

冬天起床就该“磨蹭”点

刘梅颜

冬天最舒服的事,莫过于钻进被窝的那一刻,而最痛苦的,大概就是起床了。每个早晨,闹钟一遍遍地响,而你很可能在争分夺秒地赖床。事实上,冬天起床就该“磨蹭”点,醒后发呆几分钟,对心脑血管也很友好。那些一骨碌爬起来的人,身体可能面临着健康风险。

连医生都鼓励冬天“赖会儿床”

冬季心梗、脑梗等心脑血管病高发,而清晨是“魔鬼时段”。流行病学调查显示,早上6~10点,约有40%心肌梗死、29%心脏性猝死在此时发生,缺血性脑卒中的发生风险是其他时段的4倍……经过一夜睡眠,人体血液循环减慢,血液黏稠度升高,睡醒后,人体由抑制状态转入兴奋状态需要一个过程。如果一骨碌爬起来,或立即起身穿衣、洗漱,身体未必能及时适应过来。况且冬季气温低,血管时常处于应激状态,起床太急、太猛,氧气不能及时输送至大脑,容易出现头晕、眼花等不适,中老年人还容易发生心脑血管意外。冬天睡醒后,先在床上静躺一会儿,然后坐起来伸伸懒腰,活动活动一下胳膊腿,使关节充分舒展,再缓慢下床。

醒后别立即做5件事

受机体生物钟的影响,起床后这段时间,血压极易大幅波动,即使一个很小的动作,也可能带来健康隐患。除了起床慢一点



外,还有5件小事也不适合睡醒后立即做。

1.醒后剧烈运动

心血管医生普遍建议,冬天晨练不能太早,最好把晨练改成晚练。这是因为,冬季清晨气温过低,会刺激交感神经兴奋,使血管收缩加强,造成血压波动,引起心脑血管疾病突发,对老人来说更是如此。冬天最好将晨练改到下午较暖和的时间或傍晚,注意充分热身,运动强度以自我感觉微喘,但仍能与同伴正常交谈为宜。

2.醒后马上进食

胃在清晨处于“半梦半醒”的状态,需要十几分钟至半小时才能苏醒。另外,早上唾液和胃液分泌量相对较少,若立即进食,尤其是吃一些难消化的食物(如肉类),易导致消化不良。建议晨起后先喝200~300毫升

白开水,过段时间再进食。这一杯水,既能补充睡眠时失去的水分,还可以促进血液循环,预防心脑血管急症。

3.醒后立即叠被子

英国金斯顿大学的一项研究显示,即使是非常整洁的卧室,每张床上的被褥里也至少有1500万只螨虫。由于房间里的尘螨在干燥、透露的环境中不易生存,而叠好的被子会轻易保存人体的温度和汗液,因此给尘螨创造了生存条件。建议起床后不要马上叠被子,而要将被子翻过来,让内侧朝外,同时将门窗打开通风,散一散捂了一晚上的汗,等洗漱完再叠好被子。

4.醒后排便太用力

有些人存在高血压、动脉硬化等情况,血管的弹性较差,不能承受太大压力。屏气用力,有诱发血管破裂出血的可能。即使有便秘困扰,也不可用力排便,可在医生指导下,尝试开塞露等药物治疗。

5.醒后立即工作

有人工作任务紧,醒来后就投入紧张工作。但此时大脑供血不足,不仅导致工作效率低,还容易疲劳。醒后最好睁眼躺在床上,想想一天的计划,让正在“休息”的肌肉和血液慢慢“清醒”,然后缓慢起身,伸个懒腰。

健康话题



为何岁数越大瞌睡越多

郭五陵

不少人可能都发现,年纪越大,睡觉就越不受控制。想睡时睡不着,不想睡觉时却不知不觉地打起了瞌睡。到了七八十岁,情况更为严重。近期,台湾《康健》杂志撰文,解释为何岁数越大,瞌睡就越多。

