时报》采访中医专家，告诉你如何把体内的湿气排出去。

入伏是祛湿最佳时间

“湿”是中医风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪中的一种，最为难缠。

中医所说的“湿重如裹”，就是指身体湿气重，感觉被包裹着，像是穿着件半干的衣服一样别扭。

湿气分内湿和外湿：

◎外湿主要表现为皮肤症状，如痤疮、神经性皮炎等，多由气候潮湿、涉水淋雨等侵袭人体所致。

◎内湿主要表现为脾胃功能受损，食欲不振，大便黏腻，胖而无力，这是因为脾胃虚弱、脾失健运、水湿停聚。

中医有句话叫做“千寒易除，一湿难祛”，意思是说，相比风、寒、暑、燥、火，治疗湿气更为困难，它的厉害之处表现在两个方面：

◎容易渗透

湿气喜欢与其他邪气共同“作案”。湿与寒在一起，称为寒湿；与热在一起，称为湿热；与风在一起，称为风湿……容易侵犯多处脏腑而致病。

高血压、糖尿病等心脑血管疾病，哮喘、肺结节等呼吸系统疾病、肝肾疾病，甚至恶性肿瘤都与湿邪有关。

◎难以祛除

中医认为，因为湿性黏滞，容易与其他病邪相互作用，使病情更加复杂、迁延难愈，最为难缠。

现代人饮食偏好肥甘厚味，常常暴饮暴食，不爱运动，贪凉喜冷，无形中加重了体内的湿气，若只知道祛湿而不注意改变生活方式，难以治本。

眼下已入伏，各大中医院推出的中医特色疗法“冬病夏治”，其实治的就是“湿”。夏季，人体气血及阳气相对较为旺盛，符合中医“正气存内，邪不可干”的治病原则，可借身体内的“旺火”赶走湿邪，此时可以说是祛湿的最佳时间。

日常祛湿这样做

要防止湿气侵袭，人体必须将外湿拒之体外，还需防止湿自内生。日常祛湿可以通过以下几件事进行：

●饮食清淡适量

日常做饭时，可在菜肴中加入葱、姜，以降低其他食物的寒凉性质。冬瓜皮、茯苓、陈皮、红枣等都是很好的温补健脾食材，适合大多数人。

此外还可以吃些有清热、化湿、健脾功能的食物，比如桃子、西瓜、茄子、番茄等时令蔬果。注意别一次吃太多生冷食物，不要暴饮暴食，远离太过油腻的食物。

●经常运动出汗

慢跑、游泳、快走等都有助于活络气血，增加水分代谢，加速湿气排出体外。

但要注意的是，天气炎热时，应避免过量运动或大汗淋漓，可选择早晚凉爽的时间，并注意及时补充水分。

●远离潮湿环境

洗澡洗头后要充分擦干，头发还湿着时不要直接入睡。淋雨后及时更换衣物、鞋子。

注意保持房间干燥，如果外界湿气也很重，可打开风扇、空调等保持空气流通。

●室温不要太低

室内温度太低，会使身体毛孔自动闭合，汗排不出来，湿气也就散不出去，只能聚集在体内。室内外温差

不要过大，湿气较重时，最好开启除湿功能。

●晚上早点睡觉

从中医角度来说，熬夜、睡眠不足易致脾虚，进而引起水湿停滞。建议每天晚上 11 点之前上床睡觉，保证 6~8 小时的睡眠时间。

●常做祛湿动作

推荐一组简单的动作，教你用好人体的“排湿口”：

◎双手托天理三焦

站立，双腿平开与肩同宽，两臂下垂，掌心贴腿侧，双手自体侧缓缓举过头顶，十指交叉，转掌心向上，如托物上举，同时踮起足跟。

双手转掌心朝下，沿体前缓缓按至小腹，足跟顺势下落，还原。以上动作做 10 次。

◎捏挤天枢穴和大横穴

双手中指正对肚脐，用掌根和其余四指捏挤天枢穴、大横穴下脂肪层，用力挤压，感觉疼痛难忍后坚持 5~10 秒。放松 3 秒后重复捏挤，每次操作 3 分钟，饭前饭后各做一遍。

