

白天精神不振直想睡,晚上生龙活虎睡不着? 夏季湿热易失眠 有效缓解三妙招

本报综合报道

连日酷暑难耐,家住杭州的叶小姐总是出现“睡不好”的症状,天还没亮就醒,有时半夜醒来的次数超过两回,导致整天精神不振、昏昏欲睡。“夏季气温高、湿度大、日长夜短,更容易引起睡眠障碍。”专家解释说,睡眠质量的好坏直接影响到一个人的健康,每个人要正确认识睡眠问题。

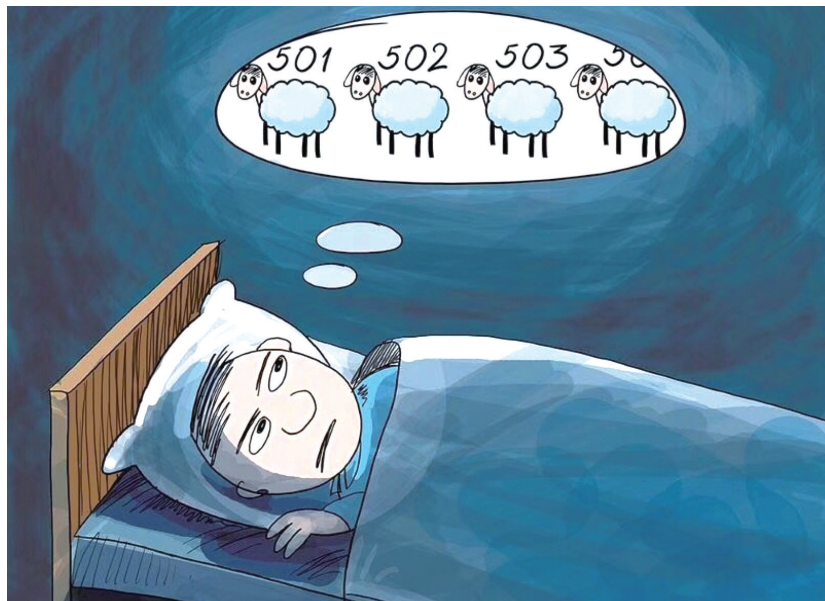
A “心无忧”才是入睡方

睡眠是人与生俱来的正常生理功能,但对于现代人来说,由于工作压力、不良生活习惯、慢性病困扰等因素或因睡前玩手机、刷微信、追剧等,导致每天想睡个好觉竟成了奢望。相关数据显示,目前我国失眠群体超过2亿人,睡眠障碍已严重影响人们的生活质量和身心健康。

“无忧才是入睡方。”专家说,失眠的治疗,强调的是先找病因,排除躯体疾病或精神心理疾病,然后才是

改善睡眠的具体方法。不必恐惧“睡不着”,越怕失眠,越想入睡,脑细胞就越兴奋,反而加重失眠;别过度放大失眠的后果,偶尔两三天睡不好,并不会对身体产生严重影响。

当失眠超过1个月以上,且经过调整心态、增加运动量、改变不良生活行为习惯,甚至服用帮助睡眠的中药,失眠仍得不到改善,则应到正规医院就诊。如果存在情绪、心境等改变,也可以到心理咨询科就诊。



B 对“睡不香”大声说“不”

睡多久合适?对于成年人来说,每天7-9小时的睡眠时间最佳,少于6小时或多于10小时都不好。个体差异的确存在,衡量睡眠是否充足的一个标准,就是看第二天是否感觉很清醒、精力充沛。

午睡是非常有效的“健康充电法”。晚上如果睡不好的话,可以用午睡来补充一下睡眠。午时宜小睡或静坐养神,一般20-30分钟

就够了。如果条件允许,尽可能到折叠床上躺一会儿。若不允許,也应当靠着椅子静坐一刻钟,闭目养神,放松身体。切记不要趴在桌上“迷糊”一下。

夏季凉爽的睡眠环境更有助于睡眠,在多数情况下,建议调整空调的设定为“睡眠”模式,一般情况下,对于身体健康的成年人,晚上室内温度可低于室外温度3℃-8℃。在睡

眠前开空调使卧室达到容易入睡的温度,但为了防止感冒,一般不宜低于26℃。睡眠时适宜的相对湿度应为60%-70%。保持睡眠环境中的理想温度和湿度,增加舒适感。

另外,寝具尽量宽松、柔软。“先睡心,后睡眼”,睡前保健的重点是调摄心神,即精神调摄。在睡前半小时应使情志平稳,心思宁静,摒弃杂念。



健康百科

盛夏驾车谨防汽车“空调病”

本报记者 梅杰 综合报道

在炎热天气里,汽车空调给驾车族带来了一个清凉的世界。但是,一些驾驶员在享受凉爽的同时,常常会感到莫名的疲倦乏力、皮肤干燥,不同程度地出现手足麻木、头痛、咽喉痛、神经痛以及肠胃不适等症状,这就是典型的汽车“空调病”。

