

健康直通车

“垃圾睡眠”远不止是睡了个寂寞

“垃圾睡眠”影响大脑“排废”

大家都知道,人体中的每一个器官都需要休息,而大脑是人体中工作最辛勤的器官,其他器官都有清除身体垃圾的淋巴系统,而大脑却没有。有研究表明,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。白天大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。而“垃圾睡眠”则会影响到大脑的“排废”。

“垃圾睡眠”特指睡眠时间不足、睡眠质量低的问题。除了习惯性脱发、突然冒出的啤酒肚,做事情总是丢三落四、呼噜打得震天响……“垃圾睡眠”对我们身体健康所产生的危害,比我们想象的更严重。

大部分睡眠障碍患者,如失眠障碍、梦魇障碍、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征、不安腿综合征、物质或药物所致的睡眠障碍等,都有睡眠质量下降等问题,毋庸置疑,“垃圾睡眠”会很大程度上影响我们的身心健康,以及日常生活与工作能力。

以下这些睡眠方式,都可以看作“垃圾睡眠”:

- (1)看着电视、听着音乐或者玩着电玩的时候睡着;
- (2)强迫自己按“时间点”上床睡觉,早上起床,而且这“时间点”总在调整;
- (3)自然醒来后,想着再“赖一下床”,强迫延长睡眠时间;
- (4)晚上不睡,白天补觉,双休日补觉;
- (5)工作压力大,晚上需加班,在高强度的工作结束后马上入睡等。

俗话说“春困秋乏夏打盹”,每天早上起来,你觉得自己睡够了吗?有的人碰到枕头就睡着,但醒来后却感觉昏昏沉沉、浑身无力……科学家认为这些“睡了等于没睡”的“垃圾睡眠”,其危害跟失眠有一拼。



每晚睡上7小时 人更容易长寿

睡眠时间并不是越长越好,要适度。根据美国国立卫生研究院报告指出,每晚拥有8小时睡眠的人反应最好。有日本研究调查显示,每天睡7小时的人可以更长寿。

而如果连续两星期每晚只有6小时睡眠,那么就等于被迫两晚“开通宵”。研究的惊人之处在于,每晚6小时睡眠者以为自己已拥有足够的睡眠,其实他们的身体功能及认知在不知不觉中每况愈下。虽然他们没有感觉困倦,但其实际功能反应会越来越差。

睡太少不益于健康,睡太多也不可以。研究结果显示,睡得愈多死亡率就愈高,如果每天要睡9个小时以上的人可能身体有毛病。

贪睡不仅会变笨 还可能折寿

大量实验研究表明,过长的睡眠时间往往会增加患病的几率,尤其老年人应该注意这一点。睡眠过多会有哪些危害?

睡眠过多诱发糖尿病 正常的睡眠时间是6~8小时,超过9小时就成为睡眠时间过长,有研究发现睡眠过长容易诱发糖尿病。相关调查显示:如果睡眠时间超过8小时,患糖尿病的风险则会增加3倍多。

睡眠过长人会变笨 睡眠时间太长,人就会变得很懒,同时因为睡觉的时间长,大脑休息的时间过长,会导致大脑的细胞活性下降,因为睡觉的时间太长,神经细胞抑制的时间就长,久而久之,就会影响智力,导致记忆力下降,导致人越来越笨。

容易死亡 相关的数据显示,每天睡眠7小时的人死亡率是最低的,少于6小时会增加死亡的几率,同样多于9小时,也会增加死亡的几率。而且这个统计的结果不分男女。所以对于睡眠不是越多越好,任何事情都是物极必反,少了有损健康,多了同样会危及生命。

体重增加 有研究人员研究了在6年时间里,魁北克省成年人体重和脂肪的增加情况。他们发现,每晚睡眠时间过短和过

长的人,比睡七八个小时的人的体重增加更多。在研究期间,即使控制食物摄入和加强身体活动,每晚睡9至10小时的人,体重增加5公斤的可能性增加25%。研究人员在研究报告中写道,有必要在体重增加和肥胖时,考虑睡眠时间这个因素。

偶尔睡眠质量差 也别太紧张

偶尔的失眠或者睡眠质量差,并不意味着睡眠出现了问题。

我们遇到偶尔失眠、睡觉不好的话,一定不要太过在意,通过自己生活习惯的调整,或者是情绪方面的调整,可能会得到改善。尤其是不要给自己太大的压力。有的朋友可能一两次睡不着觉就会比较担心,一到晚上就想“我能不能睡得着”,这样往往会造成入睡困难。

