

“垃圾睡眠”比失眠还可怕

睡太少不益于健康,睡太多也不可以。由英国睡眠委员会调查而得出的“垃圾睡眠”的概念,再度引起学术界热议。“垃圾睡眠(JUNK SLEEP)”与“垃圾食品(JUNK FOOD)”相对应,特指睡眠时间不足、睡眠质量低的问题。

研究表明,睡觉时大脑会将废物沿着脑脊间的血管清出,只有在睡觉

时大脑才会清理。这种说法与“垃圾睡眠”的概念不谋而合,没睡好的人,脑子里都是“垃圾”?对此,我国精神医学科类的专家表示,有人在觉醒期间,细胞产生的代谢废物会积聚在细胞间液;而在睡眠时,脑脊液会沿着动脉周隙流入脑组织,与脑内组织间液不停交换,并将细胞间液体的代谢废

物带至静脉间隙,随即排出大脑。也就是说,白天大脑脑内代谢产物不断积聚,睡眠时大脑可高效清除代谢产物,从而恢复活力。

英国睡眠委员会表示,所有的动物都需要睡觉,以维持机体内环境稳定的复杂系统。如果没有睡眠,系统则会失去平衡,将导致严重的后果。如果

人的睡眠不足或者被剥夺,就会出现强烈的困倦、疲惫、易激怒、情绪不稳定、丧失精细工作的能力以及定向力障碍,约80%的受试者还会出现错觉和幻听;睡眠剥夺超过100小时以上时,这些症状明显加重。

所谓“垃圾睡眠”,简单地说,就是指睡眠时间和质量都不尽如人意。在

我们这个生活节奏愈来愈快的时代,“垃圾睡眠”的现象比起以往来说,有增无减。这主要与沉迷于网络游戏、玩手机、看视频,夜间工作和工作压力大需经常熬夜加班,以及睡眠障碍患者增多等有关。与来自心理和精神方面压力的失眠不同,“垃圾睡眠”是故意而为之。所以有时“垃圾睡眠”比失眠

还可怕。

想要拥有好的睡眠其实不难,除了在睡前减少对电子产品的依赖之外,还包括不赖床、下午4点半后不喝咖啡、晚上9点后不摄取太多蛋白质、睡前不喝酒等,如果睡不着别硬躺着,可以起来做点轻松的事,然后再尝试重新进入睡眠,症状便可逐渐缓解。(据《广州日报》)

中法研究 一举两得 抗癌法

中法两国研究人员发现,用小气泡“塞住”肿瘤周围的血管,既可切断其营养供给,又有助于控制药物释放范围,对治疗癌症肿瘤可谓一举两得。

这项研究结果发表在最新一期美国《应用物理通讯》期刊上。中法研究人员用“气体栓塞疗法”阻断为肿瘤组织提供营养的血管,他们把直径数十至数百纳米的液滴注入肿瘤周围血管,再用超声把液滴变成气泡。气泡足以导致小动脉栓塞,从而阻断肿瘤获取养分。

研究人员用大鼠组织所做的实验发现,在“饿死”肿瘤的同时,这些气泡还进入相关部位的毛细血管,导致毛细血管破裂。

论文第一作者、西安交通大学生物医学工程系副教授冯怡接受新华社记者采访时说,毛细血管网在“气体栓塞疗法”中易发生破损,这一现象有利于药物在肿瘤病灶处局部释放。

论文中说,化疗药物会随着血液循环而抵达身体各处,在肿瘤周围的血管被阻断后,化疗药物可在肿瘤病灶处停留更长时间,从而有望在更低的药物剂量下达到同样的治疗效果。

研究人员说,肿瘤治疗有两个目标,即杀死肿瘤、同时减少化疗药物副作用,“气体栓塞疗法”有一举两得的功效。

(据新华社报道)



10岁至24岁都是青春期?