原来,老人瞌睡多与夜间深度睡眠质量下降有关。深度睡眠期间,可以修整心血管、免疫和新陈代谢系统,并恢复学习和记忆能力。三四十岁以后,深度睡眠脑波会变小变弱,量也会减少。尤其在40岁以后,深度睡眠比青少年时期减少60%~70%;到了70岁,会失去80%~90%的深度睡眠。晚上睡不好,白天会疲惫,从而不知不觉地打瞌睡。

此外,老人的睡眠特点是碎片化。年纪愈大,就越容易在夜里醒来,主要是因为身体疼痛和膀胱变弱等,因此睡眠变得破碎。大多数医生认定,优质睡眠的条件之一,就是躺在床上90%以上的时间是睡着的。然而80岁以后,这一睡眠效率通常会降至80%以下。

然而,最主要的原因还是昼夜节律退化。老年人常因昼夜节律退化而提早睡眠,这主要是由于老人身体会提早释放褪黑素。有些老人想晚一点睡,却不小心睡着。不仅如此,许多老年人的昼夜节律会让他们在凌晨四五点醒来,即使前一晚没睡好也是如此。这种恶性循环会让老人承受睡眠债。

有些方法可以协助长者推迟睡眠并强化昼夜节律。在夜间暴露于光源下,可抑制褪黑素的提前释放,使睡眠延迟;也可以咨询医生,看看是否可以在夜晚服用褪黑素,以建立正常的褪黑素节律,让睡眠更规律,品质更高。

颐养天年



爱吃甜食,肠道受伤

王晚雄

加拿大阿尔伯塔大学一项最新研究表明,即使是短期内增加甜食摄入量也会加大患炎症性肠病的风险,对人体健康带来不良影响。阿尔伯塔大学的卡伦·马德森团队对小鼠进行实验。他们发现,与那些均衡进食的小鼠相比,连续两天摄入高糖饮食的小鼠更容易患上化学性结肠炎,且症状严重。

卡伦·马德森表示,富含纤维的食品能够为“好”细菌提供养分,并产生短链脂肪酸,这对于有效的免疫系统反应非常重要。增加高糖饮食,减少纤维摄入,会给大肠杆菌等“坏”细菌留下生长空间,导致身体发炎,弱化免疫系统反应。研究发表在《科学报告》期刊上。

研究人员提醒公众,该研究结果与许多肠病患者的病情一致,短期糖分摄入的确会带来不利影响。因此,即使是整周均衡饮食,到周末用垃圾食品放纵自我的人,这种做法也不可取。马德森说:“改变人们的饮食习惯是最难的事情之一,即使这有助治好他们的疾病。因此,人们不妨考虑把短链脂肪酸当作一种膳食补充剂来摄入。”

医学发现

声音嘶哑警惕喉癌

梁莺

老人的声音比起年轻人更低沉浑浊,这是正常现象。不过,如果发现声音变得嘶哑,持续两周以上,常规保守药物抗炎治疗无效,且有长期大量烟酒史,就该去医院排查是否为喉癌。

声嘶常见的原因有喉部本身病变,如急性慢性炎症、声带息肉等;喉外伤,如软组织或软骨损伤等;还有喉癌,喉部最常见的恶性肿瘤。喉癌对人体健康有着巨大危害,致死率和死亡率相对较高。

喉癌的发生与抽烟有着明显相关性。烟草中含有多达1500种有害物质,其中不少有致癌性。吸烟年龄越早,累计吸烟量越大,发生喉癌的几率越高。

喉癌的发生是一个漫长渐变的病理过程。首先发生癌前病变,如成人慢性肥厚性喉炎及成人型喉乳头状瘤等,进而发展为原位癌、早期喉癌、中晚期喉癌。在中晚期喉癌阶段,往往病变侵犯喉内多个部位,判定原发部位已经困难。因为声门区淋巴管及血管分布稀少,早期表现仅为声嘶,病变较局限,若及早发现,进行手术或放疗,绝大多数可达到满意的治疗效果。而声门上型喉癌,发病较为隐匿,早期症状不明显,类似于咽喉炎的表现,常被患者或非专科医师忽视。这类患者一旦发现颈部包块,病变基本为中晚期,致残或致死率较高,对患者生活及生存造成严重影响。

