

健康直通车

晚睡晚起但睡够时长,算熬夜吗?

睡眠障碍人群有哪些变化? 医生:呈年轻化趋势

睡眠不好正成为越来越多人的健康困扰。《健康中国行动(2019—2030年)》显示,我国成人每日平均睡眠时间为6.5小时。根据中国睡眠研究会的调查数据,中国成年人失眠发生率高达38.2%。

近年来主动就诊的睡眠障碍患者逐渐增多,过去人们对睡眠问题的关注和认知度较低,但现在越来越多人认识到失眠是一种疾病,选择来医院就诊。

病人的年龄构成也有变化。据了解,睡眠障碍群体中,初中生、高中生、大学生等年轻人的比例在增长。学习压力大、生活节奏快、电子产品使用多等因素都可能导致睡眠问题。另外,中老年人、孕产妇、慢性病患者、长期过度疲劳的人、饮食不规律者也可能出现睡眠问题。

据专家介绍,睡眠障碍的范围较广,“睡不着、睡不醒、睡不好”都是其主要表现。除了入睡困难,入睡很快但经常早醒也可能是睡眠障碍,需要警惕是否出现了焦虑、抑郁等情绪方面的问题。

为什么很困但很难睡着? 医生:与床建立了错误连接

生活中,很多人明明很困,躺在床上却翻来覆去睡不着。有时身体上感觉比较困,但大脑其实还是有些活跃的,还没有达到一个该睡的状态,不一定马上就能睡着,可以再给自己一些时间。

专家指出,白天的过度刺激、睡前经常使用电子产品、晚上吃太多,都会导致

明明很困,但怎么也无法入睡;明明想早睡,但还是主动熬夜;明明睡着了,却总在凌晨三四点醒来……每当夜幕降临,总有一些人饱受各类睡眠问题困扰。午睡、周末补觉也成了睡眠障碍者对抗失眠、缓解疲劳的常用方式。

为什么很困但很难睡着?晚睡晚起算熬夜吗?睡不好,午睡或周末补觉可行吗?这些睡眠问题,今天我们一次说个清楚。

人躺在床上很难放松。另外,有些人会把所有注意力集中在“我要马上入睡”上,这样反而更难睡着。还有人睡前喜欢在床上想一些事情,过度的思考也是导致出现睡眠问题的因素之一。

没有失眠的人一到床就会觉得很踏实,这是跟床有一个好的连接。但如果经常在床上思考问题,之后躺在床上也会不自觉地去思考,这就是一个错误的、不好的连接。专家建议,如果有些事情需要规划思考,建议在书房等场所进行,甚至可以做些笔记,当合上本子之后,这些事情都交给明天了,不要在床上去想。

晚睡晚起算熬夜吗? 医生:要看睡眠时长及是否规律



有些人习惯晚睡晚起,但睡眠时长并不短,是否算熬夜?

专家指出,对于熬夜的一个普遍定义是主动性地晚睡,且总睡眠时长不足。如果一个人之前都是11点睡,最近很长一段时间都改成了1点睡,但起床时间也推迟了,每天睡觉、起床时间都很规律,睡眠也没有受到明显破坏,比如半夜经常醒来,这种情况对身体的影响就不是特别大。

针对“8小时是好睡眠的判断标准”这一说法,每个人的睡眠需求是不一样的。对于多数成年人来说,只需要睡7个小时左右。好睡眠最主要的一个判断标准还是看起床之后是不是感觉精神饱满、体力恢复,而不是单纯看时长。

午睡、周末补觉有用吗?

