

# 睡得规律 睡得充足 有这个睡眠习惯的人 长寿优势高于同龄人

很多人都知道晚睡对身体不好，却忽视了睡眠的另一个关键：睡得是否规律。

近日，一项医学研究显示：与睡眠规律的人相比，每晚入睡时间差异大的人，生物年龄更老。

好睡眠可以帮助身体高质量地完成自我修复。本期就让我们一起了解如何收获优质睡眠，为健康助力。

## 睡得规律是种长寿优势

中国香港城市大学和美国奥古斯塔大学的研究人员分析了6052名平均年龄50岁的参与者，收录了他们入睡时间、起床时间、睡眠持续时间、入睡效率等，通过血液样本分析了其生物年龄。

结果显示，与睡眠习惯稳定的人相比，入睡时间偏差较大，工作日和周末睡眠差异大的参与者生物年龄要老9个月。

具体来看，与睡眠规律者相比，入睡时间偏

差大、工作日和周末睡眠差异大、睡眠时长不稳定、补觉较多的参与者，生物年龄分别大了0.74年、0.77年、0.63年、0.52年。

总之，这项研究提醒我们，保持规律、稳定的睡眠习惯，有助于减缓机体衰老过程。提高睡眠的规律性，可能是延长健康寿命的一种新方法。

## “睡眠生物钟”可以培养出来

或许你早已深有体会，到点睡觉，睡眠足够，精力就会绰绰有余，一旦违背则力不从心。

目前有两个公认的调节睡眠的影响因子，一个是生物钟，另一个是睡眠自我平衡。通俗点说，影响睡眠的两个关键因素是“要规律”和“要睡够”。

首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠医学中心主任医师郭彤恒表示，要获得健康睡眠，一是不要睡得太晚，保证时间；二是睡眠要有规律，熬夜不应成为常态。

睡眠节律，可以理解成“生物钟”，即睡眠-觉醒的规律，可以通过固定的上床、下床时间进行训练。每日坚持同样的上、下床时间，久而久之就容易形成自己的内在生物钟。不管睡眠好坏，都要坚持。

对于失眠者，建议上床时间为晚上11点左右，下床时间为早上6点左右。待失眠改善2周以后，再逐渐延长卧床时间。

一般建议每周延长15分钟，直至达到理想的睡眠时长。如果延长卧床时间后，失眠加重，建议维持原来的卧床时间，不再继续延长。

## 收获优质睡眠的两个抓手

人一生大约有1/3的时间是在睡眠中度过的。一个健康人能忍受饥饿长达3个星期，但3天不睡觉，就会变得暴躁易怒，甚至难以继续日常活动。怎样才能睡得规律且充足呢？

◎睡得规律

从生物节律角度看，一般认为超过晚上11点就算熬夜了。人体自我修复活动大多在凌晨3点前进行，所以晚上11点~凌晨3点这段时间的睡眠质量尤为关键。

有时我们明知到点该睡觉了，却迟迟不愿意放下手机，有晚睡强迫症的人不妨试试下面几招：

- 1.规范睡前习惯**  
睡前用特定的行为取代强迫性晚睡的行为。建议的行为包括洗漱、敷面膜、泡脚、洗热水澡、听一些舒缓轻柔的音乐、室内光线充分调暗等。
- 2.培养见床就困的条件反射**  
告诉自己，床只用来睡觉，不要在床上做与睡眠无关的事，如看手机、看电视、看书等。可以先在沙发、客厅等区域活动，等真觉得累了再上床睡觉。若躺了30分钟还是睡不着，应离开床做一些有助放松的事情，等困了再躺回床上。通过反复训练，培养床和睡眠之间的条件反射。
- 3.减少夜间脑力劳动**  
白天提高工作效率，夜间工作会让大脑始终

