

睡眠是片斷的死亡,是我們借來用以維持並更新日間所消耗的生命。

——(德國哲學家)叔本華

的確,人的一生中約有1/3時間是在睡眠中度過,人需要花這麼長的時間來做一件事,足以說明這件事有多麼的重要——關乎人的生命。睡得好可以多活20年,睡得不好能引起抑鬱症、高血壓、冠心病、肝病和腎病,還能夠擾亂人體激素分泌,甚至引發癌症等多種疾病。

曾經有人對動物,以及人進行斷眠試驗,危害之大觸目驚心:

法國科學家曾用狗做過實驗,不讓其睡眠,讓其不停行走,5天後出現體溫下降、白細胞下降並很快死亡。

人的斷眠始於19世紀20年代後半期,當時3名青年人進行斷眠試驗,斷眠至112小時後,出現類似精神分裂症症狀,身體和精神情緒全面崩潰。

美國的一項針對100萬人、長達6年

的追蹤調查表明,每天睡眠不足4小時的人死亡率高出正常人180%,而充足的睡眠有利於延長人的壽命。事實是:睡眠這東西,不是你睡好就能睡好的

睡眠這東西脾氣很怪,不要它,它偏會來;請它,哄它,千方百計地勾引它,它便躲得連影子也不見。那麼該如何睡才正確:

一:如何順利入睡:

1、下午2點後別喝咖啡 因為咖啡的作用可持續8小時以上,50歲後,它在體內滯留的時間超過10小時。

2、睡前沖個熱水澡 睡前1小時洗澡,水溫不低於38°C,時間不少於20分鐘。

3、睡前3小時停止鍛煉 否則會令大腦興奮,難以入睡。

4、降低臥室室溫 當臥室溫度在18°C~24°C,床上溫度為27°C

正確的睡覺方法

時,睡眠質量最好,溫度尤其重要。

5、注意臥室燈光

臥室燈光具有調節生物鐘的作用。太亮會導致大腦褪黑激素分泌量減少,過於清醒,難以入睡。睡前最好選擇較暗且柔和的閱讀燈光。睡眠過程中,最好關閉所有光源。

二:注意睡眠時間:

調查發現,每天的睡眠時間在7~8小時的人,身體最為健康。如果睡眠時間不足6小時,患糖尿病的風險就會增加約2倍;如果睡眠時間超過8小時,患糖尿病的風險則會增加3倍之多。晚上10:00前最好上床休息,中午儘可能睡半小時到一小時的午覺(午睡一小時抵過晚上睡三小時)。

三:正確的睡覺姿勢:

仰臥位是最理想的睡眠姿勢,只要床舒適,四肢保持自然伸展,可使全身肌肉放鬆,並使腰椎間隙壓力明顯降低,減輕腰椎間盤後突,對於患有腰椎間盤突出症的患者是最佳體位。

側臥位時,一般認為右側臥位較好,因為這樣不會壓迫心臟,也不會影響胃腸蠕動。但人在睡眠當中時常翻身,即使左側臥位會帶來些微不適,也可通過翻身緩解。

四:最後也是最重要的,你應該抱着歡樂期望入睡,以愉快的心情早起

無論大人還是小孩,都應抱着對明天的歡樂期望而入睡。同時,也應以愉快的心情早起,這是遠離疾病長壽的秘訣。



盤點五種健腦食物



日本一項新研究發現,常吃可可成分超過70%的巧克力可能有助於增加大腦皮質的厚度,這意味著腦部變“年輕”,學習能力有可能隨之提高。除了巧克力之外,人體大腦還喜歡哪些食物呢?常吃高可可巧克力可能讓大腦變“年輕”

大腦最愛5種食物

1、核桃:核桃因其富含不飽和脂肪酸,被公認為是中國傳統的健腦益智食品,希望孩子們一定食用。每日2~3個核桃為宜,持之以恆,方可起到營養大腦、增強記憶、消除腦疲勞等作用。但不能過食,過食會出現大便乾燥、鼻出血等情況。