医生:不建议失眠者过度补觉

为了尽量减少睡眠不足带来的伤害,有些人会选择睡午觉或者在周末补觉。午睡本身可以缓解疲劳,提高下午工作效率,但并非所有人都适合。失眠患者就不适合长时间午睡,建议将时长控制在三四十分钟,尽量不要让自己进入深睡眠的状态。

周末补觉一定要适度。比如一个人每天都7点起床,周末的时候8点起床,延迟不超过一个小时是可以的,中午补觉也要控制在三四十分钟,不要一睡睡半天。长时间的补觉对于睡眠情况良好的人是可以的,但如果是长期睡眠不好的人,这么补觉反而会让他下一周整个的睡眠节奏发生变化。

睡不着和主动熬夜哪个危害大? 医生:前者情绪困扰可能更多

睡不着和主动熬夜的最终结果都是整体的睡眠时间变少,进而必然会影响患者的免疫力、记忆力等,对身体都是有利的。不同之处在于,与主动熬夜相比,晚上睡不着的人可能更多地产生一些情绪方面的困扰,比如焦虑、不安等。

如何拥有好的睡眠?专家提出三点建议:首先,规律作息很重要。相较于入睡时间,起床时间更容易控制,在一个周期内起床时间相对稳定的情况下,入睡速度、睡眠质量都可能会有更好的保证。其次,在睡眠习惯上,要把床当成睡觉的工具,手机等其他娱乐方式尽量选择不在床上去做,这样床才能跟睡眠有一个好的连接。睡前至少要给自己半小时到一小时的缓冲时间,放下手机,静下来,在床上躺的时间也不要过久。最后,适度的运动对于睡眠会有一定帮助,能调节情绪、缓解压力、让身体更放松,但不建议在睡前两三个小时去运动,因为睡觉之前需要一个慢下来的、缓冲的过程。

营养识堂

甘蔗有红芯 一口也别吃 被霉菌侵袭后产生毒素

每到冬天,街边水果摊的显眼位置经常会立着一捆捆的甘蔗。冬天的甘蔗又脆又甜,咬一口,甜甜的汁液立刻溢满口腔,好吃到让人停不下来。但好吃的甘蔗很可能变成致命的“毒药”,关于吃甘蔗中毒的新闻也屡见不鲜,大家一定要注意。

那么,甘蔗为什么会有毒?如何分辨?今天一文说清。

甘蔗有红芯,即使去掉了也别吃 甘蔗虽然甜蜜,但如果发现它变红芯了,那就不不要吃了,可能有毒素。

甘蔗采摘后,由于在运输、销售等情况下储运不当,很可能产生霉变,被霉菌污染。这种霉菌在生长繁殖过程中会产生一种剧毒的毒素——3-硝基丙酸(3-NPA)。3-NPA是一种强烈的嗜神经毒素,进入人体被吸收后,发病非常快,短时间内就能引起中枢神经系统损伤,导致头晕、头痛、抽搐等症状,严重的可导致脑缺血坏死、呼吸衰竭。部分中毒患者可能还会导致语言、运动障碍等。

特别是儿童,他们的肝肾等解毒器官没有发育成熟,抵抗力较弱,一旦发生儿童食用霉变甘蔗中毒,更容易发展成重症。

甘蔗发生霉变,一个很重要的特点就是甘蔗芯变红色或红褐色,这是因为霉菌菌丝繁殖后,产生了红色的硝基类物质。此外,变软、长毛、有异味的甘蔗也可能有霉变风险,尽量不要吃。

这时,可能会有人问:那把红芯的部分去掉是不是就能吃了?

不是!不是!不是! 甘蔗被霉菌侵袭后,菌丝已经延伸到甘蔗的每一个部位,除了霉变的那一部分,完好的部分其实也含毒素,只不过这些毒素不会发红,所以肉眼看不到。

如何买到又安全又甜的甘蔗

优先挑选质地坚硬的甘蔗,如果发现甘蔗变软了,有红芯了,或者闻起来有异味了,不要买,不要吃。很多人人都希望选到又甜又好吃的甘蔗,其实市场售卖的能直接啃的甘蔗品种基本差不多,口感差异不大,所以不用太纠结怎么选。不过,为了方便好啃,可以选择细长的。

一个小提醒 甘蔗的糖分含量高,吃的时候应注意适量,不宜多吃。尤其是患有糖尿病和血糖偏高的人群,更要注意少吃甘蔗。

儿童如果不吐蔗渣,吃甘蔗时很容易会呛到喉咙,引发窒息的风险,不建议直接啃甘蔗。

综合科普中国报道(本版配图来自网络)