处在高速运转状态，不利于顺利入睡。

**4.睡前自我放松**  
紧张时，身体会采取胸式呼吸，呼吸急促，呼气较浅。深呼吸、腹式呼吸可以减轻身体压力和放松精神，要注意掌握慢、深、长的技巧。

◎睡得充足  
成年人推荐的睡眠时长为7小时~8小时，6小时是健康底线，上限不超过9小时。

如果你需要上夜班或经常出差，可以通过以下方法尽量提高睡眠质量：

按顺时针的时间顺序倒，比如先是白班(上午9点到下午5点)，再是小夜班(下午4点到晚上10点)，再是夜班(晚上11点到早上7点)，最后回归到白班。

保证睡眠时长：既然睡眠昼夜节律已经改变，充足的白天休息就显得更加重要。

优化褪黑素分泌：白天补觉时环境尽量黑暗，比如使用遮光窗帘、遮光眼罩等。

来源：生命时报

## 这些所谓的“养胃方法”可能在伤胃

近日，一位网友分享，自己脾胃虚寒，胃里还反酸，一个月瘦了十几斤，每顿饭吃一点就觉得腹胀的，去看了中医，建议经常吃一些烤馒头片，吃了有半个月，没想到还真的有效果。

陕西宝鸡市中医医院治未病科主治医师赵丽介绍，烤馒头片是一种古老的食疗方法，以面粉为主要原料，在烘烤过程中，面粉中的淀粉在180℃~200℃的高温下，其分子链会断裂成“碎片”，即变成糊精，容易消化，可以起到中和胃酸，保护胃黏膜和胃肠道的作用。

## 这些所谓的“养胃方法”可能在伤胃

有些你以为的“养胃方法”可能并不养胃，长期这么吃还可能会伤胃。

**1.吃白粥、面条能养胃？**  
广东省深圳市人民医院消化内科主治医师孟一腾表示，白粥、面条里面主要是碳水化合物和水，好消化，但营养单一，膳食纤维、B族维生素、矿物质等营养素都不足。长期吃不利于胃健康，起不到养胃的功效。

## 2.喝点浓汤能养胃？

湖北省武汉协和医院临床营养科主任营养师吴艳表示，浓汤里脂肪含量并不低，白色浓汤脂肪含量更高。对于胃肠道较弱的人群，过多的脂肪摄入反而容易引起胃肠道不适。

## 3.喝小米粥能养胃？

北京中医医院消化科主任医师张声生表示，对于部分患有消化不良、胃食管反流等消化性疾病的人群，大量食用小米粥不但会有不适感，甚至会引起病情加重。

## 4.喝热水能养胃？

喝过热的水会对口腔、咽喉、食道以及胃部黏膜造成刺激，若长期喝烫水，还可能造成味觉减退或异常，以及引起胃肠功能紊乱，建议适当放凉后饮用或喝温热的水。

## 5.喝热姜茶能养胃？

偶尔饮用姜汤确实可以暖胃、止呕，但不可长期饮用。因为生姜属于刺激性食物，胃病患者大量喝生姜水会刺激胃黏膜，分泌过多胃酸，加重胃部不适。

## 6.喝热牛奶养胃？

胃病患者出现胃部酸胀症状时，

喝杯热牛奶往往可缓解症状。但经常

喝牛奶未必对胃病患者有益，尤其是胃潰瘍患者，若正进行抗酸治疗，不宜长期喝牛奶，否则会影响治疗效果，甚至加重对胃黏膜的损害。

## 7.吃苏打饼干养胃？

苏打饼干中含有碱性的碳酸氢钠，可以中和分泌过剩的胃酸，缓解因胃酸分泌过多产生的烧心症状，但其对护胃没有实质效果。

## 8.多吃素可以养胃？

吃多了大鱼大肉后，短时间吃素能让胃“减负”。但如果长期吃素，一般人很容易搭配不均，造成营养不良，反而对胃不利。

## 真正有效的养胃方法是这些

### 1.少吃粘性的食物

孟一腾医生表示，粘豆包、粽子这些不易消化的食物要少吃。同时，也要避免过酸、过辣、香味过浓、过咸和过热的刺激性食物。

### 2.少吃容易胀气的食物

比如红薯、紫薯等食物，浓咖啡、酒、含糖饮料、产气饮料(比如可乐)、

浓茶等。

### 3.吃得规律一点、慢一点

养成定时定量饮食的好习惯有利于预防慢性胃病的发生。细嚼慢咽，每餐的进餐时间最好超过15分钟。

### 4.各种食物都要吃一点

除了一些特殊情况，比如胃病急性发作期、胃病症状尚未完全好转，或者存在食物过敏、食物不耐受以外，健康人想要胃健康，杂粮、蔬菜、水果、肉类、奶类、坚果和豆类等都得吃。