英国权威医学杂志《柳叶刀·儿童与青少年健康》杂志近日刊登的澳大利亚一项新研究认为,随着青少年身体发育成长及个体社会角色的不断变化,加之结婚和生育年龄重新定义了,它的年龄范围应该由传统的13~19岁扩大到10~24岁。

澳大利亚皇家儿童医院青少年健康中心研究员苏珊·M·索亚博士及其团队完成的最新研究有如下发

现:从身体发育情况来看,由于生活方式、遗传因素以及环境因素的变化,现在孩子开始发育的年龄越来越早。比如,过去女孩月经初潮年龄通常为13~14岁,现在很多孩子的首次月经提前至8~10岁也算正常;在大脑发育方面,过去认为大脑20岁之后就停止生长,此次研究发现,大脑发育年龄会持续至24岁左右。

索亚博士表示,青春期年龄范围的扩大不仅受身体和智力发育状况变化的

影响,如年轻人接受教育的时间大幅延长,结婚和生育都相对较晚,这也是青春期结束年龄应当推迟的原因。重新定义青春期对于制定政策法规、建立社会服务系统都至关重要。这一变化有助于青少年更好地适应社会生活,顺利完成青春期向成年期的转变。专家提醒,青春期的提前有可能导致一些健康问题,如抑郁症、心血管疾病和某些癌症的风险会有所增加。

(据《健康时报》)

一个月用卸甲水别超过两次

一些女孩子很注意指甲的颜色和形状的变化,用不同颜色的指甲油追求个性的张扬。然而,她们却忽视了指甲的深层次维护和保养,以及经常涂指甲



油可能产生的危害。

指甲出现脆裂与饮食中缺乏蛋白质、铁、钙、硫、锌等元素有关系,维生素A、B、C不足以及患慢性疾病、应激状态、口服避孕药等也会使指甲变形或脆软。此外,如长期缺乏蛋白质或铁质不足,还可造成匙样甲或扁平状指甲。因此,要想指甲保持长久的美丽,避免食用过多碱性食品,注意营养平衡的膳

食或每天补充多种维生素等十分必要。

另外,不要一次大量摄入胡萝卜素或柑橘等富含大量色素的物质或水果,这很容易使甲板出现颜色的改变。当你洗碗、做卫生时,记得戴上手套。清洁剂和洗涤精会伤害你的指甲,导致干燥、断裂和剥落。一个月使用卸甲水的次数尽可能不要超过两次。(据《楚天都市报》)

从沙发上起身别弯腰

近日,日本医疗指导员夏岛隆在《日本经济新闻》网站撰文,介绍了可在日常生活中利用的行动技巧,能够有效保护腰腿不受伤。

专家提到,很多人从沙发等柔软座椅上站起来时,头部和上半身习惯向前探,再将手撑在膝盖上起身。起身的瞬间,这种姿势让占体重10%的头部重量附加在腰上,容易导致腰痛。

正确的方式是,先将腰臀向前挪到沙发边缘,双脚跟贴沙发,保持身体挺直状态起身,可有效减轻腰部负担。

(据《中国妇女报》)

做简单家务有助长寿

洗碗、叠衣服、拖地这些家务活让你心情不佳?美国纽约州立大学布法罗分校发表于最新一期《美国老年医学会会刊》的一项研究显示,做家务这类简单活动也有助延年益寿,动一动总比好过一动不动。

研究涉及6000多名63岁至99岁白人、非洲裔、拉丁裔美国女性志愿者。研究人员发现,与基本不动的老人相比,每天从事30分钟轻微活动的志愿者,死亡风险低12%;从事半小时中度至剧烈活动的志愿者,死亡风险则降低39%。研究中,轻微活动包括叠衣服、拖地、擦窗等日常家务,中度至剧烈活动包括快走、骑自行车。

报告主要作者迈克尔·拉蒙特说:“做点儿什么总比好过什么都不做,即便运动量低于运动指南的建议。”研究人员建议,人们从年轻时就应该培养运动习惯,这样更容易在步入老年后继续坚持。(据《中国妇女报》)

减肚子二氧化碳可帮忙

不少人发现,减肥最难减肚子。美国西北大学范伯格医学院一项研究显示,腹部注射二氧化碳有助缩小腹部轮廓。

研究人员招募16名体重正常的志愿者参与随机对照试验,随机在志愿者腹部一侧注射二氧化碳气体,另一侧做“假手术”,一周一次。持续5周后,高频超声检查结果显示,注射二氧化碳一侧浅层脂肪减少,但志愿者体重没有变化。研究人员在由最新一期《美国皮肤科学会杂志》刊载的论文中写道,减脂效果没有能够持续6个月,意味着二氧化碳疗法只是短暂促进新陈代谢,缩小脂肪细胞尺寸,没有“杀死”脂肪细胞。

西北大学网站援引研究人员的话报道,二氧化碳疗法有待优化,以便取得长期效果。研究人员说,这种疗法的优点在于“安全、气体便宜”,“如果能够产生长期效果,可以向患者提供另一种非侵入式减脂法,但现在还没有到(施用这种疗法的)黄金时间”。(据新华社报道)