

# 11条小妙招助你今晚好眠

1. 你只需要刚刚好的睡眠即可

失眠的人总认为睡眠不足,所以要赶快上床睡觉,多一些躺床时间,就有多一点机会可以睡着。但是躺床时间过多会造成片段化睡眠和浅睡眠,失眠机会增加。

2. 每天同一时刻起床,坚持一周7天每天如此

同一时间起床和同一时间就寝能帮助建立生物钟。生物钟不太会坏掉,但是很容易跑掉,就像钟表用久了,有时候会变快,有时候会变慢,都可能造成在该睡觉时睡不着的问题。

3. 规律锻炼

锻炼能使我们消耗很多体力甚至脑力。制定锻炼时间表,能帮助累积夜间恒定机制的驱动力,使人快速进入深睡眠,促进更强烈和更多的睡眠。但是睡前3小时不宜进行体育锻炼。

4. 确保你的卧室舒适而适宜睡眠

光线和声音会激发清醒系统,导致夜间觉醒,影响睡眠质量。睡眠环境过冷或过热可能会影响睡眠。数据表明,在冷的环境里睡觉可能会有

助睡眠。但不是太冷的环境,大概温度是15℃-20℃而身体需要毛毯跟周围温度隔绝。

5. 规律进餐,且不要空腹或过饱上床

饥饿或过饱可能会影响睡眠质量,临睡前若感到饥饿可以进食少量零食(尤其是碳水化合物类)能帮助入睡,但避免过于油腻、难消化或过多进食。

6. 夜间避免过度饮用饮料,减少咖啡类产品的摄入

为了避免夜间尿频而起床上厕所,就寝前不能喝太多饮料;咖啡因类饮料和食物(咖啡、浓茶、可乐、巧克力)会引起入睡困难,夜间觉醒及浅睡眠。即使是早些使用咖啡也会影响夜间睡眠。

7. 避免饮酒、抽烟,尤其是夜间

尽管饮酒能帮助紧张的人更容易入睡,但在之后会引起夜间觉醒。酒精的半衰期相对比较短,这可以导致反弹性

觉醒和失眠,也可以导致脱水促使醒来。饮酒促睡眠可能会促使一种交换:更容易入睡,更容易早醒;尼古丁是一种兴奋剂,尽量不要在夜间抽烟。

8. 别把问题带上床

晚上要早些时间解决自己的问题或制定第二天的计划。烦恼会干扰入睡,并导致浅睡眠。

9. 不要强迫入睡

睡眠不能被要求或强迫,这样只会将问题变得更加糟糕。

10. 卧室和床头不要摆放闹钟,夜间避免看时间

反复看时间会引起挫败感、愤怒和担心,这些情绪会干扰睡眠“促进”失眠。

11. 避免白天打盹、小睡

白天保持清醒状态有助于夜间睡眠。如果想通过小睡恢复精神,最好不要超过一个小时。大约半个小时是最好的。白天过度的小睡会影响晚上的睡眠节律和质量导致浅睡眠。用白天补觉的时间去运动,增加光照以及接收声音的刺激。(据《文汇报》)



## 靠食物软化血管 不可能

“妈,能不拿木耳做菜了吗?吃了快仨月了,放过我吧!”“多吃木耳能软化血管,再吃几口……”看到朋友发来的这段母子间的对话,就知道民间的“土味”血管软化法至今仍然有人相信,哪怕医生已经科普了许多遍。

### 血管能不能软化

在中老年患者中,动脉硬化是个常见病。当血管出现硬化病变后,很多人认为只要将血管变“软”就可以改善病情,因此门诊中常有一些患者问我吃什么食物可以软化血管。

要想搞清楚血管是否可以软化,需要搞清楚什么是动脉硬化。动脉硬化是以脂质代谢障碍为基础的一类病变,以胆固醇及低密度脂蛋白为主的脂质在血管内膜下沉积,然后逐渐在局部形成血栓,进一步通过纤维化及钙化形成动脉硬化斑块,最终导致动脉壁增厚变硬、血管腔狭窄。由于硬化斑块的外观多呈黄色,动脉硬化又被称为动脉粥样硬化。

需要强调的是,动脉硬化是一个不可逆的过程,出现硬化后的血管是无法恢复到正常状态的。因此,血管硬化的进程只能延缓,不能逆转,也就是说,血管是无法软化的。

### 这些土方法没有用

生活中流传着很多可以软化血管的土方法,但负责任地说,它们统统没有用。

醋 诚然,硬化的血管斑块中含有钙质成分,将钙质浸泡在醋酸中确实可以产生一定的溶解反应,但是经口摄入的食醋是无法直接进入血液的,并不能改变血液的酸碱度。人体血液的酸碱度也是相对恒定的,不会轻易受到食物的影响。而且,服用大量食醋还可能会腐蚀、烧伤消化道黏膜,可谓得不偿失。

木耳洋葱大蒜 这几种食物在一定程度上有降血脂的功效,对新的硬化斑块的形成有延缓作用,但对已经硬化的血管病变,尤其是陈旧性斑块无效。

保健品 有商家宣称诸如卵磷脂、深海鱼油等保健品可以软化血管,不可轻信。保健品的降血脂作用只能延缓动脉硬化进一步发展,并不能直接作用于动脉硬化病变,因此同样不能软化血管。(据《北京日报》)



人在春天为什么容易发火?中医认为,春天属木,对应人体五脏的肝,而肝主情志,一旦肝气郁结或肝气上逆,就会气机不畅,莫名出现情绪问题。想要调理这方面的不适,可以试试食疗加按摩。

## 春天容易发脾气可调理

桑葚粥 取桑葚30克,糯米60克,加水熬粥,待粥熟后加入冰糖。此粥可滋补肝肾、养血明目。

决明子粥 取决明子10克,大米60克。先将决明子加水煎煮取汁,然后用汁液和大米一同熬煮成粥,最后加入冰糖调味即可。此粥可清肝明目、润肠通便。

夏枯草菊花茶 肝火旺盛型的人脾气大,情绪容易激动,还常伴有口干舌燥、睡眠不稳定、身体闷热、排便不畅

或大便黏腻等不适。这时,可取夏枯草8克,金银花、菊花各10克,用开水冲泡代茶饮即可。

此外,还可以按摩人体自带的“撒气穴”——太冲穴。此穴位于足背,跖骨底结合部前方凹陷中,第1、第2足趾之间的后方。用左手拇指或食指指腹按揉右侧太冲穴1分钟,按揉时以有酸胀感为宜。按揉完右侧太冲穴,再换右手拇指或食指指腹按揉左侧太冲穴1分钟。(据《健康时报》)