◎点按阴陵泉和承山穴

两个穴位都在小腿部位，每次点按 3~5 分钟，每天做 3 遍。

来源：生命时报

打造舒适的睡眠环境 减轻高温对睡眠的影响

极端高温使热射病、急性心血管等疾病等发病风险增加，于是很多人将注意力放在白天的高温上。

事实上，夜晚气温虽然没有白天那么高，但对人体健康产生的不利影响仍不容忽视。

每个人对气温的敏感程度是不一样的，如果感到睡眠受温度影响，建议做好以下几点。

适当给室内降温

夜晚温度过高时，可以采取吹风扇、开空调等降温方式。需要注意的是，室温控制在 26℃ 左右比较适宜，避免冷风对着身体直吹。

尤其是老人和孩子，如果夜间实在不想开空调，建议将室内房门打开，保证空气流通。

睡前注意补水

人熟睡时，体内水分会通过出汗、呼吸等不断丢失，造成血液黏稠度升高、代谢物积存。若体内水分丢失过多，还会直接影响睡眠。

临睡前可以适当喝水，降低脑血栓等发病风险，尤其是老年人，不能因害怕起夜就不喝水。

但要注意，睡前喝水不要太多，100~200 毫升就行，如果患有肾脏疾病等，应遵医嘱控制饮水量，以免加重病情。

养成睡眠规律

睡眠规律的人受夜晚高温影响较小。每晚应尽量在同一时间上床休息，包括周末，养成良好的作息习惯。

心理也需要“纳凉”

有的人会因为夜间高温而烦躁、焦虑，甚至形成一种不良的心理暗示——这么热我哪能睡得着？

如果开了空调仍然睡不着，就要学会调整情绪，例如听听舒缓的音乐。

少吃刺激性食物

睡前尽量别喝浓茶和酒精类饮品，尤其是高温环境下，对睡眠的影响会加强。

洗澡注意水温和时间

发表在《睡眠医学评论》上的一项研究显示，睡前 1~2 个小时洗个热水澡能显著改善睡眠质量，而且仅需 10 分钟就能显著提高整体睡眠效率。但如果水温过高，容易造成神经兴奋，出现入睡困难，建议水温控制在 37℃~39℃ 左右。

来源：生命时报

少盐少油控糖限酒

合理安排一日三餐

培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过 5 克、烹调油 25~30 克。

控制添加糖的摄入量，每天不超过 50 克，最好控制在 25 克以下。反式脂肪酸每天摄入量不超过 2 克。

不喝或少喝含糖饮料。儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒，一天饮用酒精量不要超过 15 克。

合理安排一日三餐，定时定量，不漏餐，每天吃早餐，规律进餐，饮食适度，不暴饮暴食，不偏食挑食，不过度节俭。

足量饮水，少量多次。在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水 1700 毫升，成年女性每天喝水 1500 毫升。推荐喝白开水或茶水，少喝或不喝含糖饮料，不用饮料代替白水。

北碚区疾病预防控制中心 提供

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

牢记“八个凡是” 构建全民反诈新格局

一、凡是要求垫付资金做任务的兼职刷单，都是诈骗！

二、凡是宣称“内幕消息、专家指导、稳赚不赔、高额回报”的投资理财，都是诈骗！

三、凡是宣称“无抵押、无资质要求、低利率、放款快”的网贷广告，要求提供验证码或先交会费、保证金、解冻费或者转账刷

流水的，都是诈骗！

四、凡是自称电商、物流平台客服，主动以退款、理赔、退换货为由，要求你提供银行卡和手机验证码的，都是诈骗！

五、凡是自称公检法工作人员，以涉嫌相关违法犯罪为由，要求你将资金打入“安全账户”的，都是诈骗！

六、凡是自称“领导”主动申请添加 QQ、微信等社交账号，先嘘寒问暖关心工作，后以帮助亲属朋友为由让你转账汇款的，都是诈骗！

七、凡是以各种名义发送不明链接，让你输入银行卡号、手机验证码和各种密码的，都是诈骗！

八、凡是通过社交平台添加

微信、QQ 拉你入群，让你点击链接下载 APP 进行投资、退费的，都是诈骗！

警方提醒：96110 是官方预警劝阻专线，如接到该号码来电，说明机主本人或家人正在遭遇电信网络诈骗，请一定及时接听并耐心听取民警的劝阻提示，避免上当受骗。

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办