

### 健康日历

#### 世界睡眠日

人生三分之一的时间在睡眠中度过。睡眠是人的基本生命活动，涉及妊娠、儿童、青少年、成人和老年全生命周期的各个阶段。每年的3·21是世界睡眠日，今年世界睡眠日中国主题定为“健康睡眠 益智护脑”。

#### 我国睡眠障碍发生率38%

## 今天，你睡好了吗？

□本报记者 唐诗



#### 我国各类睡眠障碍者约占38%

据世界卫生组织调查，世界范围内约1/3的人有睡眠问题，我国有各类睡眠障碍者约占人群的38%，高于世界27%的比例，包括了“睡不着、睡不醒和睡不好”三大类90余种睡眠疾病，严重影响人们的健康水平、生产安全和生活质量，已引起国际睡眠医学界的高度关注。此外，据发达国家的卫生经济学研究统计，睡眠疾病导致的交通事故、生产安全事故等等带来的直接经济损失每年高达数千亿元。

科学研究发现，睡眠不足会出现记忆力明显下降，伴随神经元细胞营养不良、萎缩，乃至凋亡，与心脑血管病的发生直接相关。良好的睡眠能促进大脑发育生长，消除疲劳、恢复精力、体力，对记忆力有明显的保护作用。

#### 睡眠不足和嗜睡均不益于健康

海军军医大学、上海长征医院神经内科赵忠新教授在对今年“3·21世界睡眠日”中国主题进行解读时介绍，睡眠不足会促进痴呆相关蛋白的堆积。

赵忠新教授介绍，睡觉的时候大脑并非进入“关机”模式，大脑仍处于高速运转状态。睡眠期的大脑在进行两种主要模式的运作：快速眼动(REM)睡眠和非快速眼动(NREM)睡眠。NREM睡眠通常会悄悄出现在刚入睡的时候，它会让绝大多数脑细胞的电活动处于慢节奏的状

态。睡眠渐入佳境，我们慢慢进入了REM睡眠期，此时出现生动有趣的梦境。睡眠的生理作用包括巩固记忆、促进脑功能发育、促进体力与精力恢复、促进生长、增强免疫功能、保护中枢神经系统。

$\beta$ -淀粉样蛋白(A $\beta$ )、Tau蛋白是老年性痴呆的病因。清醒期时，人体大脑中包括Tau蛋白、 $\beta$ -淀粉样蛋白(A $\beta$ )在内的代谢产物的胞外水平明显增加。睡眠期时，大脑通过间质液和脑脊液的引流通路，使代谢产物从细胞外间隙中移除，不至于在大脑中堆积。良好睡眠能促进脑内各种代谢产物的清除，维持内环境平衡。剥夺睡眠则促进痴呆相关蛋白的堆积，健康成年人一晚不睡觉，Tau蛋白大幅上升，增加幅度超过50%； $\beta$ -淀粉样蛋白增加30%。

另一方面，睡眠过多同样会引起记忆损伤，35项不同研究近万人数据分析发现，每天睡眠超过9个小时的人容易出现记忆衰退的现象。日间思睡则容易导致

注意力不集中、记忆力下降，还是引起各种事故的重要因素。

#### 连续失眠1个月以上需重视

几乎所有人或多或少都有过失眠，当然绝大部分是不需要看医生的。心情不好或过度兴奋时、睡眠环境改变时、重大事件发生时，短期出现失眠的情况很常见，不必担心，属于正常现象。

但是，如果出现以下情况，就需要引起注意并找医生看看了：第一，失眠持续时间过长，连续超过一个月以上，且经过积极努力调整，如调整心态、增加运动，甚至吃中药、自行购买帮助睡眠的药物等各方面努力都没有改善的；尤其是开始过多的担心、恐惧害怕失眠，这些已经是失眠症的表现了。第二，失眠程度比较重甚至常常整夜不眠，对正常工作生活学习影响很大，这种情况也要看医生。

失眠患者应及时问诊专科医生，针对病因获得最合理、最精准的治疗，尽快纠正失眠，同时

也可减少一些药物滥用对身体的负面影响。

#### 纠正不良习惯和心理调节是关键

失眠问题拖得越久越难治，而且对身体危害挺大，同时也容易引起焦虑症、抑郁症。长期失眠的危害涉及身体和心理的各个方面。

关于失眠的治疗，现在国内外各大失眠障碍的临床诊疗指南，首先强调的是找原因，解决病因的问题；第二，是失眠的认知行为治疗。

各大指南强调，慢性失眠障碍患者，原则上都应该接受失眠的认知行为治疗，改变患者对睡眠或者失眠的认知：心理层面，相信自己能睡着，改变原有的对睡眠焦虑、害怕床等恐惧心理，不要过度担心失眠的危害和后果；行为层面，改变原来不良的睡眠卫生习惯，有了困意再上床，睡前不要吃太饱，不要因睡不着就早早上床、不要睡懒觉。第三，药物治疗。可以使用一些镇静催眠药物和抗焦虑抗抑郁药物，但前提是，一定要在专科医生指导下，科学合理使用。