相关链接

夜里睡不好的上班族适合吃点啥

春节期间,很多人经常夜里一两点睡,中午到午饭时间才爬起来。现在假期已经结束,进入上班阶段,但很多人还没把生物钟调回来,仍然早上起不来,晚上不想睡,上班时就特别困倦,身心疲惫。所以,对于很多人来说,现阶段快速调整好自己的生物钟十分重要。

虽然单纯靠食物助眠的效果不是特别好,而且研究发现因人而异,不一定对每个人都有效。但很多食物还是对睡眠有一些好处的,这里给大家列出了推荐食物,赶快拿出小本本记下来吧!

对睡眠可能有益的食物 第一类:色氨酸系列

色氨酸进入身体后会转化成与睡眠相关的两种化学物质:第一种,褪黑素,有助于调节睡眠周期;第二种,五羟色胺,产生让人放松的作用。

1. 鸡蛋白。如果原来你习惯早上吃鸡蛋,那么试试晚上吃看看有没有新的效果。2. 大豆。包括大豆及大豆制品。3. 禽肉。包括鸡肉、鸭肉、鹅肉等。4. 低脂奶制品。包括低脂牛奶、低脂酸奶、低脂奶酪等。5. 各种坚果。包括胡桃、亚麻籽、南瓜子、向日葵籽、黑芝麻、杏仁、核桃等。

第二类:维生素系列 主要指富含维生素B6的食物,B6与褪黑素的生成有关。

1. 三文鱼。维生素B6在鱼类中含量丰富。2. 金枪鱼。褪黑素在黑暗的条件下产生,所以建议晚餐时吃鱼。

第三类:矿物质系列 主要指含钙、钾、镁的食物。

1. 酸奶。奶制品除了富含色氨酸外,还富含钙,可以稳定神经,促进睡眠。除了酸奶,也包括其他奶制品。2. 羽衣甘

蓝。这种绿色植物也富含钙。3. 香蕉。富含钾和镁,有助于镇静和促进睡眠。4. 全谷物。富含镁,当镁含量过低时,睡觉的时候更有可能在夜里醒。

营养师温馨提示 食物对睡眠的改善作用不确定,因人而异,每个人基因不同代谢也不同,但吃有营养的食物总没有坏处的。某些食物如果你对有用,比如睡前1小时喝一杯热牛奶你就睡得香,那么就保留这种习惯。不过还是那句话,对你有效的对别人不一定有效。真正严重的失眠,还是要去看神经内科。

总之,吃健康的食物,多吃新鲜水果、蔬菜、全谷物和低脂肪蛋白质,保持健康的体重和适当的运动,健康作息,找到释放压力的出口,好好睡觉,永远错不了!祝大家节后尽快调整好状态,夜夜好梦!

据北京青年报

分类信息 结婚启事、生日祝福 结婚周年纪念(金婚、银婚等) 升学、乔迁祝贺,可扫微信办理 服务热线: 85381058 85381069 地址:义乌市融媒体中心一楼服务大厅(江东东路33号) 温馨提示:本栏目信息仅供参考

理财投资 中银投资 合作炒股、自有资金雄厚 当天放款13867901885 东阳出租 东阳江北街道甘溪西街(山口附近)厂房每层2600㎡,共十层,可分租,诚邀规上企业租金从优,联系电话:18869937326 版面中的房产面积均为建筑面积