### 5.不在饭前、饭后大量喝水

饭前、饭后大量喝水，会冲淡胃液，稀释胃酸，使胃的化学性消化作用及胃酸的杀灭细菌作用大大降低。

### 6.保持心情愉快

人的情绪与胃酸分泌及胃的消化作用密切相关，进食时要保持精神放松，心情愉快。

### 7.平时坚持运动

适度运动有助于提高身体素质，增强胃部的免疫功能。但饭后不可立即进行剧烈活动，建议进食后1小时再进行运动。

来源：健康时报

秋季水果丰富，石榴就是其中之一。

成熟的石榴外表红彤彤的，因其色彩鲜艳、籽多饱满，常被用作喜庆水果。吃石榴究竟有什么好处？血糖高的小伙伴要怎么吃？这篇文章我们就来说说石榴。

## 石榴的营养和健康益处

石榴原产于地中海沿岸的伊朗、阿富汗等国，在汉朝时由丝绸之路引入中国，到现在已有2000多年的栽培历史。

有人说：“石榴有‘中华神果’的美誉，一定很营养吧？”其实，石榴的多数营养成分水平很一般，除了补水效果不错，有以下2种营养成分表现较为突出。

**膳食纤维**：石榴的不溶性膳食纤维含量为4.9克每100克，是苹果的近3倍，能促进胃肠的机械运动，促进肠道健康。

**矿物质钾**：石榴的钾含量为231毫克每100克，和补钾水果香蕉的钾含量相当。充足的钾的摄入有助于稳定血压。

除了以上2种营养成分外，石榴也可以提供一些抗氧化成分，包括没食子酸、绿原酸、咖啡酸、原儿茶酸、儿茶素及香豆酸等。多摄入酚类物质能帮助我们抗氧化、抗炎，但别指望能美容、抗癌。

至于石榴中的维生素C含量其实并不是很高。《中国食物成分表》中的数据提示：石榴中的维生素C含量只有8毫克每100克，这含量和香蕉一样，虽然是苹果的近3倍，但比起橙子和猕猴桃可差远了，仅为猕猴桃的八分之一左右。

## 血糖高吃石榴要注意

需要注意，石榴的含糖量较高，平均为13.7%，比香蕉的含糖还高一点，某些品种的石榴含糖量更高。

石榴果实的糖组分主要有蔗糖、葡萄糖、果糖和山梨醇，其中葡萄糖和果糖含量最高，果糖含量占总糖的9.18%~50.67%，葡萄糖含量占总糖的43.84%~48.36%，蔗糖和山梨醇仅为少量。

虽然果糖的代谢对血糖影响不大，但葡萄糖的代谢对血糖的影响还是比较大的。高血糖和糖尿病患者最好少吃，如果喜欢，可以在上下午加餐的时候吃100克左右，同时搭配坚果，有助于平稳血糖。

需要注意的是：别呼吁喝石榴汁，避免血糖飙升。有数据显示，石榴汁的血糖负荷(GL)为21，GL>10就说明对血糖影响较大。

来源：科普中国

## 10个动作帮助改善腰肌劳损

坐久了腰部酸胀、疼痛？要小心腰肌劳损。

腰肌劳损表现为腰部酸痛或胀痛，部分刺痛或灼痛，无下肢放射痛、麻木感，其疼痛程度时强时弱，开始表现为间歇性疼痛，逐渐变为持续性疼痛，并逐渐加剧。疼痛随天气变化，受凉或阴雨天疼痛加重，感觉疼痛的部位较深，活动时加重，卧床休息后减轻。

