

这些网红助眠招数 并不能让你睡得更香

如今,越来越多的人,深受失眠困扰。其中一些人上网寻找解决之道,网上的助眠“妙招”千奇百怪,让人难辨真假。一个名为“美国海军2分钟入睡法”的短视频,最近在抖音上非常受欢迎,其介绍了“美国海军”如何利用5个步骤,在2分钟内迅速入睡,并称这一方法可快速解决失眠难题。

除此之外,还有18.5摄氏度入睡法、睡前小酌法、睡前运动法……这些助眠方法真的有效吗?

A 方法一:2分钟入睡法

真相:难确保2分钟内入睡

所谓的“美国海军2分钟入睡法”,主要有5步:第1步是放松面部肌肉,包括舌头、下巴和眼周肌肉;第2步是尽可能放松肩膀、上臂和下臂,先放松其中一边,然后放松另一边;第3步是深呼气,放松胸口;第4步是依次放松大腿和小腿;第5步是用10秒来平复心情。

相关研究人员表示,经过长期练习,96%的经过训练的“美国海军”能够在2分钟内迅速入睡。对此,清华大学附属北京

清华长庚医院耳鼻咽喉头颈外科睡眠医学中心副主任医师尹国平在接受科技日报记者采访时表示,“美国海军2分钟入睡法”中的动作,如放松面部肌肉、深呼吸等,可让人逐渐放松,但想保证在2分钟内入睡是不可能的。

“如果是处在战时状态,或是在特殊的紧张环境下,人难以做到完全放松并在2分钟内入睡。即便是在一般情况下,有些人也可能做不到在2分钟内完全放松。”尹国平说。

B 方法二:18.5摄氏度入睡法

真相:适合国人的睡眠温度约为20摄氏度

网传睡不着时,不妨降低房间温度,让室温降至18.5摄氏度,人会更容易入睡。这种说法准确吗?

尹国平表示,降低周围环境温度,确实可以改善睡眠,但绝非一定要降至18.5摄氏度。这一温度可能是基于国外研究成果而设定的,由于体质差异,18.5摄氏度的睡

眠温度,并不合适我国居民。

“相关研究表明,欧洲人、亚洲人、非洲人的体质存在着较大差异,欧洲人适合18.5摄氏度左右的睡眠温度,但中国人适宜20摄氏度左右的睡眠温度。而对于老人和小孩来说,他们的睡眠温度应该更高一些。”尹国平解释道。

C 方法三:睡前小酌法

真相:有短时催眠效果,3到4小时后易惊醒

很多人习惯在睡前小酌一杯,喜欢那种微醺感,认为睡前喝酒有助于睡眠。事实真是这样吗?

中国科学院心理研究所副研究员樊春雷表示,实际上,睡前少量饮酒会引起中枢

神经兴奋,反而不利于睡眠。大量饮酒虽会有短时的催眠效果,但在3小时到4小时之后,睡意便会消失,还会导致饮酒者出现心跳加快、呼吸急促等交感神经兴奋的症状,这时人反而容易惊醒,甚至失眠。



D 方法四:食用褪黑素法

真相:褪黑素非治失眠药物,过量服用伤肝肾

褪黑素是重要的睡眠激素,也是调节人体昼夜节律的“遥控器”,一旦其分泌量减少,可引起昼夜节律混乱、入睡困难。也正因为这一点,很多人希望服用褪黑素,来改善睡眠,可它真能治疗失眠吗?

对此,尹国平认为,褪黑素是治疗睡眠时相障碍,即生物钟紊乱的药物,而非治疗失眠的药物。据统计,约25%有睡

眠障碍的人,在服用褪黑素后,睡眠状况可得到改善,但对更多服用者来说,褪黑素并没有催眠作用,因此不应将褪黑素作为治疗失眠的药物。

“此外,还需特别注意的是,长期服用褪黑素会带来较多的副作用,国内相关保健品中褪黑素含量通常偏高,而人体并不需要如此之多的褪黑素,褪黑素摄入过量还会损伤肝肾。”尹国平说。

E 方法五:睡前运动法

真相:睡前运动会使大脑过度兴奋

很多人认为,睡前运动有助于睡眠,甚至为了加快睡眠进度,特意在睡前剧烈运动。这样做真的有用吗?

