

很多失眠源于坏习惯

午后喝浓茶、晚饭过饱、睡前看电视等



63岁的王大爷一向身体硬朗,可最近被失眠折磨得非常痛苦,坐着犯困打盹儿,一躺下却又立马清醒了。一晚上躺下坐起来,坐起又躺下,就是睡不着,有时好不容易睡着了,还常做噩梦,或者有点动静就又醒了。连日来感觉特别累,眼睛布满血丝,无精打采的,连记性也变差了。想吃安眠药,可又怕对药形成依赖,没办法到门诊求治。医生经过详细问诊得知,原来王大爷每晚睡前都爱看两集战争题材的电视剧,看完直到躺床上情绪还很激动。他的失眠可能就是看电视闹的。

王大爷的情况并非个例,门诊中经常遇到不同年龄因失眠求治的患者。据中国睡眠研究会公布的最新睡眠调查结果,中国成年人失眠发生率高达38.2%。所谓失眠主要是指入睡困难,睡眠不稳,容易被惊醒和醒得过早。“人生七十古来稀,三分之一要睡去。”良好的睡眠可以帮助人体消除疲劳、恢复体力、增强免疫力。而长期失眠可以导致心律失常、血压不稳、内分泌失调、情绪低落、注意力不集中,老年人还容易引发心脑血管意外。值得庆幸的是,许多失眠都并非身体疾病引起,而是由于一些生活习惯造成的。比如,睡前看电视易导致大脑过于兴奋,躺在床上不能及时调整至睡眠休息模式,严重影响了睡眠质量。

建议有失眠困扰的人,一方面应着力改变不良生活习惯。最好睡前1小时内别再看比赛和容易引起情绪波动的电视节目。养成在固定时间睡觉、起床的好习惯,就是在周末、休假、前一夜无眠时也应如此。午睡时间不宜过长,下午和晚上尽量别吸烟或喝咖啡、茶以及含酒精的饮料。晚餐不宜过饱,老年人吃六七分饱即可,睡前两小时内不做剧烈运动。尽量别在床上看书、想事情。另一方面,可尝试养成一些好习惯,比如,睡前用热水泡泡脚,保持心情平静,双手搓搓手掌心和脚心,尝试全身放松,有了倦意就直接入睡。

如果躺在床上半小时仍不能入睡,不要心急,还有一些技巧能帮你对抗失眠。可深吸一口气,夏天就想象自己躺在大海边,头顶有绿色的树荫遮挡强力的阳光,迎面有习习海风吹来,清爽入眠。若正值寒冬,可想象自己躺在温暖的沙滩上,头顶温暖的阳光照在身上,蓝天上白云悠悠。暗示自己从头到脚做放松,顺序依次为头部、眼睛、鼻子、颈部、肩背、胸腹部五脏六腑,最后四肢彻底放松。要在心中默默地说,语调平缓,语速缓慢、均匀,一般不等自己说到“肢体”就睡着了。

(二炮总医院神经内科副主任医师 霍云霞)

腿抽筋,多吃点紫菜

晚上睡觉的时候腿抽筋,很多人认为是缺钙,但其实缺镁也会发生腿抽筋。

一般成年人每日对镁的需求量,男性为350毫克,女性为300毫克。缺镁可导致肌肉无力,耐力降低。同时,镁还对心血管健康有重要的保护作用。人体如果缺镁,可导致心动过速、心律不齐及心肌坏死和钙化。近年来,国外科学家研究指出,人到中年以后更要注意补钙。

含镁丰富的食物主要有:谷类、豆类、绿色蔬菜、蛋黄、牛肉、猪肉、河鲜、花生、芝麻、香蕉等。谷类有荞麦面、小、玉米、高粱面等;豆类有黄豆、黑豆、蚕豆、豌豆、豇豆、豆腐等;蔬菜有芥菜、冬菜、苋菜、雪里蕻等。特别是紫菜含镁最高,每100克含460毫克,被誉为“镁元素的宝库”。

值得注意的是,食物中动物性脂肪含量过高时,人体对镁的吸收会受到一定影响,故要适当少吃高脂肪食物。

(据《生命时报》)

好习惯可降低乳腺癌的发病风险



乳房健康离不开正确的生活习惯。据美国“健康日”网站报道,美国癌症研究院马丁·怀斯曼博士研究发现,女性如果能坚持好习惯,可降低四成乳腺癌的发病风险,这些好习惯包括:

1.保持愉快心情。摆脱糟糕的情绪,是对乳房最及时的保护。北京天坛医院外科乳腺科主任医师王丕琳表示,长期紧张、低落的情绪会导致乳房疼痛、包块及乳腺增生等良性疾病。如果患者本身性格内向,不会排解压力,则可能造成恶性后果。荷兰研究发现,乳腺癌与抑郁情绪之间有明显联系。

