

好好睡觉 别让心血管闹情绪

晚上舍不得睡,熬夜追剧看手机,白天提不起神,靠咖啡浓茶续命?北京市疾控中心慢性病预防与控制所的专家提醒您注意,长期睡不好觉、失眠,不仅会导致工作、学习状态低迷,还会增加心脑血管疾病的发生风险。

睡眠质量差 连累心血管

研究发现,睡眠障碍会增加患心血管疾病的风险。《中国心血管健康与疾病报告2019》中明确,睡眠障碍已成为心血管疾病的独立危险因素。2022年,美国心脏协会在心血管健康评估体系中也新增了睡眠健康这一重要指标。

什么样算睡不好?睡眠质量差常表现为入睡时间长、清醒次数增加、睡眠效率降低等。与睡眠质量良好者相比,睡眠质量差的女性和男性发生心血管疾病的风险分别增加13%和17%。入睡困难或睡眠维持困难与急性心肌梗死的发生密切相关。

这个时间睡觉 心血管疾病风险低

人体真有最佳睡眠时间表吗?北京市疾控中心慢性病预防与控制所的专家介绍,维持规律的昼夜节律,使机体适应昼夜周期的变化,有益于心血管健康。熬夜、倒班等,使睡眠时间延后,或昼夜节律紊乱,则会增加心血管疾病风险。

成年人晚上10至11点入睡是心血管病风险较低的区间,而11至12点入睡者心血管疾病风险增加12%,12点以后入睡者的风险增加25%。值得一提的是,并不是越早入睡越好,10点前入睡也会使心血管疾病风险增加24%。



图片来源于网络

睡不够7小时 身体会怎样

对于成年人,睡眠时长7至8小时是心血管疾病风险较低的区间。也就是说,睡眠过短或过长均不益于心血管健康。研究发现,与睡眠7至8小时相比,睡眠时长在5小时及以下时,脑卒中和严重冠脉事件的发生风险分别增加10%和3%;而睡眠时长在10小时及以上时,上述风险分别增加12%和22%。

这种打呼噜 未必是好事

打鼾现在被分为三个类型,由轻到重分别是:轻度打鼾声音很小、频率低,不影响自己,对伴侣没有影响或影响很小;原发性打鼾声音较大、频率高(一周三天以上),

对伴侣影响大;阻塞性睡眠呼吸暂停相关的打鼾不仅声音大、频率高,对伴侣和自己都有影响。

阻塞性睡眠呼吸暂停是一种常见的睡眠呼吸障碍性疾病,表现为睡眠过程中呼吸道反复狭窄或塌陷,导致短暂觉醒和间歇性低氧血症。其与心血管疾病密切相关,不仅增加心血管疾病的发生风险和严重程度,而且影响疾病预后。

患心血管病 降低睡眠质量

睡眠障碍和心血管疾病存在双向关系,慢性病预防与控制所的专家介绍,心血管疾病患者出现睡眠障碍的风险也会增加。

心血管疾病患者常常有高血压、糖尿

病、吸烟、肥胖等危险因素,它们都可能导致睡眠障碍的风险增高。睡眠障碍在顽固性高血压的成年患者中非常普遍,而2型糖尿病患者的失眠患病率为39%,是一般人群的4倍。

用对方法 一夜好眠

良好的睡眠,与规律运动、合理膳食一样,是健康生活方式的重要组成部分。规律作息、适量运动、健康饮食都有助于良好睡眠习惯的养成。

睡前一小时抛开电子产品:为保持良好睡眠,卧室需保持理想的温度、声音和光线。睡前应尽量保持身体和心情的平静,可以选择看看书、听听舒缓的音乐,睡前一小时应不再思考工作内容或使用电子产品。