因此,老人要对声音嘶哑等症状做到足够重视,出现问题尽早检查,生活中尽量戒烟限酒,这样才能更好防治喉癌。

医生的话



糖友吃水果先“算账”

李爽

糖友需要严控血糖,偶尔来些水果作为加餐,也是胆战心惊。专家表示,糖友吃水果要“适时、适量、个体化”。

适时。首先提醒糖友,不要饭后马上吃水果,而是尽量作为两餐之间的零食,上午可安排在10点左右,下午可安排在3点左右,同时要减少上一餐中主食的量,而且只能在血糖控制良好时才可以吃。如果血糖控制不佳,只能把黄瓜和西红柿(含糖量<2%)当水果吃。

适量。水果一般富含维生素、矿物质和膳食纤维、酚类物质(单宁、花青素)、有机酸(果酸、柠檬酸、酒石酸、鞣酸)等,具有抗氧化、抗炎等作用。“中国慢性病前瞻性研究”纳入了我国50万人口的营养数据,发现健康人适量进食水果可减少糖尿病发生,而糖尿病患者进食水果可明显降低血管并发症。糖友可能有疑问:水果都很

关注三高

甜,糖分岂不是很高?专家解释,水果含糖量大约在5%~20%,种类主要有果糖、葡萄糖和蔗糖。果糖口感最甜,是蔗糖的1.8倍,是葡萄糖的3.2倍,其在体内不受胰岛素影响,且在与另两种糖等甜度下能量最低。因此,应先考虑选择果糖为主的水果,如苹果和梨。当然,果糖摄入过多也是不利的,会增加高尿酸的风险。

一般来说,糖友选择食物都要严格考虑升糖指数(GI),尽量选择低升糖指数的水果。但即使是低升糖指数水果,也要考虑量的问题,血糖负荷(GL)这个概念就尤为重要。血糖负荷=升糖指数×摄入食物可利用碳水化合物的含量/100。具体参考范围如下:血糖负荷≥20,为高负荷饮食,对血糖影响很大;10≤血糖负荷≤19,为中负荷饮食,即对血糖影响不大;血糖负荷<10,为低负荷饮食,即对血糖影响很小。例如,吃200克苹果,苹果可利用碳水化合物含量为每100克13.5克,苹果GI值是36,那么这份苹果碳水化合物含量为27克,则血糖负荷为36×27/100=9.72,那么对血糖的影响不大。专家提醒糖友,最好优先选择GI值低于55的水果。为方便糖友查找,可根据《中国食物成分表(第6版)》附录,查看水果升糖指数及每百克中碳水化合物含量。

个体化。由于糖尿病类型多样,而即使同样的水果,成熟度、产地、品种等不同,其含糖量会有所变化;在不同的身体状态下,对葡萄糖的耐量也会有所不同。因此最好是进食前对水果进行称重,进食后1小时、2小时监测一下血糖波动情况,以指导糖友下一次食用。

水葱缓解中年人尿不畅

蒲昭和

前列腺增生(肥大)是中年男性常见病,以排尿不畅、小便量少或点滴而出为主要特征。本病属中医“癃闭”范畴,多与肾和膀胱气化失职有关。

介绍一个方子:取水葱茎9克,用开水泡服,一天三次,连服3~6个月,可利尿消肿,用于前列腺增生

症,能改善下尿路症状,减少残余尿量。水葱属民间草药,如《南京民间药草》称它“通利小便”。其味甘性平,入膀胱经,主要有利尿消肿、除湿利尿的功效。主治水肿胀满、小便不利等症。药理研究表明,水葱能抗真菌、滴虫,具有一定解毒杀虫的作用。本品来源广泛,价格低廉,无毒副作用,值得一试。

专家建议

医学发现