2.加强锻炼,保持体重。美国癌症研究院苏珊·希金博特姆教授指出,运动不仅可以预防乳腺癌,还有助于乳腺癌患者的康复。因此建议大家,每天至少做半小时运动,散步、慢跑、游泳、跳舞等运动都可以。

3.不要趴着睡。经常趴着睡觉可能导致乳房畸形和下垂,女性的最佳睡姿是侧卧,可以在乳房下面垫个小枕头。

美国癌症研究院专家还提醒,尽量避免

晚育。过晚生育会使女性体内激素水平失衡,增加乳腺癌的发病概率。还有证据显示,母乳喂养会降低乳腺癌的患病概率。

和人的味觉一样,乳房也有“最爱”和“最怕”的食物,大豆、菌类、海带、坚果、鱼类等海产品以及乳制品是乳房的最爱。上海疾控中心肿瘤防治科主任郑莹表示,一项针对上海市区约5000名20~74岁的乳腺癌新发病人长达5年的随访显示,多吃豆制品,能显著降低乳腺癌复发和死亡风险。每天吃100克白豆腐,或喝500毫升浓醇的豆浆,就能获取足量的大豆蛋白质。黑木耳、香菇等菌类食物能增强免疫力,有较强的防癌作用。海带中含有大量碘,可调节内分泌,降低女性患乳腺增生的风险。坚果类食物含有大量的抗氧化剂和维生素E,既抗癌又能让乳房富有弹性。鱼类及海产品富含人体必需的微量元素,能保护乳腺。牛奶及乳制品则含有丰富的蛋白和钙质,可预防乳房炎症。而高油高脂的食物最让乳房害怕,它可以改变人体内分泌环境,增加癌变概率。

相关新闻

美国最新研究发现

常吃花生酱,能防乳腺癌

据美国“福克斯新闻网”9月26日报道,美国华盛顿大学医学院和哈佛大学医学院的学者进行的一项新研究发现,女孩常吃花生酱,日后患乳腺癌的概率降低。

研究人员对9039名美国女孩的健康状况进行了分析。在调查初始阶段,这些女孩的年龄在9岁~15岁,调查结束时,她们的年龄在18岁~30岁。研究结果显示,与从不吃花生酱或坚果的同龄女孩相比,每周吃两次花生酱或坚果的女孩,当她们30岁时患上良性乳腺疾病的可能性降低了39%。此外,即使是乳腺癌家族史的女孩也能通过食用坚果类食物等降低患上乳腺疾病的风险。

研究人员分析,花生酱和坚果中富含抗氧化剂及多种人体必需的微量元素,长期食用有助乳腺健康,降低女性患乳腺癌的风险。

(张楠)

美国研究人员最新总结 6个方法防肠癌

在我们大鱼大肉一饱口福时很可能肠道已经不堪重负了。据美国“健康生活网”9月22日报道,美国加州大学洛杉矶分校一项新研究发现,近20年来,肠癌发病率增加了17%。对此,美国斯坦福大学癌症研究中心肠道外科专家马克博士总结出了6个习惯教你护肠道。

多吃浆果。美国俄亥俄州立大学研究发现,树莓等浆果中的花青素和多酚类物质可抑制肿瘤生长。黑树莓(又名覆盆子)中的花青素和多酚类抗癌物质比红树莓多40%。而且浆果冷冻几个小时后食用,可获得更多抗癌物质。

每天晒太阳10分钟。加州大学为期8年的研究发现,维生素D有助于改变肠道细胞生长,防止癌变。每天不抹防晒霜,晒10分钟太阳有助于身体产生足够的维生素D。冬天晒太阳机会较少的时候,每天最好多补充维生素D。

每天运动40分钟。美国犹他大学研究发现,40分钟的高强度有氧运动(跑步、游泳、滑雪、骑自行车等)有助于降低胰岛素水平,抑制肿瘤生长。此外,有氧运动还可促进消化,加速肠道排空,减少致癌物滞留的时间。运动时达到最大心率的65%~85%效果最好。

多吃玉米加黄油。美国马里兰州大学研究发现,玉米等食物中富含的纤维素成分可防止肠道肿瘤生长,保证细胞处于健康状态。瑞典卡罗林斯卡医学院研究发现,黄油也有防癌作用。每天吃一些高脂奶制品可使肠癌危险降低34%。吃玉米时可适当配点黄油。

每周吃一次咖喱。美国路易斯安那州立大学研究发现,咖喱可抑制肿瘤血管生成,当肠癌细胞暴露于咖喱中时,每天死亡的癌细胞达25%。因此,每周最好至少吃一次咖喱鸡、咖喱饭或咖喱蔬菜。另外,吃咖喱之后服用一小片阿司匹林,抗癌抗炎效果更好。

常吃海鱼,喝白茶。康奈尔大学威尔医学院表示,要防止结肠癌,冰箱中应该有富含欧米伽-3脂肪酸的鱼类,如带鱼、黄鱼等海鱼。美国俄勒冈州立大学最新研究发现,白茶抑制肿瘤细胞的作用比绿茶更强。(鑫鑫)