“其实,在夜间做大量运动,对睡眠并无益处。”尹国平介绍道,临睡前开始运动,会使大脑过度兴奋,此时身体会向大脑传递身体还处在活跃状态的信号,大脑便不会为睡眠做好准备,例如分泌

相关激素等,因此过于兴奋会影响入睡。

“一般入睡前3小时内不要运动,可以选择每天上午或下午增加运动量和活动量,消耗身体的剩余能量,以达到健身的目的,从而改善睡眠。另外,白天做运动会增加人体的疲劳感,这也会促进睡眠,使夜间睡眠变得相对容易。”尹国平说。

规律作息是最有效的“催眠剂”

相关链接

数据统计,全球约25%的人备受失眠问题困扰。这其中,约20%至30%的失眠,是由不同的睡眠障碍所引起的,而这一比例在发达国家可能更高。随着饮食结构、生活方式的改变,我国失眠人口比例不断攀升。

“对于失眠的人来说,最有效的‘催眠剂’,就是保持规律的作息习惯。”尹国平介绍道,要想睡得快,首

先要学会放松心情,有些人选择通过瑜伽或深呼吸,让紧张的神经过以放松。其次,要养成良好的睡眠习惯,建立规律睡眠,在固定的时间点入睡和起床,以形成固定、规律的生物钟。第三,可以接受光治疗,上午尽可能多地接触日照,给大脑发出明确信号,使其上午兴奋,晚上则让灯光尽量暗一些,以减少刺激。早

晚兴奋点和抑制点的落差越大,人越容易睡着。第四,晚餐最好不吃得太晚、太饱,尽可能吃低热量、低蛋白的食物。第五,入睡前最好少看或不看电子产品,如电脑、手机等。此外,要避免过早上床睡觉,最好在固定时间点上床睡觉,不要在床上等着睡觉。

此外,如果被确诊为失眠,我们

又该怎么做呢?

“如果一旦被确诊为病理性失眠,目前国内的治疗手段更多的是药物治疗。实际上,治疗失眠最主要的还是认知行为治疗,这应该是治疗失眠的首选方法。认知行为治疗就是从人的意识层面入手,使患者尽量放松,调节自身情绪。”尹国平表示。

(本报综合)

经常头晕需要找找病因

很可能是重病先兆 不能掉以轻心

头晕是临床上很常见的症状,相信大家或多或少都有过头晕的感觉,比如我们超负荷工作或睡眠不足后会有头晕的感觉。头晕或体位改变而头晕不会有太大的问题,如果长时间头晕,可能是重病的先兆,应引起重视。

那么引起头晕的常见原因有哪些,以及如何判断是哪一种疾病引起头晕的呢?

脑血管疾病

推荐就诊科室:神经内科、急诊科

短暂性脑缺血发作、脑梗死等。由于此类疾病会导致脑部供血不足,血液循环障碍使得脑部缺血缺氧而出现头晕症状,多于站立或行走时易出现,走路不稳,甚至感觉走路向一侧倾斜等。

血压血脂异常

推荐就诊科室:心血管内科

高血压引发颅内动脉扩张,使颅内压增高,继而出现头晕表现,常伴有头胀,头晕时测血压多比平时血压升高;而血压偏低则导致脏器供血不足,脑动脉灌注不足,出现头晕、肢体麻木、面色苍白,同时还可以伴有四肢的冰冷,发作时测血压有助于

诊断,对于体位性低血压,则需要同时测量卧位和立位血压以明确诊断。血脂异常,特别是血脂明显升高,常常导致血“稠”,也可导致头晕,常表现为头脑昏沉、不清醒,持续时间较长。

颈椎病

推荐就诊科室:骨科

颈椎病引发的头晕,多由于颈椎退行性变,骨质增生,压迫椎动脉导致供血不足,或颈椎病变刺激颈椎周围的交感神经末梢。患者常常有长期低头伏案工作、或长时间低头玩手机、或枕头过高过低等情况,多伴有颈项部僵硬不适,头晕发作多与转头有一定关系。