没有睡意的话,就不要急着上床,尤其现在人都比较爱玩手机,上床的时候,不是在睡觉而是在看手机。这样往往会增加失眠的几率。此外,在睡眠前三个小时,不要做剧烈的运动。如果我们躺在床上持久睡不着的话,你可以尝试立即下床干一些你觉得比较枯燥的事情,这样慢慢有睡意了再上床睡觉。 据人民网(图片来源于网络)

良睡小贴士

- 1.“生物钟”很重要。规律作息,避免熬夜,建立正常的生物钟,是改善睡眠质量的第一步。
- 2.“兴奋剂”要不得。睡前避免使用让大脑兴奋的物质,比如浓茶、咖啡、烟草等。
- 3.“病”一定要治。如果是某种疾病影响睡眠,一定要积极治疗原发病,尤其是干扰生物钟的重大疾病。
- 4.睡前适当运动。适当锻炼身体,如练气功、打太极拳、练瑜伽等,避免睡前剧烈运动。
- 5.良好的生活习惯。睡前泡脚或洗个热水澡,能使身心都得到放松。
- 6.“白日兴奋”。白天尽量忙起来,适当午休,时间不要太长。

生活百科

如何辨别羊肉卷 掺没掺鸭肉?

近期,多家知名餐饮品牌旗下火锅店、麻辣烫店被曝出“羊肉卷里掺鸭肉”的问题。日常生活中消费者如何辨别自家购买或在饭店食用的羊肉卷是否掺了鸭肉呢?专家认为,大多数情况下,普通消费者很难用肉眼从颜色、纹理等方面辨别真假,但价格过于便宜的羊肉卷,肯定都是掺假的。同时,以下两点可以作为消费者购买时的参考。

一是看肥瘦分布。羊肉和牛肉区别于其他肉类的最大特点是瘦肉中带着脂肪,分布自然均匀,而掺了鸭肉等其他肉类的羊肉卷,解冻后用手轻轻一捏,白色的脂肪和红色的瘦肉很容易分开,白是白,红是红。真羊肉肉质自然,化冻后即使用手去撕,白肉和红肉也是粘连的。

二是下锅煮。真羊肉卷放到水中稍微一煮,马上就会变成白色,肉质也更加紧实,吃起来口感柔软鲜嫩,而鸭肉等其他肉与羊肉“混搭”的羊肉卷,下水一煮很容易就散开了。特别是用鸭肉加羊肉或羊油制成的羊肉卷,下锅后还能看到肉表面有很多的小圆孔。

消费者应尽量到大型超市和品牌店购买或食用羊肉卷,购买预包装的羊肉卷应认真查看配料表上标注的肉类成分。混合肉卷从理论上讲对人体并没有伤害,所以目前我国并没有明令禁止产销,但这并不意味着某些经营者可以肆意“挂羊头”卖鸭肉。如果销售的是混合肉卷,厂家应依法标注,而商家则必须明确告知。 据中国消费者报

长期穿洞洞鞋 会让腿变弯吗?

对于“网红”洞洞鞋,不少人有这样的体验:先是质疑它的美观性,随着身边人穿得越多,逐渐理解它的舒适性,最后发现自己脚上也踩了一双。近日,有网友却发帖称:“长期穿洞洞鞋,腿变弯了,小腿外翻严重了。”不少网友表示经常穿还容易崴脚、加重扁平足。不过也有人质疑,这些问题和鞋子关系不大,主要和走路姿势和发力有关。那么问题来了,长期穿洞洞鞋真的会让腿变弯吗?

据专家介绍,长期穿还是有可能的。因为洞洞鞋比较软,它本身垂直方向的承托力量是不够的;另外,从水平方向看,它的抗扭转性也比较差。包括长期穿着拖鞋、夹拖这类鞋子,我们在走路或者运动时,脚、小腿肌肉就需要承担额外的负担,长此以往,就可能会导致足弓越来越松弛,足弓塌陷或进而使小腿旋转。如果有人本身有一些基础性的问题,比如腿部外翻,就可能在鞋子长期慢性作用下,放大自身的问题。

临床上,膝关节需要置换的病人,有相当比例的人是平脚板。人们可能只是脚上一个非常小但长期的坏习惯,让问题不断地往上蔓延。专家介绍,错误的发力方式,不合适的鞋如洞洞鞋、夹拖等支撑性较弱的鞋,这些因素都可能加速足弓的塌陷,即使天生不是扁平足的人,也可能在365天长期走路的作用下,加快加重问题的出现,比如拇指外翻。而当整个脚外形出现变化,足弓出现松弛塌陷,肌腱的方向受力也会发生改变,那么腱鞘炎发生的概率也会大大增加。 据中新网

融媒保

“融媒保”家装小课堂——卫浴怎么选



田婷

一日忙碌过后,谁不想拥有一个自在治愈的梳洗时刻,缓解一下身心的疲惫呢?拥有一个美好的卫浴空间,让琐碎的家居日常生活富有满满的仪式感、精致感。如何在琳琅满目的卫浴品牌中选择产品?为此我们采访了“融媒保”推荐品牌——浙江洛欧卫浴事业部经理田婷。

问:卫浴空间除了解决生活必要问题,还是“柔软的腹地”,它承载了我们太多的情绪,选购卫浴产品时价位怎么把握?

