

入夏以来，高温天气不断，不少人为此心烦气躁，晚上要么难以入睡，要么浅睡多梦，早晨还醒得特别早，白天无精打采。那么，多梦就表示睡眠质量不高吗？噩梦就一定是坏事吗？记者就此采访了北京市总工会心理专家团队的专家，请他们给大家解析一下入伏天多梦这件事。

做梦并非睡眠不好

我们每个人睡觉并不是一入睡就能够进入到深睡眠，而是需要经历4~5个周期，包括浅睡眠3个阶段、深睡眠阶段、快速眼动睡眠阶段。

人体在快速眼动睡眠阶段时，脑电波会变得像清醒状态一样，呼吸也会变得急促，这时候把人叫醒，他会说他在做梦，而且，被叫醒的人会发现记忆力下降，情绪低沉等。

另外，调查发现，做梦是恢复大脑积累、整理、储存外界和机体信息蛋白质的重要时刻，同时，也能够帮助我们维持心理平衡，消除不愉快的情绪。

所以，做梦不仅正常，而且对我们的身体有益。但是大家要注意，如果长期反复出现同一性质的梦境或做噩梦，就要提高警惕了，要及时到医院去检查。

老做噩梦有四方面原因

“妈妈生病了，我想回家看看妈妈，于是买了火车票回家。在去往火车站的路上，我怎么也打不上车，只好步行而去。我觉得好累，眼看火车要赶不上了，我却怎么走也走不动，想要狂奔，却抬不起腿来。”“我出现在电梯里，正在运行过程中，电梯突然开始滑梯，我下意识地蹲



入伏天多梦易醒 专家帮你 解开噩梦谜题

□本报记者 闵丹

下来，抓住旁边的扶手，我们急速地往下掉，我知道自己可能马上要死了，突然听到旁边的一女士大叫一声，于是我从梦里惊醒了，一身的冷汗。”类似的噩梦许多人都做过，常见的比如考试没带纸笔，被恶人追赶等。

科学家认为产生噩梦的原因主要有以下四个方面，可以比照自己的情况查找原因：

焦虑和压力。国际梦研究协会(IASD)的研究发现，一个大手术或疾病、经历或目睹殴打或重大事故等可引发坏梦和噩梦。创伤后应激障碍是造成周期性噩梦的普遍原因。但是，并非所有噩梦的触发原因都是精神创伤。工作或财政焦虑等每天的紧张性

刺激，或者搬家或离婚等重大生活转变，也可能引发噩梦。

食物的脂肪含量。有研究发现，白天吃高脂肪食物越多，睡眠质量变差及其噩梦数量增多的概率就越大。吃有机食品的人的梦和吃“垃圾食品”的人的梦是不同的。脂肪含量高的食物或对梦有消极影响。

酒精。酒精是使人短时间内入睡的镇静剂，但是一旦它的作用逐渐消失，就会使人过早醒来。饮酒过多还可能诱发噩梦。

亚健康状态。其实有时候，噩梦是对健康的预警。在血液、内腑、心脏、神经系统等出现问题的时候，往往出现噩梦，比如梦瘫痪（梦里不能动弹的情形），

带有酸、麻、痛感的噩梦。从生活经验来看，当你发高烧时，是不是总会做噩梦呢？这便是身体的健康状态不良所致。

六招助你进入深度睡眠

避免摄入影响睡眠的物质。在睡前不要喝浓茶和含咖啡因等让人兴奋的饮品，也不能吸烟，因为这些物质和吸烟，不仅会降低睡眠质量，也有可能让我们睡不着。此外，不要喝酒，酒精虽然能让有些人更快入睡，但实际上会抑制我们进入深度睡眠阶段，睡眠过程中也很容易让人醒来。

平和心态。不要过于在意自己的睡眠质量，即使一个人身体再健康也会有生病的时候，偶尔几次睡不好也不必担心，保持平和的心态，会更容易获得高质量的睡眠。

每天规律的运动。每天除了工作，有规律的做些运动，可以帮助我们增加深度睡眠的时间，但睡前避免做剧烈的运动。

注意饮食。睡前不要吃一些不易消化的食物，如胀气、辛辣、高盐、高油的食物，不仅影响睡眠质量，还会引发胃部的不适，加重胃肠等脏器的负担。

规律的睡眠时间。每天的睡觉和起床时间尽量固定，中午睡半个小时就可以了，避免过度打盹，即使是前一天晚上没有睡好，也要按时起，这样晚上会更容易睡好。

良好的睡眠环境。卧室环境最好保持安静，温度适宜，挑选合适的枕头让自己觉得放松。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgx.org