2、雞蛋:雞蛋的蛋白質是優質蛋白質,雞蛋黃含有豐富的卵磷脂、甘油三酯、膽固醇和卵黃素,對神經的發育有重要作用,有增強記憶力、健腦益智的功效。

3、香蕉:香蕉營養豐富、熱量低,含有稱為“智慧之鹽”的磷,香蕉又是色氨酸和維生素B6的超級來源,含有豐富的礦物質,特別是鉀離子的含量較高,一根中等大小的香蕉就含有451毫克的鉀,常吃有健腦的作用。

4、海帶:海帶含有豐富的亞油酸、卵磷脂等營養成分,有健腦的功能,海帶等海藻類食物中的碘類物質,更是大腦中不可缺少的。

5、芝麻:將芝麻搗爛,加入少量白糖沖開水喝,或買芝麻糊、芝麻餅乾、芝麻鉛等製品,早晚各吃1次,7日為一療程,5~6個療程後,可收到較好的健腦效果。

醒來第一件事是刷微信,路上目不轉睛盯著手機屏,中午吃飯邊吃邊玩手機,晚上躺著用手機看視頻……你中了幾個?

美國《國際外科技術》雜誌刊登一項新研究發現,過度使用手機易導致脊椎損傷。

身體直立或中立時,普通成年人的腦袋重量平均重約4.5~5.4公斤。

弓腰駝背時,脖子承受的腦袋重量就會更大。頸部彎曲60度時,頸椎承受的壓力會達到約27.2公斤,相當於一個7歲兒童的體重。

專家表示,低頭玩手機會以不同角度彎曲頸椎,使頸椎失去自然彎曲度,頸椎壓力顯著增大,這些壓力易導致頸椎組織過早磨損、撕裂,甚至面臨手術治療。

試着動一動脖子,按揉一下肩膀,有沒有感到酸痛得要命?其實,身體勞累首先會反應在肩頸上。

肩關節疼痛、手臂舉不起來,連梳頭、洗臉、穿衣都困難……這樣的症狀民間稱它“五十肩”。長期堅持練習下列簡單的動作,可最大程度緩解酸痛。

1.肩胛外旋:肘90度,端拳貼身,拳心向上;然後肘尖不動,小臂向外擺,肩關節即為外旋。

2.後扶下蹲:靠桌子站立,雙手後扶於桌邊;反復做適度下蹲動作,以加強肩關節的後伸活動。

3.兩手抱頭:兩手緊抱後腦,兩肘拉開,與身體平行;兩肘再收攏,夾住頭部,周而復始。

4.展臂站立:雙臂伸直,自然下垂;手臂向上用力抬起,手心向下,到最大限度後停10秒鐘,然後回原處,反復進行。

5.擴胸分肩:兩手臂摺疊,放於胸前,兩肘與肩平,手背在上,掌心朝下;然後手臂展開,分開雙肩;展開時吸氣,回收時呼氣。

6.後伸摸脊:自然站立,手臂向後,用中指觸摸脊椎;手指由下逐漸向上走,達到最大限度後默住不動,兩分鐘後再緩緩向下。反復進行,逐漸增加高度。

7.手指爬牆:對牆壁站立,抬起手臂,用手指沿牆緩緩向上爬動,使上肢儘量高舉,達到最大限度;然後徐徐向下回原處,反復進行,逐漸增加高度。

8.旋肩畫圈:站立,上肢自然下垂,手臂伸直;然後手臂由前向上向後畫圈,幅度由小到大,反復數遍。

需要提醒的是,以上8個動作不必每次都做全,可根據個人情況進行選擇,每天3~5次,每個動作至少做30次。一開始會很疼,必須忍一忍,堅持下來定能見到成效。

學做肩頸操 緩解脊椎酸痛



免疫力是最好的醫生 用這些方法激活它

免疫系統是身體健康的重要保障之一,但是人體的免疫功能會隨着年齡的增長而下降,這是多個因素共同作用的結果。其中先天因素是次要,後天因素才是主要的,包括環境、飲食、生活習慣、疾病等。因此,在日常生活在中,注意提陞自身的免疫力尤為重要。

