

去做梦到底好不好



经常有人抱怨:“我每天晚上都做梦,也不知道这样究竟好不好?”其实,只要有睡眠就有梦,现代脑科学及睡眠医学证实,无论你有没有感觉,每晚都约有两个小时在做梦,平均会做四五个梦。虽然做梦是再正常不过的事,但梦也有好坏之分。所谓“好梦”,一般是指刚睡醒时可能会记住梦的内容,但半小时后就会忘掉的梦。这样的梦并不影响睡眠质量。

做正常的梦,早晨起床后不会感到疲倦,而且精神很好,头脑清楚,有利于身体健康,是保证机体正常活力的重要因素之一。做梦是睡眠的一部分,睡眠具

有修复大脑细胞的作用,做梦也有相应作用,比如舒缓神经、促进大脑中代谢产物的排除、增强记忆功能等。有生理学家研究发现,经常做“好梦”的人,平均寿命会更长。

“坏梦”分为两种,一种是人们常说的“噩梦”,比如在梦中遇到危险、被人追赶、高空坠落等,惊慌时甚至还会在梦中大喊大叫,并且紧张的梦境一晚上重复好几次;还有一种是通宵做梦,一整晚似睡非睡,早上醒来后浑身乏力,精神不饱满,甚至有头晕、头痛等明显不适症状。

一般来说,做噩梦常常与人的精神因素有关,虚弱、紧张、受刺激、白天看恐怖片或是有关暴力的新闻,晚上可能会做相关的噩梦。经常做“坏梦”,是睡眠质量不好的表现,需要到正规医院进行治疗。

我国传统的养生之道讲究“先睡心,后睡目”。为了避免“噩梦连连”,要先让我们的心平静下来,然后再进入睡眠状态。因此,晚上9时以后最好避免过于兴奋,不要进行卡拉OK、应酬、网聊、打电话、做策划等大脑皮层比较活跃的活动,可以看看电视剧或听听舒缓的音乐,11时上床睡觉;晚餐不要吃得太过饱,七八成饱即可,宜清淡,少吃土豆、洋葱等产生气体的食物,不要吃太多高脂肪、高蛋白等会产生酸性物质的食物,以免影响睡眠质量;最好选择轻薄、透气、保暖性好的被子;右侧卧睡最好,仰卧、趴着睡容易做梦。

(据《生命时报》)

频繁掏耳朵 细菌容易入侵

生活中,不少人都有掏耳朵的习惯,尤其是洗澡、理发后,觉得这样可以清洁外耳道,还可以解痒。其实,作为耳鼻喉科专业医生,我们一直反复告诫来诊患者,频繁掏耳朵是一个坏习惯,百害而无一利。

临床上,因外耳道湿疹而经常掏耳朵的人群,大约占外耳道疾病患者总数的四成左右,而其余六成则是因不良习惯造成的。还有小部分患者,经常用器具掏耳朵,由此造成鼓膜穿孔,最后导致听力下降的病例也时有发生。我曾见过一位患者,没事就爱掏耳朵,结果把外耳道后壁的皮肤、皮下组织都掏坏了。由于外耳道后壁神经分布较少,虽然不觉得疼痛,但事实上已经对耳道造成了严重的损伤。

不少人认为耳朵里总产生一些耳屎(学名称耳垢),不舒服也不雅观,所以要经常掏耳朵。事实上,人体的外耳道分泌物与耳毛一起构成了一道保护屏障,如果经常用不卫生的器具掏耳朵,就会破坏这道屏障,使细菌侵入耳道壁皮肤和鼓膜,慢慢引起感染,引发外耳道炎。大多数情况下,耳垢是可以自行排出的,其实基本没必要掏。如果不能自行掉落,建议去医院检查,由医生取出。

(陈崇学)



5类人最要防流感



冬季是流感高发季节,做好预防工作是重中之重。近日,日本美容健康网“Ranger”告诫,以下5类易感人群免疫力低,更要及早做好相关预防措施。

1 体温低

在正常范围内,体温低免疫力也会随之下降。手脚容易冰冷的体寒人群,相比其他人更容易得流感。此类人可以用热水袋或者“暖宝宝”等工具给腰腹部保暖,促进血液循环,进而提高体温。但要注意温度不要过高,隔衣贴敷,以防烫伤。