运动累倒未必助眠:白天可以进行适量的运动,但晚上8点后应避免过量运动,以免大脑过于兴奋而无法入睡。睡前注意不要吃得过饱,也不要喝茶、酒和咖啡。

早上起床不要太猛:要有相对固定的睡觉和起床时间,如无必要不要熬夜。特别是冬季,心血管事件的高发,约40%的心梗和29%的心源性猝死发生在清晨,老年人风险会更高。刚睡醒时,人体各项生理功能维持着低速运转,处于代谢水平降低、心跳减慢、血压下降等状态,如果立马起床,容易引起大脑供血不足,可能会引发中风、猝死等意外。

因此,睡醒后不要立即起床穿衣洗漱。正确做法是,可以赖床15分钟左右,先躺一会儿,然后坐起伸伸懒腰,活动活动胳膊和腿,然后再缓慢下床。

木子

想减肥，主食该如何选择？

一到春天,不少人便谋划着开始减肥。在“管住嘴”方面,“不吃主食”似乎成了秘诀。然而,这样做的隐形代价可能是加速体重反弹,甚至损害健康。减肥期,到底怎么吃才能兼顾营养与效果?主食种类、摄入量、饮食搭配都有讲究。

在老百姓的餐桌上,米饭、面条等一直是主角。近些年,关于主食的“讨伐”却越来越多,无营养、碳水炸弹、会发胖……一些人之所以排斥主食,主要与它含有碳水化合物有关。

碳水化合物是人体必需的营养素之一,主要作用是供能,成年人每天所需能量的一半以上来自它。若供应不足,可能影响脏器功能。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示,长期摄入蛋糕、薯片、甜饮料等劣质碳水化合物,会加速肥胖。被精加工做成的米饭、馒头等主食,除了含碳水化合物之外,还含有一定量的蛋白质与维生素、矿物质。

健康减肥,并非抛弃主食,而是要保证营养摄入全面。长期吃不够主食,可能造成肌肉流失、免疫力下降、经期紊乱,甚至抑郁、失眠等问题。不碰主食,短期内确实能减重,但一恢复吃就会反弹到更大体重,还可能增加胆囊疾病、肾结石、胃溃疡、骨质疏松等风险。

范志红表示,真正有减肥效果的主食,饱腹感强,依据营养优势分为三个“黄金等级”。A级:红小豆、绿豆、鹰嘴豆等富含淀粉

的杂豆,血糖升高较平缓,能预防蛋白质摄入不足的问题。B级:燕麦、藜麦、小米等全谷物,维生素和矿物质含量是精白米的几倍。C级:土豆、红薯、山药等薯类或蔬菜,钾含量高,还含有维生素C,推荐蒸煮的烹饪方式。

馒头、白米饭、白米粥、白面饺子、年糕等主食,餐后血糖上升速度快,不利于控制食欲。甜面包、甜饼干、膨化食品、油炸食品等,最好忌口。

减肥期,选好了主食,再想减轻饥饿感该怎么办?

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每人每天摄入的全谷物、杂豆要有50到150克,约占主食一半,薯类50到100克。减肥者每天的主食(干重)最少不应低于50克,最多不应高于225克。

研究显示,早餐食物种类越丰富,减肥效果越显著。减肥者要吃好早餐,建议以液体食物为主,如稀粥、豆浆等,首选营养密度高、饱腹感强的杂粮粥,固体食物要限量;蔬菜宜凉拌、白灼;不要用果汁代替完整水果;吃够牛奶、鸡蛋、牛肉等蛋白质类食物。

为了减轻饥饿感,建议每餐保证粗纤维,午餐与晚餐之间吃点水果或坚果,吃饭前先喝些汤。此外,习惯晚上运动的人,建议餐前进行。需要提醒的是,减重期不要让自己过于饥饿,一定要保证三餐。

来源:生命时报

清明时节防病养生

这些问题要注意

清明时节,气候多变,且常阴雨绵绵,我们应该如何养生呢?