從日常生活習慣上提高自身免疫力

1,均衡營養合理膳食



人體免疫系統活力的保持主要靠食物,各種營養素必須合理搭配,任何一種攝入不足或過量都有損於人體的免疫系統。

營養素包括蛋白質、脂肪、糖類以及維生素和礦物質。免疫系統里的白細胞和淋巴細胞的主要構成物質是蛋白質,機體在製造干擾素時也需要用蛋白質做原料。

營養專家推薦的判定方法為葷素搭配,一周吃50種以上不同類型的食物。

2,加強運動張弛有度 運動,已經是全人類都在主張的生活習慣。適當的運動,是提高免疫力的有效途徑。此外,運動還能改善人體的神經系統、消化系統、內臟器官、運動系統和骨骼等,從而提高人體的免疫力。

美國阿帕托契州立大學有3項研究指出,每天運動30~45分鐘,每周5次,持續12周後,免疫細胞數目會增加,抵抗力也相對增加。

3,按時作息保證睡眠

睡眠左右着人體的免疫功能。美國佛羅里達大學的免疫學家貝里·達比教授研究小組對睡眠、催眠與人體免疫力作了一系列的研究,得出結論:睡眠除了可以消除疲勞,使人產生新的活力以外,還與提高免疫力、抵抗疾病的能力有着密切的關係。

進入睡眠狀態時,人體分泌大量的與代謝和免疫有關的激素,免疫系統在活躍地工作。如睡眠不足,不但身體疲勞得不到恢復,而且由於激素合成不足,會造成體內環境失調。

4,情緒樂觀笑口常開 巨大的心理壓力會導致對人體免疫系統有抑制作用的荷爾蒙成分增多,從而壓抑身體免疫功能。

臨床統計顯示:90%以上的腫瘤均與精神、情緒直接或間接相關。中國科學院心理研究所的研究結果也表明:工作和學習上的長期緊張、人際關係的不協調、生活中的重大不幸是致癌的三個重要因素。

吃藥降血壓,這5個錯誤千萬不能犯!

隨着生活水平的提高,生活方式的改變,高血壓的發病率呈逐年上升趨勢,而且越來越年輕化,40~50歲的中年人將成為高血壓的主力軍。

先來說說,什么是高血壓?

高血壓,又稱高血壓病或原發性高血壓。是指查不出原因、以非特異性血壓持續升高為主要表現的一類臨床徵象。

繼發性高血壓:由腎臟病、腎上腺腫瘤等引起。

高血壓的高危因素有哪些?

國際上公認高血壓有三大高危因素:高鹽膳食,肥胖,中度以上飲酒,這三種人很容易患高血壓!

鹽:吃鹽越多,血壓越高,吃鹽越多,高血壓的患病率也越高。

肥胖:體重越重,血壓越高,肥胖者患高血壓的可能性是體重正常者的3~4倍,腹型肥胖者更容易發生高血壓。

飲酒:飲酒量越多,高壓和低壓也越高,尤其是高壓的升高值更明顯。

遺傳:如果父母都患有高血壓,那麼他們的子女得高血壓的可能性就增加一倍。

殊不知,高血壓是一把「鈍刀子」,「殺人」于無聲中:

它會引起冠心病、腦卒中、尿毒症、眼底病變等可怕後果。其實這些悲劇本可避免,只要控制好血壓,就可以減少並發症的發生。

把血壓控制在正常範圍,除了飲食調整意

外,合理用藥也是非常重要的手段。而且得了高血壓吃藥是關鍵,小美就來詳細講講高血壓吃藥那些事兒。

下面的這5種錯誤做法,千萬不能犯啊!