2 常便秘

淋巴细胞属于免疫细胞的一种,能保护人体免遭病毒侵袭,60%的淋巴细胞存在肠道内,而便秘的人通常肠内环境失衡,影响淋巴细胞的正常分泌。建议这类人多吃酸奶等发酵乳制品以及足够的膳食纤维,这样有助整顿肠内环境,增加肠道益生菌数量,从而提高免疫力。

3 睡不够

睡觉时人体会分泌各种激素,帮助消除疲劳。如果总是睡眠不足的话,人体就来不及自我修复,导致疲劳累积、植物神经功能紊乱、白细胞分泌失衡,降低人体免疫力。建议成年人至少保证每晚6小时的睡眠时间。

4 嗜烟酒

酗酒会破坏植物神经功能,令白细胞分泌失衡,降低免疫力。抽烟会破坏维生素C,进而降低免疫力。建议逐步戒烟,饮酒要适量。

5 不锻炼

运动不足会造成血液循环不佳以及基础代谢不良,易令体内代谢废物蓄积,导致疲劳、免疫力低下。快走等轻度的有氧运动能促进血液循环和代谢,激活免疫细胞,从而提高免疫力。建议每天至少走一公里的距离。

(姚力杰)

孕期补维D

孩子更健壮

孕妇摄入足量的维生素D不仅能调节钙和磷的水平,还会让她们孩子更为强壮和健康。据英国《每日邮报》1月3日报道,英国南安普顿大学的研究人员通过对近700名英国母亲和她们的孩子进行研究发现,女性在怀孕期间,血液内阳光维生素(维生素D)的含量越高,她们的孩子在4岁时的力量就越强,也会拥有更多的肌肉重量。这是因为维生素D促进了肌肉纤维在子宫内的生长,有助于新生儿在今后的生活中拥有更强壮的肌肉。并且在成年后,这些孩子也不易骨折,罹患糖尿病的风险也更低。

发表在《临床内分泌与代谢期刊》上的这项研究表明,某些困扰老年人的疾病,根源是

在生命早期播种下的。尽管维生素存在于富含脂肪的鱼肉和其他食物之中,但当皮肤暴露在阳光下时,人体会制造出更多的维生素D。所有的孕妇和处于哺乳期的女性每天应当补充10微克的维生素D。维生素D对人体健康的功效不仅局限于促进骨骼健康,它还有助于预防老年痴呆症,保持心脏健康,控制前列腺癌和预防多发性硬化症。(陈雪莹)



泡菜可能影响药效

用药量的进一步判断。

降糖药:糖也是腌制泡菜的重要调料,而且很多人吃时容易忽略;泡菜还能够促进食欲,增加饭量。这两大原因都会影响降糖药的作用,因此糖尿病患者服药期间应少吃泡菜。

胃药:碳酸氢钠、铝碳酸镁等胃药的主要作用是中和胃酸,服药前后如果吃了放较多醋的泡菜,可能引起药物失效。过酸的泡菜还可能刺激胃黏膜,加重胃病。

抗肿瘤药:绿叶菜在腌制的过程中会产生亚硝酸盐,它能刺激肿瘤细胞的生长,不利于抗肿瘤药发挥疗效。

人参等补气中药:人参是补气的,而泡菜中的萝卜是行气、破气的,二者同时服用,可能影响人参的补益功效。建议在服补气中药期间,咨询医生饮食禁忌,慎吃含萝卜的泡菜。

为了减小泡菜对药物的影响,长期服上述药物者应少吃泡菜。短期服药者,吃泡菜和服药应间隔1小时~2小时,以减少相互间的影响。

(宫丽丽)

到了冬季,酸豆角、辣白菜、酸萝卜等腌制食品开始走俏。但是泡菜在制作的过程中添加了大量的调料,发酵时还会产生乳酸、亚硝酸盐等成分,这些都可能影响药效。

降压药:泡菜会削弱利尿剂等降压药的作用,可能损伤血管。腌制泡菜,经常会加大量的盐,长期吃会使水分留在体内,导致血容量增加,从而使血压升高,影响降压药效果。

抗生素:泡菜中的食醋及发酵产生的乳酸会导致红霉素、磺胺类、四环素等抗生素发生分解,抗菌效果降低。这会影响药效和医生对