“清明养生需注意疏肝与祛湿。”河南中医药大学第一附属医院传统诊疗中心主任王庆波介绍,春季五行属木,人体五脏应肝。清明正是自然界万物复苏,树木生发、繁花似锦的时节,也是人体肝脏最容易郁堵和肝阳上亢的季节,故疏肝助生发是清明时节第一个养生要点。清明时节雨纷纷,自然界和人体此时都易遭遇缠绵的湿邪,祛湿是清明时节的第二个养生要点。

王庆波从衣、食、住、行四个方面为大家提出清明养生建议。

衣:及时增减,适当“春捂”

清明时节天气变化剧烈,要根据天气情况及时增减衣物。尤其是老年人和孩子,因昼夜温差大、又多户外活动,建议稍微多穿些衣服。

食:多食当季绿色食物和祛湿食物

清明时节,应多食当季绿色食物和有祛湿功效的食物。如芹菜、韭菜、莴笋、香椿、豆芽等当季绿色蔬菜;玫瑰花、槐花、菊花等花类均有很好的疏肝作用;赤小豆、山药、薏苡仁、茯苓等祛湿功效良好。另外,脾虚是湿邪来源之本,此时适当健脾也很重要,可多食大米粥、小米粥、鲤鱼、鲫鱼等。

住:避免潮湿环境,多晒太阳

尽量避免居住潮湿环境和淋雨,防止湿邪从外入侵。起居要顺应自然界的特点,清明时节应早睡早起,多与太阳亲密接触。

行:外出踏青,“动”宜适度

清明养生重点在养阳,关键是“动”,切忌闭门不出,更不可坐卧太久。人们应穿着宽松衣服多到空气清新的户外慢走、打拳、做操,吐故纳新。但是老年人春练不要太早,应在太阳升起后。外出踏青可使人心情旷神怡,心情愉悦,肝气畅达,但要注意“动”宜适度。

王庆波表示,居家保健可每日按压双手大鱼际或拇指指腹35分钟,或艾灸水分穴、气海穴每日半小时。也可取等比例的茯苓、陈皮、芡实、大枣、玫瑰花、凌霄花,开水冲泡,每日频服。该茶可以健脾疏肝,适合清明时节日常饮用。

来源:人民网

“低头族”护颈 中医有妙招

“医生,颈椎反弓是怎么回事?还能恢复吗?”在门诊中,不少患者拿着颈椎X线片前来咨询。人的颈椎呈现“C”形生理弯曲,如果没有生理弯曲,甚至向相反方向弯曲,则被称为反弓。颈椎反弓是颈椎病最常见的病理基础。

如今,随着电子产品的广泛使用、工作方式的改变,“低头族”越来越多。经常低头会导致颈椎压力增加,使颈椎出现反弓、骨质增生等改变,从而引发颈椎病。缓解颈椎不适,除了避免经常低头,大家还可采用推拿、穴位按摩、中医食疗等方法,同时配合功能锻炼。

中医护颈方法多

1.颈椎牵引

颈椎牵引可扩大椎间隙,调整颈椎曲度,减轻神经根刺激,缓解疼痛症状。大家可居家使用简易充气式颈椎牵引器,每日牵引1~2次,时间以半小时为宜。需要注意的是,脊髓型颈椎病患者(走路有踩棉花感者)不宜采用此法。

2.推拿理筋

《素问·生气通天论》曰:“骨正筋柔,气血以流。”理筋手法可使颈部气血通畅,血

行而瘀散,气行则痛止。操作方法:操作者用双手掌根部,从患者颈部沿脊柱两侧按揉至腰部;然后用双手拇指按揉患者颈后两侧10~20次;最后双手提拿患者颈后、颈两侧及肩部肌肉8~10次。此法可舒筋活血、散瘀镇痛,使病变处“肉松、筋顺、骨正”。

3.穴位按摩

取风池穴、天柱穴、大椎穴、肩井穴、阿是穴(即疼痛处),用拇指指腹按揉,每穴3~5分钟,每日1~2次。大家亦可对上述穴位进行艾灸,灸至局部出现红晕为度。按摩或艾灸上述穴位可起到通经活络、活血化瘀的作用。