美尼尔综合征

推荐就诊科室:耳鼻喉科

多为突然发作的旋转性眩晕。患者常感周围物体围绕自身沿一定的方向旋转,闭目时症状可减轻。常伴恶心、呕吐、面色苍白、出冷汗、血压下降等自主神经反射症状。头部的任何运动都可以使眩晕加重。患者意识始终清楚,个别患者即使突然摔倒,也保持着清醒状态。眩晕持续时间多

为几十分钟或数小时,最长者不超过24小时。眩晕发作后可转入间歇期,症状消失,间歇期长短因人而异,数日到数年不等。眩晕可反复发作,同一患者每次发作的持续时间和严重程度不尽相同,不同患者之间亦不相同。且眩晕发作次数越多,每次发作持续时间越长,间歇期越短。常伴有波动性听力下降、耳鸣和耳闷胀感等症状。

耳石症

推荐就诊科室:耳鼻喉科

又称良性阵发性位置性眩晕,其表现为当头部处于某一特定位置后出现的短暂旋转性眩晕或头晕,大多持续时间不超过1分钟,常出现在卧位翻身或坐卧体位变化时,这种晕的特点是天旋地转感,常伴有恶心及呕吐,症状反复发作。

贫血

推荐就诊科室:血液科

贫血指外周血中红细胞数量的下降,当低于正常范围时红细胞不能对组织器官充分供氧,而出现头晕的症状。贫血头晕兼有浑身无力、倦怠、注意力不集中、面色苍白等表现,其诱发因素与饮食不平衡、慢

性失血、各种慢性疾病等有关。

甲状腺疾病

推荐就诊科室:内分泌科

甲亢及甲减都会引发头晕的症状。其中,甲亢是由于甲状腺功能过于亢进,导致身体代谢功能亢进,可出现头晕、心慌、手抖、多食、消瘦、出汗、烦躁等症状。而甲减是指甲状腺功能减退引起的全身低代谢综合征,可出现头晕、乏力、怕冷、心率减慢、食欲减退等表现。

心因性头晕

推荐就诊科室:精神心理科

抑郁、焦虑等长期精神过度紧张,或者突然的情绪波动都会导致头晕症状的出现。

提醒:

看了上面所讲的与头晕相关的疾病,您是否对头晕有了进一步认识?当然以上仅是一般性介绍,临床病例常常表现不一,及时到医院就诊并进行相关检查,才能及早诊断,不耽误病情。

(本报综合)

生活顾问

如何调养肠胃?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金叶社区的王女士咨询,肠胃不好,除了吃药,还可以进行哪些调养?

金叶社区卫生服务站医务人员介绍,饮食结构合理,多吃蔬菜、粗粮。

定时定量进食。很多上班人员由于工作的原因,很难做到准点进食。这样就破坏了胃的生理周期,使胃工作紊乱,破坏了胃酸分泌的正常规律。同时,三餐的进食量应当适度,不宜过饥过饱,否则也会影响胃的正常工作,而导致消化不良,加剧肠胃不适。

戒烟、别酗酒。吸烟和酗酒对胃伤害很大,吸烟会加重胃黏膜的损害,引起碱性胆汁反流入胃,从而破坏了胃黏膜。而大量饮酒则会直接破坏胃的黏膜,引起胃黏膜充血、水肿、糜烂等,加剧肠胃问题。

少吃生冷、辛辣类食物。生冷食物对消化道的黏膜具有很强的刺激性作用,更易加剧腹泻或消化道炎症问题。而辛辣食物同样会使胃黏膜受到刺激而引发慢性胃炎,加剧肠胃问题。

胃部需防寒。胃部受凉后会引起胃的功能受损,加剧肠胃病情,故要注意胃部保暖不要受寒。

进补些润肠养胃的食物。山药易于消化,拥有健脾补肾的效果。蜂蜜有助于清理肠道,同时对胃溃疡、胃穿孔、消化不良及慢性胃炎等疾病均有效果。

科学养胃应分清“寒热”

本报讯 记者焦姣报道:近日,家住温泉城区岔路口附近的朱女士询问,冬季应如何科学养胃?

