

# 睡前喝牛奶能助眠?效果微乎其微

在近期大热的网剧《隐秘的角落》中,妈妈周春红每晚逼着儿子喝牛奶的情节,令不少网友印象深刻。现实中,不少人也有睡前喝牛奶的习惯,大家都认为睡前喝牛奶有助于睡眠。事实果真如此吗?牛奶助眠的原理是什么?

“牛奶中含有L-色氨酸,这种物质能够促进人体分泌5-羟色胺与褪黑激素。”汕头大学睡眠医学中心主任李韵表示,5-羟色胺与褪黑激素能直接或间接促进睡眠。

5-羟色胺又名血清素,是一种抑制性神经递

质,主要集中在脑中中缝核。5-羟色胺必须经过相应的受体才能发挥作用,至今人们发现了5-羟色胺7个亚家族、14个亚型,5-羟色胺通过激活不同的受体而发挥不同的生理作用。

褪黑激素则对睡眠起直接作用。“天黑或是灯光变暗,视网膜接受的光线减少,褪黑激素分泌就会相应增加,促使人睡眠。这是生物节律。”李韵表示,晚上看手机、电脑等,会接触比较多的蓝光,大脑就会误以为依然是白天,不需要睡觉,使得褪黑激素的分泌减少,

对睡眠产生不利影响。

“从理论上讲,牛奶中的L-色氨酸能够产生促进睡眠的物质,喝牛奶有助于睡眠。但从现实情况来看,从一杯牛奶中获得的L-色氨酸基本上可以忽略不计,因此也无法产生足够的5-羟色胺和褪黑激素让我们睡得更香。”李韵说。

专家表示,如果均衡饮食,一般不会存在L-色氨酸缺乏的情况,没必要专门通过喝牛奶补充L-色氨酸。

那为什么存在“睡前喝牛奶有助于睡眠”这一说法?这是因为喝牛奶容易产



生饱腹感,吃饱后比较容易犯困。“这是因为吃饱后,血液回流至胃部,导致大脑供血不足,产生困意。”李韵强调,睡前吃太多不利于健康睡眠。

此外,睡前喝牛奶通常是喝热牛奶,这会让人感到放松、舒服,从而一定程度上缓解焦虑情绪。也有人认为,睡前喝牛奶有助于

睡眠可能是一种心理作用。

“要注意的是,睡前喝牛奶太多,就跟喝水喝多了或晚上吃太多西瓜一样,增加半夜起来上厕所的概率,从而影响深度睡眠。”李韵说。

另外,全脂牛奶的脂肪含量高,睡前喝可能会导致体重增加。“睡前喝一杯150毫升左右的脱脂或半脱脂牛奶,对体重影响不会太大。”李韵表示,最好在睡前1个小时左右喝牛奶。

不容忽视的一点是,有些人不适合喝牛奶。“不

仅睡前不要喝,平时也要少喝。”李韵表示。容易腹胀的人喝牛奶会导致肚子胀,影响睡眠;乳糖不耐受的人喝牛奶容易拉肚子;做过腹部手术的人也不适宜喝牛奶;喝牛奶会促进胃酸分泌,所以有消化道溃疡、胆囊炎等消化道疾病的人要避免喝牛奶。此外,对牛奶过敏、泌尿系统结石患者也不宜喝牛奶。

“总而言之,牛奶中的L-色氨酸有助于产生催眠物质,但从牛奶中摄取的L-色氨酸十分有限。而且,有些人并不适宜喝牛奶。”李韵说。(据《科技日报》)

## 阿司匹林和他汀不能互相替代

继最新阿司匹林一级预防研究发布不久,《新英格兰医学杂志》发表述评,认为阿司匹林的一级预防可能会被它汀替代。

美国FDA多个指南提倡,通过戒烟限酒、合理膳食、体力活动、控制体重、血糖管理、血压管理、使用他汀和阿司匹林等来预防心脑血管疾病。在心脑血管疾病一级预防中,他汀是否能替代阿司匹林?

先来了解一下动脉粥样硬化性心血管疾病的发展过程:动脉粥样硬化是多种因素共同作用引起的,发病机制复杂。主要危险因素有高血压、高血脂和大量吸烟,还有糖尿病、肥胖和遗传因素等破坏血管内皮保护层,胆固醇(LDL)通过血管内皮进入血管壁内,在内皮下层滞留的胆固醇变成氧化型胆固醇,巨噬细胞吞噬氧化型胆固醇后形成泡沫细胞,后者不断增多、融合,构成动脉粥样硬化斑块的脂质核心。当斑块破裂,暴露内皮下组织,就会引起血小板黏附、激活、聚集,形成血小板血栓,阻塞血管,造成心肌和脑组织缺血缺氧和坏死,导致心血管疾病的发生。

他汀可以降低低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)水平,从而减少动脉粥样硬化的发生。而阿司匹林通过抑制血小板激活和聚集,阻止血栓形成,守住心血管疾病发生的最后防线。他汀和阿司匹林各司其职,不能互相替代。(据新华社报道)