“融媒保”推荐品牌——浙江洛欧卫浴事业部经理田婷:其实卫浴产品和其他用品一样,每款价位的产品都有其存在的

意义,根据自己的实际情况选择,物有所值就行。

问:据了解,市场上花洒的价格从几十元到上万元不等,有关花洒该如何挑选呢?

“融媒保”推荐品牌——浙江洛欧卫浴事业部经理田婷:选花洒可以从水流效果、材料质量、外观效果、安装方式、品牌价格等方面考虑,结合自身实际情况选择。不同花洒的喷头和水流强度可以带来不同的淋浴体验。比如汉斯格雅的境界雨,由德国凤凰设计工作室设计,一直是汉斯格雅的“王牌”产品,无论白色搭配岩灰,还是镀铬色,看上去都很简约高级。花洒盘每一个出水孔里都包含了4个小孔,喷出来的水如同春雨般细密而又润物无声。

问:现在越来越多的家庭宁愿其他空间缩小点,也要装上浴缸,可以推荐一下吗?

“融媒保”推荐品牌——浙江洛欧卫浴事业部经理田婷:随着生活品质的提升,很多人越来越懂得享受生活。我们有款五星级酒店同款的KA浴缸,哑光质感,触感细腻,十年质保。其打造符合人体工学设计的内部弧度及恰到好处的浸浴深度,舒适圆



润的空间设计,两端不同的宽度可同时满足家庭成员的不同需求,后背与弧度完美贴合,让淋浴更舒适。

问:在选择马桶方面有什么建议?

“融媒保”推荐品牌——浙江洛欧卫浴事业部经理田婷:这里推荐壁挂式马桶,比如杜拉维特的壁挂式马桶,造型小巧、美观

大方,布局不受限制,下方悬空设计,拖把也能轻松扫过,没有卫生死角;占地面积小,非常适用于小户型,让整个空间变得更宽敞;水箱一体成型,水位高,冲力大;设计符合人体工学,有舒适的坐感,时间久了也不会腿麻。

全媒体记者 林温和 文/图

融媒保 义乌市融媒体中心 家装消费推荐品牌



家装维权投诉



融媒保小助手

大艺树地板
ARTREE FLOOR
国际艺术家
义乌市西城路766号大艺树地板 0579-85036633

智联云创
ThinkHouse
智能·影音·灯光
义乌市北苑街道秋实路85号科创大街 15888988506

汇隆电器
始于1987年 已服务义乌30余年
义乌卡萨帝·海尔总代理
义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

睿恩装饰
环保装修选睿恩
义乌市后宅街道西何一区二栋 18857999958

MARCO POLO
马可波罗磁砖
陶瓷中的世界名作
一店: 义乌国际家居城二区一楼E13-15号 0579-85358088
二店: 义乌国际家居城二区一楼E28-34号 0579-85036677

PURPOSE 百富士
整机原装进口燃气热水器
义乌江东中路328号(二中对面) 13757957228

甄六恒 WUJA
恒温·恒湿·恒氧·恒静·恒洁·恒智
义乌市后宅街道99号幸福湖健身中心 15355357686

LOUSBÜYER
乐配易家
海派装企 全案设计 家居生活馆
义乌市威继光路481号6号楼1-2层 85557773

MINGOU
浙江洛欧
义乌国际家居城二区二楼D5-15
0579-89960666

汇隆电器
始于1987年 已服务义乌30余年
大金空调 大金空调直营店
义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

筑宅装饰
让放心成为一种选择
义乌市铜材大厦A座6楼 0579-85695055

中财管道
义乌市丹溪北路415号 0579-85070258

ARROW
箭牌卫浴
义乌市威继光路487号 红伟公司 0579-85416881

孝亿装饰
XIAOYI DECORATION
为爱筑家 孝亿同行
义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555

新虹家电
XINHOANG
松下中央空调直营店
松下电器
义乌之心负一楼(工人西路9号) 85550707

LINSY 林氏全屋定制
义乌市丹溪金街550号 13665833332