北京市职工服务中心与本报合办

【健康红绿灯】

绿灯

少吃点能多活20年



都说“吃饭最好吃七分饱”，少吃点不仅有助保持身材，还有意想不到的健康好处。伦敦大学的健康老化研究机构表示，减少日常饮食摄入量的40%可以增加20年的寿命。因为高度的身体代谢率（身体用于日常机能所消耗的能量）会增加自由基的数量，引发慢性疾病和人体的衰老。

米面防虫放海带



大米防虫，除了放花椒、茴香、胡椒、大蒜头等，还可以放干海带。干海带具有很强的吸湿能力，并具有杀虫和抑制霉菌的作用。保存大米时，将大米和海带以100:1的比例混装，10天后取出海带晾干，然后再放进去，这样反复几次后，即可防止米面霉变和生虫。

红灯

睡觉超九小时危害大



充足睡眠是健康的保证，但睡太多也可能存在健康隐患。此前研究人员发现，睡太多会长胖、增加患糖尿病风险甚至导致不孕。美国波士顿大学近期刊登在《神经病学》上的一项研究还发现，每天睡9个小时以上的老人，患老年痴呆症的几率更高。

这样洗碗等于培养细菌



1.饭后把碗摞在一起。2.刷什么都用洗洁精。3.洗洁精不稀释。4.碗筷不控水晾干就收起。5.4小时不洗碗。以上这几种习惯不仅不能洗干净碗，甚至可能还会影响我们的身体健康。早点改掉这些习惯，别让细菌钻了空子。

男人喝豆浆 会女性化

澄清豆浆误解

豆浆是具有中国特色的传统饮品，其味道醇美，营养丰富，老少皆宜。但大众对于喝豆浆还存在不少误解，这些误解有科学道理吗？

误解一：空腹不能喝豆浆。这种观点没有依据。空腹喝豆浆不会对健康产生任何影响，但对于一些有胃病的人（如胃炎患者）来说，空腹喝豆浆可能对胃部造成刺激，进而会感到不舒服。

误解二：和牛奶相比，中国人更适合喝豆浆。事实上，中国人的体质不适合喝牛奶的说法纯属误传，从营养成分上来说，两者各有特色，牛奶不仅含有豆浆中没有的维生素A和D，其中的钙也高于豆浆，而豆浆含有牛奶中没有的大豆异黄酮、大豆低聚



糖和膳食纤维等保健成分。因此，豆浆和谷物营养更互补的说法也没可靠依据。中国人在喝豆浆的同时，也应该适量喝牛奶。

误解三：男人喝豆浆会女性化。黄豆中的大豆异黄酮是一种植物性雌激素，但其活性非常低，效力只相当于正常雌激素的万分之一，对人体的影响可以忽略不计，不可能影响男性性征、使男人女性化，并且有流行病学研究发现适量喝豆浆有利于预防前列腺癌等疾病。

(周荣)

丰台工商分局查获假冒“GUCCI”、“CHANEL”、“Tory Burch”女鞋

近日，丰台工商分局稽查大队接到商标权利人举报，反映在大红门地区某鞋城内有一家商户涉嫌销售侵犯“GUCCI”、“CHANEL”、“Tory Burch”注册商标专用权的商品。

接到举报后，丰台工商分局稽查大队组织执法力量，对该鞋城内的这户商家进行了突击检查。

在现场，执法人员发现该商户确实存在涉嫌销售侵犯注册商标专用权商品的违法行为，执法人员现场共发现带有“GUCCI”图形标识的女鞋38双、带有“Tory Burch”字母图形组合标识的女鞋235双、带有

“CHANEL”图形标识的女鞋329双，经跟随执法人员一同来到现场商标权利人委托代理人现场鉴定，上述商品均为侵犯注册商标专用权的商品。

执法人员依法对以上商品进行了扣押，并约见当事人携带营业执照、销售票据等相关材料，于指定日期到丰台工商分局稽查大队接受进一步调查，目前此案正在调查中。

高波



遗失声明
北京市东城区东四街道豆瓣社区联合会（证书编号01111002149），不慎将工会法人资格登记证书正本、副本、法定代表人证书遗失。特此申明作废。
北京市东城区东四街道南新仓楼宇联合会（证书编号01111002147），不慎将工会法人资格登记证书正本、副本、法定代表人证书遗失。特此申明作废。