錯誤1:能不吃藥就不吃藥 正確做法:及時用藥對身體好

很多朋友在高血壓控制之後,能不吃藥就不吃。這種想法可以理解,但對於發現高血壓時血壓超過180/110mmHg的患者,或者有糖尿病等疾病,停藥後發生心腦血管意外的風險會很高。及時用藥,把血壓控制在正常範圍,才是避免心腦血管並發症的最佳手段。

錯誤2:用藥「留餘地」 正確做法:儘快使用適合藥物

目前醫生常用的降壓藥有5大類,包括鈣通道阻斷劑(CCB)、血管緊張素轉化酶抑制劑(ACEI)、血管緊張素受體拮抗劑(ARB)、利尿劑、受體阻斷劑,都是好藥。

如果哪個藥是壞藥,那肯定就被淘汰了,就不值得使用。

對不同的人群,選擇降壓藥會有不同的首選推薦:

青年人,首選受體阻斷劑和ACEI類藥物;

老年人,動脈粥樣硬化嚴重,CCB類可能為首選;

糖尿病和慢性腎病人,ACEI和ARB類作為降壓藥物的首選。

對於每個患者來說,能把血壓降到正常範圍,長期服用沒有明顯副作用,這個藥,就是最合

適的藥,是好藥。 錯誤3:時間長了需要換藥 正確做法:不要頻繁換藥

高血壓的用藥,非常的個體化,每個人對高血壓藥物敏感性不一樣,所以剛開始用藥的時候,可能需要一段時間來找到適合的藥物種類和劑量。

一旦找到能夠使血壓達標,沒有明顯副作用的藥物,就要長期堅持服用,不需要常規替換,如果血壓情況有變化,可以在醫生的指導下進行藥物調整、加量或換藥,而不是因為用的時間長了就換藥。

錯誤4:聯合用藥副作用大 正確做法:血壓達標最重要

控制血壓的目標是最大程度地降低心血管並發症發生,對大部分高血壓病人而言,單一藥物難以控制血壓達標,所以需要聯合用藥。

不同降壓藥的作用機制不同,如果聯合用藥方案合適,不僅能控制好血壓,還能減少並發症。

錯誤5:血壓降得越低越好 正確做法:降壓目標因人而異

對於不同的人群,降壓目標值是有所差別的,過低的血壓也會增加心腦血管疾病的風險。一般高血壓患者,應將血壓(收縮壓/舒張壓)降至140/90mmHg以下;

65歲及以上的老年人的收縮壓應控制在150mmHg以下,如能耐受還可進一步降低;

如果伴有腎臟疾病、糖尿病,病情穩定的

冠心病、腦血管病,那降壓目標應該更加個體化,一般可以將血壓降至130/80mmHg以下。

血壓目標應具體情況具體分析,不能一味追求血壓達到正常水平,不顧及年齡及患者的具體情況,而一味要求降壓到「正常」水平,勢必影響心、腦等重要器官的供血,反而得不償失。

提醒:吃藥後記得量血壓

有些高血壓患者,以為吃了藥就一切OK,其實不然。高血壓最需要自我管理,自測血壓是自我管理最重要的部分。

最好每天能測量三次血壓:

早上起床後;下午4:00~6:00;晚上睡前。

尤其是清晨血壓控制非常重要,清晨血壓控制不佳是出現心腦血管並發症的主要原因。

小美希望每個高血壓患者,都可以正視高血壓,有需求者可以到中美醫院內科尋求醫生的幫助,或者撥打諮詢電話:0316-3318660進行健康諮詢,管理好自己的血壓,保持身體的健康哦。

分類	收縮壓 (毫米汞柱)	舒張壓 (毫米汞柱)
正常血壓	<120	和 <80
高血壓前期 (警示期)	120-139	或 80-89
第一期高血壓	140-159	或 90-99
第二期高血壓	≥160	或 ≥100