

影响睡眠的七大恶习

1. 戴饰物睡觉

一些女性在睡觉时不摘卸饰物,对身体十分有害。一些饰物是金属制作的,长期佩

戴对皮肤有所磨损,使人在不知不觉中产生中毒反应。一些有夜光作用的饰物会产生放射性辐射,量虽微弱但长时间

积累可导致不良后果。

2. 戴乳罩睡觉

乳罩白天对乳房起保护作用,但晚上戴乳罩入睡则会诱发乳腺癌。研究发现,每天戴乳罩超过12小时的女性,患乳腺癌的危险比短时间戴乳罩或不戴乳罩者高20倍以上。这是由于乳房长久受压,淋巴液回流受阻,有害物滞留乳房所致。

3. 带妆睡觉

一些女性,特别是青年女性睡觉前不卸妆。皮肤上残留的化妆品堵塞毛孔,造成汗腺分泌障碍,不仅容易诱发粉刺,而且时间长了还会损伤皮肤,使其衰老速度加快。

4. 酒后入睡

随着生活方式的改变,如

年轻女性的夜生活较为丰富,特别是一些职业女性的应酬较多,常会伴着微醉入睡。据医学研究表明,睡前饮酒入睡后易出现窒息,一般每晚两次左右,每次窒息数分钟不等。长久如此,人容易患心脏病和高血压等疾病。

5. 蒙头睡觉

有些人爱蒙头睡觉,尤其是在冬天。由于空气不流通,被窝里的氧气不充足,体内各器官得不到足够的氧气供应,醒来后人会感到头晕、胸闷、乏力、精神不振,还可以诱发做梦,而且常常是噩梦连连,人易从梦中惊醒。

6. 与孩子同睡

年轻的父母与儿女同睡,

常常把孩子放在中间,结果父母排出的“废气”对孩子双管齐下,易使孩子吸氧不足,出现睡不稳、做噩梦或半夜哭闹的现象。

7. 睡觉时上抬双臂

不少人睡觉时喜欢两臂高抬放在枕头上,这种睡姿对健康十分有害。由于手臂上抬不利于肩部与上臂肌肉的放松,久之会引起肩部疼痛不适。把手臂放在枕头上,还会影响上肢血液循环,引起手麻。另外,手臂上抬可引起腹内压力升高,易使胃内的食物,连同消化液倒流进入食管,刺激食管黏膜,引起食管黏膜充血、水肿,甚至产生反流性食管炎。

(华小新)



调查显示: 儿童睡眠不足 容易肥胖

很多父母都以为,小朋友睡得愈多,愈容易肥胖,或者会以为婴儿在睡觉时,只要让其头朝下俯睡,便可以防止他们打嗝,殊不知这些都是谬误,而事实正好相反。

德国马克西米连大学一个医疗小组,调查了7000名年龄五岁至六岁的儿童,结果发现睡眠不足10.5小时的儿童,有一成多出现超重的情况,比睡足11小时的儿童高出两倍。

研究人员指出,睡眠的时间愈长,体内就会产生愈多的荷尔蒙,而荷尔蒙则有燃烧脂肪的作用。

另外,澳洲政府最近公布的调查报告指出,该国仿效美国发起“婴儿仰面而睡”的运动,以减少婴儿在睡眠时的猝死机会,报告指美国在推行这个运动后,婴儿猝死的发生率减少了四成。

又被称为“儿童床上死亡症”的婴儿猝死,多数发生在采取俯卧睡姿的一岁以下婴儿身上,而婴儿用这种睡眠姿势,则是因为传统上很多人以为这样可以防止婴儿打嗝,不料这种睡姿却会令婴儿的死亡率大大提高。

(京报)



工作间隙打个盹儿能增强记忆

德国的一项科学研究发现,工作期间打几分钟的盹儿,不仅能增强记忆,还能提高大脑的性能。这项由德国杜塞尔多夫大学的奥拉夫·拉赫尔博士主持的研究,成果发表在最新一期的《睡眠研究》杂志上。“这一结论首次证明了极其短暂的睡眠有助于加强记忆。”