何大姐高端婚恋会所 何大姐本地人 义乌找对象 就找何大姐 资深红娘团队“一对一”牵线搭桥 老品牌 婚恋私人定制 关注更多会员信息 高端精英未婚专场第2478期 未婚25岁166硕士美国留学独立女教师正式编制精致甜美 未婚26岁174硕士美国留学与父一起经营家庭条件优越 未婚26岁168硕士浙大中文党员独立杭州高中教师气质佳 未婚27岁166硕士机关单位公务员父母经商乐观大方 未婚27岁162硕士浙大硕博连读中文机关单位公务员漂亮 未婚28岁167硕士医生正式编制性格开朗长相耐看爱运动 未婚28岁169硕士西班牙留学自主创业电商女宝妈 未婚29岁163硕士机关单位公务员正式编制温柔爱童心 未婚29岁165博士义乌党员杭州医院医生正式医美护肤 未婚22岁192硕士在浙中大企中党员女母办企业优秀 未婚25岁176硕士义乌党员与父一起经营商办厂条件优越 未婚26岁188硕士义乌党员杭州事业单位上班和有礼有节 未婚27岁178硕士党员国有银行正式女母经商努力上进 未婚28岁180硕士义乌中子国有银行总部正式阳光帅气 未婚29岁174博士在读党员独立子性格温和阳光灿烂自律 未婚29岁180博士党员高校教师正式工作人谦和彬彬有礼 未婚30岁180硕士美国留学独子与父一起经营商家底富有 未婚32岁171博士党员杭州某研究所副教授稳重学识渊博 何大姐专线:17769928678(微信) 何大姐婚介网:www.hedajie.com 婚恋专线:85225556 85225505 西城路541号(副食品市场西大门)

喜相逢高端婚介 中国婚介协会会员单位 二十多年婚姻牵线 成就美好姻缘 婚姻家庭咨询师、婚介师张姐为你真诚服务 云集婚商、办厂、公务员、教师等精英会员 硕士博士精英专版 女98年170硕士医生杭州工作开明大方气质佳 女97年161硕士正编教师知书达理有气质清纯 女96年160德国硕士性格开朗女母经商家境优 女95年158美国硕士上海工作收入丰厚青春靓丽 女96年168硕士编制单位性格文静有内涵温婉 女94年160硕士单位正式工独生女家境优内通 女94年167硕士自富外贸女母经商家境优越 女92年158硕士杭州央企产品开发经理收入丰 女92年163硕士高级培训师开朗时尚靓丽 女90年156硕士硕士编制单位大方气质有内涵 女98年162美国波士顿硕士公司老板收入丰 男97年178硕士自富外贸多房收入丰厚阳光帅气 男98年176硕士临床药师积极上进家境优越 男96年176硕士工程师收入丰家境殷实 男95年175硕士义乌省医院主治医生家境优 男95年172硕士义乌省医院医生家境优越 男95年172硕士医生性格稳重积极自信有车房 男94年178硕士上海金融工作义乌上海多套房产 男94年170硕士工程师才华出众阳光家境优越 男94年170硕士省级医院医生家境好积极阳光 男93年178硕士设计师女母经商阳光帅气多房 男93年176硕士省级医院医生女母经商家境优 男92年172硕士机关单位编制积极阳光有车房 男90年178硕士高校教师积极阳光有车房英俊

玫瑰园 高端婚恋会所(始于1997年) 资深红娘团队“一对一”牵线搭桥 关注公众号更多资讯 婚恋老师咨询号 34821期会员推荐 女93年161本科幼师家里市区两套房产家境优文静随和 女99年166本科上班后重直房城区重直房高颜值大方 女95年166本科行政家里城区二套房自有一套开明随和 女94年168本科双学位事业编制独女家境殷实聪明孝顺 女96年168本科上班城区套房多套家境好自市区学区区房 女96年170本科国企家里旧改房一栋聪明上进文雅随和 女93年164本科自办培训机构家里住文雅随和善良上进 女96年164本科事业编制独女家里套房商品房重直房明文静 男95年172本科国企有车家里住房城区套房开明上进 男94年176大专自办义乌城区两套房产家境优稳重 男91年173硕士事业编制独子东阳区套房商品房随和稳重 男93年175大专上班有车家里一栋重直房开明随和稳重 男99年178大专重直房独子家里旧改重直房面高层随和稳重 男96年180大专上班有车名下自有住房四套踏实稳重 男98年178硕士国外留学独子自办房产多处家境殷实 男95年181本科科经商有车义乌市区套房温和开明 爱情热线:85144818 微信:15857918189 网址:www.ywxxf.com 皇园市场八楼三街309号(靠江滨路植物园10号门电梯上8楼) 婚恋报名专线:18105797037(微信同号) 玫瑰园官网:www.ywrose.com 城中西路220号2楼(后门上) 欢迎刊登本报分类信息广告