### 【健康红绿灯】

#### 绿灯

#### 水蜜桃好看好吃还解酒



水蜜桃的外表看起来粉粉嫩嫩，很容易使人联想到“水蜜桃能够发挥美肤美颜”的功效。首先，水蜜桃中富含丰富的维生素C，以及大量的水分，可以满足肌肤对水分的需求。此外，对于那些需要经常出去应酬饮酒的朋友而言，水蜜桃更是一种解酒神器。

#### 薏米防癌美容又保健



薏苡仁性凉，味甘淡，具有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效。现代研究认为，薏米有防癌作用，其抗癌的有效成分中包括硒元素，能有效抑制癌细胞的增殖。薏米中含有一定的维生素E，还是一种美容食品，常食可以保持人体皮肤光泽细腻。

#### 红灯

#### 肥胖让大脑老得更快

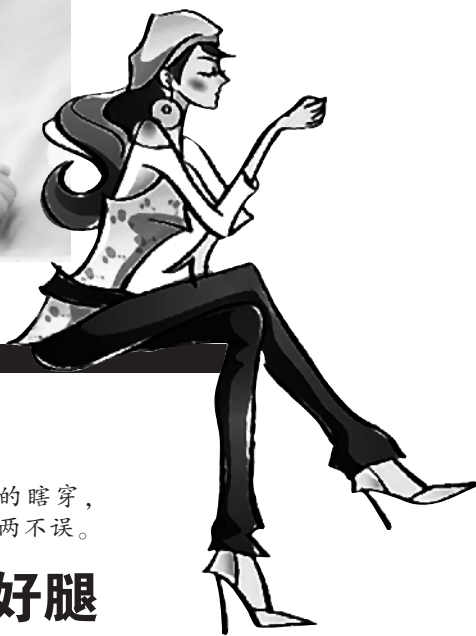


英国剑桥大学研究证实，体重超标的人，大脑萎缩可能更严重。体质指数(体重公斤数除以身高米数平方)超过25的人，普遍存在脑白质减少的情况。脑白质是大脑内部神经纤维聚集的地方，这一区域的萎缩意味着大脑的衰老。

#### 爱长痘痘远离6类食物



①戒掉所有高糖食物。②减少白米、白面粉的比例，把一半以上主食换成全谷杂粮。③少吃红肉。④避免有不良反应的食材，部分人对鸡蛋有反应，部分人对牛奶有反应，吃了易长痘痘。⑤远离辣、咸，少喝酒。⑥不要乱吃蜂王浆等补品。



#### 女性——混搭适宜“下厚上薄”

时髦女孩最爱混搭。多层上衣搭配短裙和丝袜，亦或露出白皙光滑的长腿，衬托出傲人的身材。因此，天气刚刚转暖，女孩们便迫不及待地脱掉厚重沉闷的冬装，丝毫不惧初春的凉意。

这样做虽然时尚，但对健康却很有害。春季阳气生发，使人燥热，但此时地表温度还较低，女孩多属阴虚体质，怕寒凉，尤其是肚脐以下阳气不足易受寒。过早光腿或露脚趾，寒气侵入血脉易导致宫寒，会引起痛经。

如何在保证健康的同时穿出时尚呢？这就需要把握春季混搭的原则——下厚上薄。

爱美的女孩可以选择宽松轻薄的外套，搭配长裤。选择

#### 健康贴士

俗话说，二八月，乱穿衣。乱穿不等于毫无规则的瞎穿，春季穿衣关键在护腿，只有把握这一原则方能健康时尚两不误。

### 气温过山车 乱穿衣也要护好腿

一条适合自己体型的长裤配上修身的小西服外套或是开衫，喇叭裤可以配鞋跟适中的高跟鞋，窄腿裤配现在流行的复古牛津鞋，既保暖又能穿出时尚感。

#### 型男——再热也要Hold住腿

衬衣、T恤、牛仔褲，相比花枝招展的女性，型男们的着装相对简单很多。但一些“火力壮”的型男，早早便换上短袖短

裤，甚至穿上了人字拖。

人的膝关节多筋骨和血脉，换薄衣服太快的话，下肢若受凉会导致血液循环不好，年轻时不会感到太大问题，但随着年龄增长会出现关节痛、关节过早老化、骨关节炎等症状。因此，除非是运动需要，日常则不建议男士过早穿短裤凉鞋。建议男士们可以选择两层布加厚款纯色印花上衣，下身搭配牛仔褲和帆布鞋，凸显干净利落、清爽舒适，既时尚又健康。

#### 孩子——春分后再换单鞋

足部有60余个穴位与五脏六腑密切联系，脚离心脏最远，是全身血液循环的末端，热量传到脚部很慢，且又在身体的最下部，是阴气聚集的部位，本身就容易受寒，常说的“寒从脚起”就是这个意思，所以家长最好在春分以后，或气候持续温和时再给孩子换上单鞋。(武平)