拉赫尔博士说。

实际上,拉赫尔博士的研究发现,对于改善记忆来说,一次6分钟的小憩就足以与一晚上的正常睡眠媲美。

在研究中,参与实验的学

生志愿者被要求先记30个单词,之后测试他们的记忆效果。

在测试之前,志愿者可以休息一个小时。学生志愿者被分成两组,一组在半个小时的休息期间睡了6分钟,另一组的志愿者则必须保持清醒。

测试结果显示,与那些一直没有睡觉的志愿者相比,那些小憩了一会儿的志愿者在

随后的记忆力测试中表现更加出色。

这表明,白天睡一小觉,不仅可以使头脑保持清醒,而且还能改善记忆力,提高大脑的效率。研究者认为,这是因为睡觉触动了大脑中的一个特定的过程,而这一过程一旦被触发就会继续下

去,不管实际睡着的时间是长是短。

“似乎在睡眠的最初阶段发生的情况要比我们从前所了解的多得多。”拉赫尔博士说,“也许睡眠的很多功能在睡眠刚刚开始的时候就完成了。”

(雪枫)



如何改善睡眠

营造好的睡眠环境:房间的主色调看似无关紧要,其实对睡眠影响不小。如果房内充满红色或鲜黄色等令人兴奋的颜色,会使人不易入睡,而紫色、黄褐色或海军蓝等深暗的色调,可能造成心情沉重,最好选择淡蓝、淡绿或略带其他色彩的白色,作为卧室的主色。

养成良好的作息习惯:遵循睡眠与觉醒交替的客观规律,要养成按时入睡和起床的良好习惯。睡前不要看电视、看书报、打扑克、搓麻将等,睡前最好去掉杂念、闭目养神、静坐半小时后入睡。这样,就能稳定睡眠,避免引起大脑皮层细胞的过度疲劳。

精神放松缓解压力:治疗失眠关键是缓解自身的压力,可通过适量运动、听音乐、头部按摩来缓解压

力。睡前短距离的散步,睡觉时播放轻柔、舒缓的音乐,使用按摩疗法,在入睡前按摩头部、面部、耳后、脖子等部位,都可以缓解全身的疲劳,促进睡眠。

睡前1小时喝杯加蜜的牛奶:牛奶中含有促进睡眠的L-色氨酸。蜂蜜中的葡萄糖、维生素、镁、磷、钙可以调节神经系统功能,缓解神经紧张,促进睡眠。而且有助于整夜保持血糖平衡,从而避免早醒。

科学的睡眠:睡眠时以右侧卧为佳,右侧卧心脏位置高,利于血液循环,亦利于保护肝脏。一觉醒来不要起床过急,猛起时,血液往下走,头部缺血易发生危险。醒来后5分钟~10分钟先在床上做些小的活动,然后再缓缓下床。

(刘江峰)

想保持好身材 每天睡七八个小时正好

加拿大睡眠专家公布的一项研究结果显示,人们把每天睡眠时间控制在七八个小时,最有利于保持身材。睡眠不足6小时或超过8小时都可能导致肥胖。

睡得太少都不好

这项研究由加拿大魁北克的拉瓦尔大学研究人员展开。他们选取276名年龄在21岁至64岁之间,性别、体质指数不同的实验对象,对这些人睡眠和体质状况进行调查。体质指数是一种借用多种指标来确定超重或肥胖与否的测量标准。研究结果表明,7个~8个小时为适量睡眠时间。研究人员发现,在6年时间里,受调查者中睡眠不足7小时的人比睡眠适量者体重增加约2公斤,而那些睡眠过量的人体重增加1.58公斤。