佳人有约婚介交友 本地红娘实名认证一对一牵线 女92年160cm外贸男91年176cm经商办厂 女95年169cm国企男99年182cm电商 女96年160cm经商男97年175cm会计 女92年162cm教师男94年178cm医生 女98年169cm经商男94年172cm金融 女94年160cm外贸(小孩回对);男92年173cm经商(小孩自己) http://www.jryy520.cn(免费注册) 缘分热线:85386077 微信号:未婚18257089107 离婚1508572298 地址:江东南路158号二楼

义乌数字电视 广电华数云宽带 服务热线:96371

减少碳排放 那兔回收 回收旧衣服 顺丰免费上门收取 扫码预约

义乌钻石娱乐城 集火锅KTV、狂野酒吧、电玩、溜冰场、小酒吧、清吧、烧烤于一体 的大型娱乐场所,停车方便消费低。 地址:西城路575号(稠关菜场楼上) 热线:85729666

彩票中心 以下彩票公告最终 中国体育彩票浙江省20选5第24039期开奖公告 开奖日期:2024年2月18日 本期销售金额:173460元 本期开奖号码:04 08 14 15 17 本期出球顺序:04 15 08 14 17 本期中奖情况 奖级 本地中奖注数(注) 单注奖金(元) 一等奖 1 47265 二等奖 268 50 三等奖 4866 5 0元奖金滚入下期奖池,本期兑奖截止日为2024年4月18日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第24039期开奖公告 开奖日期:2024年2月18日 本期全国销售金额:26006178元 本期开奖号码:5 0 8 6 8 本期中奖情况 奖级 中奖注数(注) 单注奖金(元) 一等奖 76 100000 7600000 合计 76 / 7600000 36011089.52元奖金滚入下期奖池,本期兑奖截止日为2024年4月18日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。 中国体育彩票排列3(浙江省)第24039期开奖公告 开奖日期:2024年2月18日 本期全国销售金额:41038410元 本省(区、市)销售金额:3334370元 本期开奖号码:5 0 8 本期中奖情况 投注方式 全国中奖注数(注) 本地中奖注数(注) 单注奖金(元) 直选 8790 753 1040 组选3 0 0 346 组选6 28489 2013 173 46564212.68元奖金滚入下期奖池,本期兑奖截止日为2024年4月18日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

义乌市城市环境空气质量日报 (2024)第049期 义乌市生态环境监测站 2月18日 站点名称 空气污染指数AQI 空气质量级别 空气质量状况 首要污染物 江东 40 I 优 / 北苑 33 I 优 / 第五中学 48 I 优 / 儿童公园 39 I 优 / 简要说明:当日我市城区空气质量状况为优,空气污染指数AQI为40,空气质量令人满意,基本无空气污染。

讣告 我夫傅文杨,因病医治无效,于二〇二四年二月九日凌晨三点三十九分在义乌市中医医院逝世,享年八十三岁。 我夫遗体告别仪式定于二月二十日下午二时在义乌市殡仪馆举行,请我夫生前好友前往参加。 妻:黄春芳 携 长子:傅屹峰 媳:杜英花 孙子:傅振宇 次子:傅晓峰 媳:陈晓燕 孙女:傅琦 长女:傅雪俊 婿:杜国文 次女:傅雪英 婿:杨文正 泣告

讣告 我离退休干部傅文杨同志,因病医治无效,于二〇二四年二月九日凌晨四点三十九分在义乌市中医医院逝世,享年八十三岁。 傅文杨同志遗体告别仪式定于二月二十日下午二时在义乌市殡仪馆举行,请傅文杨同志生前好友前往参加。 义乌市市场监督管理局 二〇二四年二月十八日