广州中医药大学第三附属医院康复医学科推荐了一套动作，能帮助改善腰肌劳损。

### 1.仰卧抬起骨盆

仰卧位，双膝屈曲，以足和背部作支点，抬起骨盆，然后慢慢落下，反复20次。该动作能矫正下骨盆前倾，增加腰椎曲度。

### 2.抱膝触胸

仰卧位，双膝屈曲，手抱膝使其

尽量靠近胸部，然后放下，一上一下为一个动作，连续做20至30个。注意，不要将背部弓起离开床面。

### 3.侧卧位抬腿

侧卧位，上侧腿伸直，下侧腿微屈，上侧腿抬起，然后慢慢放下，反复数十次。在进行动作时，上侧腿不需要快速地上抬，而是慢慢地外展回到原本位置。

### 4.俯卧位两点支撑

俯卧位，双膝双手支撑，同时伸直左上肢及右下肢保持5秒，重复10次后，换另一侧。训练时背部紧张，保持固定，手、脚不要晃动。

### 5.直腿抬高

仰卧位，将双手压在臀下，慢慢抬起双下肢，膝关节可微屈，然后放下，重复15次。

### 6.压腿

坐在床面上，一膝微屈，另一下

肢伸直，躯干前倾压向伸直的下肢，双侧交替进行。此动作也可在站位进行，下肢放在前面的椅背上，绷紧，另一下肢伸直，双侧交替进行。拉筋的程度是要到感觉有点“张力”或“酸”，但绝对不能到“痛”的程度。

### 7.膝卧抬起坐

仰卧位，双膝屈曲，收腹使躯干抬起，双手触膝。此动作需一直保持膝盖与地面(或床)成90度至120度。

### 8.“双桥”练习

仰卧，双腿屈曲，双脚平放床上，腰部用力使身体离开床面。尽量弓起身体，保持平衡。保持30秒为1次。10次/组，2~3组/日。

### 9.“空中自行车”练习

平卧，双腿抬起，在空中模拟骑自行车动作，动作要缓慢而用力。一般练习20~30次/组，2~4组/日。此练习主要锻炼腹肌及腰部的控制能力，

同时可有效提高整个下肢的力量。

### 10.俯卧四点支撑

俯卧于床上，双臂屈曲于胸前，用双肘部及双脚尖将身体支撑抬起，至身体成一直线。保持10~30秒为1次，间歇5秒。5~10次/组，2~3组/日。

**提醒大家**：以上训练请在康复医师或治疗师的指导下进行。感觉身体有异样时，应立即到正规医院就诊，切不可盲目锻炼，错误的训练不但达不到康复的效果，反而会加重病情。如有腰肌劳损，生活中还需要注意：

- 1.防止潮湿、寒冷受凉；
- 2.纠正不良的工作姿势；
- 3.防止过劳，注意劳逸结合；
- 4.使用中等硬度的床垫；
- 5.肥胖者注意减肥。

来源：健康时报

## 麻风病防治核心知识及相关问答

**问题7**：我国消除麻风病危害的目标是什么？

**答**：2011年，我国11个部门联合印发了《全国消除麻风病危害规划(2011—2020年)》，要求到2020年实现消除麻风病危害的目标，提出全国麻风病患者数量较2010年减少50%，98%以上的县(市)麻风病患病率控制在1/10万以下，新发现麻风病患者中2级残疾者控制在20%以内。

**六、早诊早治可避免残疾，规范治疗可完全治愈。**

**问题8**：麻风病如何治疗？

**答**：目前，麻风病的治疗主要采用世界卫生组织推荐的利福平(RFP)、氯苯矾(DDS)、氯法齐明(B663)等药物进行联合化疗。门诊治

疗半年或1年即可完成疗程，效果良好。早期及时治疗可以避免各种麻风病残疾的发生。

**七、今年我国“世界防治麻风病日”活动主题**为“弘扬时代精神，消除麻风危害”。

**问题9**：“世界防治麻风病日”是每年的哪一天？

**答**：1954年，世界卫生组织确定每年1月的最后一个星期日为“世界防治麻风病日”。每年的这一天，许多国家举行各种形式的活动，以动员社会力量来帮助麻风病人克服生活和工作上的困难，营造社会支持环境。

**问题10**：麻风病的危害有哪些？

**答**：麻风病的危害包括：一是麻风病致病、致畸造成患者部分或全部劳动力丧失，对人民群众身体健康造成危害。二是由于社会

对麻风病的了解，对麻风病患者产生歧视和偏见，对个人、家庭和社会带来负面影响。三是麻风病流行和造成残疾，增加社会负担及对卫生资源的消耗。

**问题11**：消除麻风病危害应采取哪些措施？

**答**：为了消除以上危害，减少与麻风病相关的负担，需动员政府各部门和社会各界积极参与，加强病例早期发现，早期治疗，预防畸残；加强宣传教育，提高群众对麻风病防治知识的知晓率，促进及时就诊，消除社会对麻风病的歧视和偏见，倡导对麻风病患者关怀和支持，弘扬尊重和关爱麻风病患者的良好社会风尚。

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

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办