温泉浮山社区卫生服务中心工作人员介绍,很多人养胃时就关注两个字“暖”和“软”,认为有胃病了就养吃点温暖的、易于消化的食物。可是,有人胃痛吃了热食后反而更严重了,其实,这就是没有分清寒热!

通常是温胃散寒。“寒者热之”,可以在煲汤或做菜时加一些温中散寒的药食同源的药材,如薤白、肉桂、干姜等,以温胃散寒。受寒时可以煮一点生姜红糖水喝。此外,还可通过喝热水、吃热食以及合理的室外运动来增强胃动力。

胃热的患者常有饥饿感,总觉得吃不饱,俗话称为“慌饭”,中医称为“消谷善饥”。可出现胃中嘈杂,消谷善饥,口干,口渴喜饮,大便秘结等症。应该多吃生津的食物清清热。

对于胃热刚起的患者来说,适当吃凉性的药食材可清热泻火、滋阴生津,比如生菜、苦瓜、梨、西瓜、薏仁等,同时要注意补充水分。对于胃火长期过重者来说,可以尝试使用石斛、玉竹、芦根、乌梅等食材养阴生津。

儿童长龋齿怎么办?

本报讯 记者王恬报道:蛀牙也称为“龋齿”,造成龋齿的原因有很多,大多数都跟吃的有关。那么,儿童牙齿长龋齿怎么办呢?平常又该如何护理呢?

市中心医院儿科医生介绍,儿童牙齿出现龋齿有两种方法治疗。方法一是药物涂沫,家长可选择一些专用的药物来涂沫。但这种做法只能起到缓解的作用,并不能从根本上解决牙齿龋齿的问题。方法二是补牙,补牙是治疗牙齿龋齿较为常见的方法,同时效果也非常好的。它能从问题的根本上有效解决龋齿问题。虽说牙齿龋齿对儿童有一定的危害,但如果龋齿不是非常严重,建议家长可选择后续的护理来改善。因为儿童6到12岁的阶段会经历过一次换牙,轻微的龋齿可不用直接选择补牙。

平时护理儿童牙齿很重要。很多家长或许在早些时候就已经教过孩子要刷牙,但刷牙的质量如何就没有太大关注了。其实儿童刷牙不仔细,不认真都会造成龋齿的出现,甚至会使龋齿恶化更快。因为很多龋齿就是因为牙缝里面没有清洗干净而引起的牙齿变黄、变黑。故而护理牙齿就要从刷牙上开始着手。同时,孩子饮食应多加监督,尤其是吃完食物之后,更应该督促他们要及时漱口或刷牙,养成一个良好的饮食习惯。

汗蒸注意事项

本报讯 记者朱亚平报道:冬天蒸一蒸,真的是很舒服。但是不知道汗蒸有没有什么讲究,需要注意什么?

岔路口社区卫生服务中心相关负责人介绍,汗蒸可以祛风除湿,淡斑排毒,加强气管、支气管及肺部的功能,调理内分泌,有助于缓解心情不佳、睡眠差、食欲不振等,还可以减肥、减脂塑形。但做汗蒸也有很多讲究。

饭后、饮酒后都不宜立即进行汗蒸;空腹时不允许汗蒸,以防低血压和晕厥,当然吃得太多时,也不能汗蒸,这会导致血糖升高;汗蒸之后或者当中需要及时补水;每次汗蒸时间不得超过50分钟,也可根据个人自身耐受力度适当调整。通常夏季为30至40分钟,春、秋、冬季40至50分钟;汗蒸后的6个小时内不宜淋浴,2小时内不能吸烟,不宜食用过凉食物;汗蒸前15分钟应适量的活动调整呼吸,后半小时可以平躺或坐,体验过程中应保持良好的心态,心身放松;如果汗蒸时感到头晕及不适症状,应立即中止汗蒸。

值得提醒的是居民每周汗蒸的频率不能太多,否则很容易损伤身体的正气,以每周1到2次为宜,最多也不要超过3次。另外,需要注意的是,女士在进入汗蒸房前可以先淋浴、卸妆;在汗蒸过程中不可擦、搓身体,汗液可用毛巾沾拭。