## 慢性荨麻疹可尝试中药调理

夏季是荨麻疹的高发季节,患上荨麻疹,瘙痒难耐,使许多人的生活质量降低。荨麻疹俗称“风疹块”,是由于皮肤、黏膜小血管扩张及渗透性增加而出现的皮肤大小不一的局限性水肿性反应。感染、食物及食品添加剂、药物、自身免疫、粉尘及昆虫、遗传、内分泌、物理因素等都可能成为荨麻疹的发病诱因。荨麻疹按发病原因和表现不同分为自身免疫性荨麻疹、寒冷性荨麻疹、日光性荨麻疹、胆碱能性荨麻疹、延迟性压力性荨麻疹、皮肤划痕症等。如果荨麻疹风团每周发作至少2次,持续超过6周,就会变成慢性荨麻疹。慢性荨麻疹不易治愈,病程短则半年,长则数十年。

据介绍,慢性荨麻疹主要是由自身免疫力紊乱引起的,西医一般使用抗组胺类药物如氯雷他定、盐酸西替利嗪等缓解荨麻疹症状,中医则通过“望闻问切”对患者进行辨证治疗。

慢性荨麻疹属中医的“瘾疹”范畴,系内、外因共同作用而发,内因比外因更为重要。《黄帝内经》中提到,“风雨寒热,不得虚,邪不能独伤人。”意思是人处于比较恶劣的环境中,只要身体不虚,风寒暑湿燥火等邪气就不会伤到身体。中医可以调整机体内部许多方面的失调或紊乱,通过辨证论治,虚则补之,实则泻之,乱则和之,利用天然中草药多靶点、多层面的作用,达到调整阴阳、气血,祛除致病因素的目的,使阴阳平衡,气血调和,身体内部没有问题后,外界刺激就不能起作用,荨麻疹也就可以长期缓解或痊愈。

荨麻疹的中医辨证分型一般可以分为以下几型:  
**风热型** 此型的荨麻疹皮疹颜色比较红,患者瘙痒很剧烈,遇到热就比较严重,遇到冷就能缓解。可以伴有发热、咽痛、腹痛、口唇肿胀、舌尖尖红、苔薄黄、脉浮数等表现。在治疗上可以

用消风散。

**风寒束表型** 此型皮疹颜色比较白,遇冷加重遇热减轻,舌质淡白、脉浮缓,治疗用麻黄桂枝各半汤加减。

**血虚风燥型** 此型的特点是皮疹颜色淡白,夜间加重,伴有口干、少津、脉细,可以用荆防四物汤治疗。

**脾胃湿热型** 此型多伴有腹痛、食欲减退、大便溏泻、舌质红、苔黄腻、脉滑。可以用防风通圣散加减来治疗。

中医专家提醒,如果患上荨麻疹,首先要避免接触过敏原,并尽早进行规范治疗,如果超过6周变成慢性荨麻疹,最好尝试中药调理加西药控制症状的治疗方法,治疗慢性荨麻疹是个较长的过程,患者一定要积极配合医生,不能随便停药,否则会影响疗效,延长疗程。平时要忌食辛辣,戒烟戒酒,进行适当锻炼并补充营养,只有身体免疫系统正常,才能避免荨麻疹复发。(据《大河健康报》)

## 血脂高不一定得脂肪肝

高脂血症是脂肪肝的常见病因之一,但不是所有的脂肪肝患者血脂都高,也不是所有高脂血症患者都会得脂肪肝。

其实,高脂血症有两个主要的评估指标,即甘油三酯和胆固醇。甘油三酯过高会让肝脏受累,胆固醇过高则主要影响心脑血管。因此,单纯甘油三酯高和混合型高脂血症(胆固醇和甘油三酯都高)患者容易发生脂肪肝,而胆固醇高的患者出现冠心病、脑卒中的危险性增加。

所以,当检查发现血脂升高时,一定要引起重视,积极控制饮食,加强运动,必要时需至医生处进行药物治疗。(据《燕赵都市报》)

## 小儿除痱喝清痱汤

夏季空气湿度大,孩子出的汗若不能及时排出,滞留的汗液会渗入皮肤到周围组织,导致痱子的产生。中医认为,痱子是由湿郁腠理、热蕴肌肤、肌腠不得发泄所致。给大家介绍一款“清痱汤”。

**豇豆绿豆荷叶汤**:材料:豇豆20克,绿豆30克,鲜荷叶10克,白糖适量。

做法:先将豇豆、绿豆洗净泡涨,入锅中加水500毫升,煮约15分钟。再加入洗净的鲜荷叶,煮5分钟左右,去渣取汤,加白糖调匀即可。代茶饮,每日适量,连续服用3天~5天。

功效:清热解毒,帮助除痱子。(据《大河健康报》)

## “模拟禁食”饮食或有助乳腺癌化疗

学术期刊《自然-通讯》发表的一篇研究论文称,“模拟禁食”饮食或能增强初期化疗对乳腺癌患者的效果。

“模拟禁食”饮食是一种低卡路里、低蛋白的饮食,由汤、羹、液体和茶组成,设计目的旨在产生与只喝水禁食法所类似的代谢反应。该论文指出,短期内的禁食以及“模拟禁食”饮食可以让癌细胞更易受到化疗的攻击。

在临床试验中,129名HER2阴性(表示癌症可得到一定控制)II期和III期乳腺癌患者,在新辅助化疗前三天和化疗期间分别采取“模拟禁食”饮食或常规饮食。在“模拟禁食”饮食组中,新辅助化疗对患者肿瘤反应的作用增强。

研究人员称,对于早期乳腺癌女性患者来说,周期性“模拟禁食”饮食可作为化疗过程中安全且有效的补充。(据《生命时报》)