造成汽车“空调病”的原因很简单,由于驾驶人员长时间处于空调造就的低温环境中,冷的感觉被传递到大脑,体温调节中枢指令皮肤血管收缩,分布在全身的汗腺分泌受到抑制,使热量散发减少保持体温,加上空调车内空气干燥,于是容易使人感到皮肤、口唇、鼻腔及咽喉发干不适;特别是空调温度较低时,会使血管急剧收缩,引起血流不畅,使一些人轻则感到手足发酸发木,重则关节(尤其是原有关节病变者)受冷刺激而导致关节痛(或症状加重)。同时,冷的感觉还会促使交感神经兴奋,导致腹腔器官血管收缩,胃肠蠕动减弱,从而出现一些相应的不适症状。

那么,在炎热的夏季开车,怎样做到既能享受空调带来的凉爽,又可避免“空调病”的发生呢?首先一点要控制好车内外温差,使用车内空调时千万不能贪凉,一定要注意保持空调的恒定温度,其温度理想标准是:车内外温差应控制在5℃以内,最大不超过7℃。并且,如果汽车在烈日下停了较久,车内温度远远高于车外温度,此时不要马上使用空调,应先把所有的车窗都打开,启动车辆行驶一两分钟,通过空气对流待车内温度下降后,再关闭车窗,按需要打开空调,并使用车内循环。

此外,熄火前一定要谨记先关闭空调。夏天空气湿度大,空气中的水分在经过空调蒸发器时冷凝成水,会附着在蒸发器表面上。若是在不关闭空调的情况下直接熄火,会造成空调出风系统中的水分存留。这种潮湿的条件更适合大量霉菌等细菌的滋生,使夏季车内产生“臭袜子味”或“酸味”,让人感到非常不舒服,甚至诱发相关的疾病。

C “睡不好”千万别硬扛

睡不着的“夜猫子”要懂得“转型”。有些人通常在夜间更兴奋,看电视、上网、写材料,一直熬到凌晨两三点才睡觉,却发现因过度兴奋而难以入睡。另外,有些人虽躺在床上,脑子却转个不停,想入非非,为工作琐事而焦虑,大脑飞快地思考问题,辗转反侧,入睡困难。第二天醒来后身心疲

惫,工作效率低。这两类人群无需为失眠忧心忡忡,而要找准阻碍睡眠的绊脚石,克服睡眠障碍。

尽量利用白天完成应做的工作,即使工作很晚,也应该设定一个固定的睡觉时间。睡前一定要放慢节奏,养成睡前放松习惯,如睡前半小时洗温水澡、热水泡脚、看书读

报、调低灯光亮度、听舒缓音乐等,放松身心,转移注意力来加速入睡。

夏季有些人难以入睡,会选择在睡觉前做些运动,让身体感觉疲惫,以达到入睡目的。但要注意,适当的运动可以帮助尽快入睡,但临睡前做太剧烈的运动则会起到相反的效果。

健康小贴士

葡萄浑身都是宝,食用讲究却不少

本报综合报道

当下正值葡萄上市的季节。“葡萄美酒夜光杯,欲饮琵琶马上催。”“满筐圆实骊珠滑,入口甘香冰玉寒。”自古以来,文人骚客留下了许多赞美葡萄的名诗佳句,让人每到夏季就对葡萄心生向往。

这种紫紫绿绿的果子的确好处颇多。当代人非常注重身体保养,希望能让身体衰老得慢一点,葡萄就是一种天然抗衰老剂,它含有大量花青素,具有很强的抗氧化性,能够促进身体细胞活性,达到延缓身体衰老的效果。夏季炎热导致大部分人食欲下降,如果长时间如此会容易导致营养不良、低血糖等症状。而葡萄含有丰富的果酸,能有效健胃助消化,提高人们的食欲;同时葡萄还含有丰富的铁元素,对缺铁性贫血的人群很有好处。此外,葡萄能够有效补充气血,让人体阳气充足,还可以快速消暑消汗,达到补气

止汗的效果。

葡萄虽好,也有一些食用禁忌。葡萄含有丰富的糖分,主要是葡萄糖和果糖,如果一次吃太多则可能引起上火,并且糖尿病人一定要谨慎食用。葡萄中含有较多有机酸和发酵糖类物质,吃多了对牙齿有一定的腐蚀性,还可能引起蛀牙,吃完后一定要及时漱口。葡萄中含苹果酸、酒石酸等多种有机酸,吃多了会刺激胃酸分泌,还可能引起烧心、胃酸过多等症状,脾胃不佳或者有胃病的人不宜经常食用。葡萄中含有纤维素和果胶,本身有润滑肠道的作用,如果吃完葡萄后立即喝水,胃酸被冲淡,导致消化能力减弱,来不及及消化的纤维素和果胶会加速肠道蠕动,可能引起腹泻。此外,现在果蔬普遍使用农药,葡萄也不例外,而且大多数人吃葡萄都是整颗扔到嘴里,所以葡萄一定要



彻彻底底清洗干净再食用。

大家都听过“吃葡萄不吐葡萄皮”,其实这句话并不只是绕口令。吃葡萄时,大多数人都会把葡萄皮吐掉,因为葡萄皮很涩,口感实在不好。殊不知,葡萄皮中含有强抗氧化剂“花青素”,抗过敏物质“单宁”及具有防癌作用的多酚类化合物“白藜芦醇”,葡萄皮的营养价值更高。