他们还发现,睡眠不足者

和睡眠过量者6年中比睡眠适量者体重增加5公斤的可能性分别大35%和25%,发展成肥胖的危险性分别高27%和21%。

影响食欲和饱腹感激素

过去的研究表明,睡眠量影响体重是因为它会影响到人体激素分泌水平,尤其影响那些与食欲和饱腹感有关的激素。失眠还会导致那些抑制高热量食物摄入的激素分泌水平下降。

生长激素释放肽是一种由胃释放的饥饿信号。研究人员发现,比起睡眠时间达到8小时的人,每晚睡眠仅有5小时的人体内生长激素释放肽的比例高出15%。

睡眠不足除了可以增加饥饿感,还会导致人们白天精力不足,影响正常工作和生活。而且,与睡眠适量者相比,

睡眠时间为5小时或不足5小时的人因患心血管病死亡的几率更大。

按时起床按时睡觉

英国拉夫堡大学睡眠中心主任吉姆·霍恩说,那些睡眠过量或不足的人也不用过于担心,“不少证据表明,每晚睡眠时间不足5小时,可能导致体重增加,但其变化速度非常缓慢,需要好几年”。他还建议人们无论工作日还是周末,每天按时起床、睡觉,这有助于提高睡眠质量。

还有睡眠专家建议,不要在床上看电视,最好不沾酒精、咖啡因、巧克力等刺激性物质。人们也不宜在晚上做运动。如果感到难以入睡,最好起床做些像读书这类放松的事情,直到有了睡意再上床睡觉。

(李丹)



消除失眠烦恼的七种方法

据媒体报道,德国著名睡眠专家约尔根·楚雷教授日前提出了消除失眠烦恼的7种方法:

- 睡前不饮酒,不抽烟,不喝含咖啡因的饮料;
- 晚餐时少吃油腻食品,晚餐时间不宜太迟;
- 晚上散步,让自己有疲劳感;
- 卧室温度以18摄氏度为最佳,上床前房间应彻底通风;
- 睡觉前泡个热水澡;
- 手脚暖和容易入睡,穿双袜子睡觉或用热水洗脚比双脚冰凉要容易入睡;
- 不把白天的烦恼带上床,在枕边放一个记事本,记下白天发生的不愉快的事情,然后坦然进入梦乡。

(胡小兵)

防醉酒的秘密

民间流传很多解酒的食物,有些虽然具有一定的解酒作用,但靠普通食物来解酒实在太慢,无法满足快速解酒的需要,烟酒健康伴侣茶的突出特点就是解酒快,30分钟内能让醉酒者快速解酒,95%以上的人醉酒饮用烟酒健康伴侣茶60分钟后即可完全清醒,可以自己开车回家。烟酒健康伴侣茶携带方便,在应酬时意识到自己快要醉的时候,可以将一小包烟酒健康伴侣茶交给

酒店服务员,让她为您单独泡一杯(喝完可以续水,直到茶色清淡为止),一般吃完饭还会在一起聊会几天,这段时间足以让您清醒。更重要的是烟酒健康伴侣茶不仅解酒快,而且可以及时排解毒素,改善睡眠质量,不会因醉酒而引起第二天的醉酒综合征。醉酒后喝烟酒健康伴侣茶,第二天不头疼、不胸闷、不恶心,精力充沛,不会影响工作。

特别说明:如果是一般

的醉酒,或者只是喝多了不舒服,用开水冲泡烟酒健康伴侣茶连续喝几杯就能达到理想的效果。如果是醉得不省人事,最好是取烟酒健康伴侣茶1包~2包,撕开内袋后放在锅里用沸水煮5分钟~10分钟再喝,效果更明显,解酒更快速。

烟酒健康伴侣茶不仅解酒快,若是在酒前、酒中饮用还能大幅提高酒量,经常饮用能深度排解烟酒毒素,预防酒精肝、肺癌等。

“大鼎”门窗
安阳“大鼎”门窗公司免漆快装套门398元安装到户!
诚征乡、镇级经销商
地址: 安阳市文明大道东二路口
电话: 0372-3931128