风池穴:位于颈后枕骨下,两个“大筋”外侧侧的凹陷中,与耳垂平齐。

天柱穴:位于颈后,后发际正中旁开1.3寸处。

大椎穴:位于颈后,第七颈椎棘突下凹陷中。

肩井穴:位于大椎穴与肩峰连线的中点处。

4.使用药枕

将丹参、川芎、细辛、黄芪、没药、乳香、防风等中药装入布袋中,制成药枕,于每晚

睡前使用0.5~1小时,然后再换用普通枕头。此药枕具有活血化瘀、温经通络、行气止痛的功效。

5.颈托固定

适当限制颈椎活动,有利于改善颈椎反曲,减轻组织水肿。颈托不仅可以固定颈椎,还可使头颈适度后仰,改善颈椎曲度。需要注意的是,颈托可短时、间断佩戴,不宜长时、长期使用。

6.中医食疗

取生姜20克,葱白段(带葱须)20克,葛根粉3~4克。将生姜切片,与葱白段一同放入锅中,加适量水,用大火煮沸后转小火煮20分钟,最后调入葛根粉及适量红糖即可。此食疗方具有祛风散寒、解肌升阳的功效。

功能锻炼不可少

1.抱头后仰

将头抬高,挺直腰背,双手抱住枕后部,尽量使头后伸,让颈椎向后做抗拒运动。每次15~20下,每日2~3次。此动作可增强颈后肌肉力量,有利于恢复颈椎生理曲度。

2.站立伸颈踮脚尖

取站立位,双侧手臂自然下垂,抬头伸颈颈部,挺胸收腹,不时踮起脚尖,保持颈

椎、胸椎、腰椎呈一条直线,自然平静呼吸。每次站5~10分钟,每日2~3次。

3.后伸旋转

取站立位或坐于靠背椅上,双手叉腰,颈部适当后伸,然后缓慢向左、向右旋转头部。每次15~20下,每日2~3次。

4.托下颌抬头

在工作间隙,端坐,闭目,双肘支撑于桌面上,双手托住下颌,持续向上向后推举头颈部。每次3~5分钟,每日3~4次。

温馨提示:本文内容仅作科普,如有不适,建议及时就医。

木子



图片来源于网络

这些卫生习惯真的健康吗？

4月7日是世界卫生日。健康是幸福生活的重要指标。我们生活中的一些习惯看似卫生,实际上并不能保证身体健康。天津医科大学第二医院感染管理科副科长滕帅提示大家,以下这些卫生误区要避开。

误区一:用免洗手消毒液替代流动水洗手

免洗手消毒液含有杀菌成分,有一定消毒效果。但消毒成分往往具有一定的刺激性,可能造成皮肤过敏反应。如果有条件,尽可能还是用流水洗手,配合使用肥皂或洗手液,认真清洗指尖、掌心、手腕各个部位,时间不少于15秒。如果不具备洗手条件,对醇类免洗消毒剂过敏者,可选择季铵盐等其他有效的非醇类手消毒剂替代。

误区二:95%的医用酒精比75%的医用酒精消毒效果好

酒精绝非浓度越高消毒效果越好。用95%的医用酒精不但不能提高消毒效果,反而因为浓度过高影响最终的消毒效果,还造成了一定的浪费。75%的医用酒精能够杀灭病菌,是因为它能够渗透至微生物内部,破坏微生物蛋白质和遗传物质,从而达到杀灭效果。而浓度过高的95%的医用酒精会导致病毒表面蛋白质快速凝固变性,形成一层“保护壳”,使得酒精无法继续深入内部,影响杀灭效果。

误区三:用白酒消毒碗筷

一些人常用白酒来擦拭碗筷,以为这样可以达到消毒的目的。其实,医学上用于消毒的酒精含量为75%,而一般白酒的酒精含量在56%以下。用白酒来擦拭碗筷,消毒作用并不能保证。

误区四:用毛巾擦干餐具或水果

我们生活中所用的自来水,都是经过净化、消毒处理的,用自来水冲洗过的餐具及水果基本上是洁净的。反而,毛巾上会附着大量的细菌,用毛巾擦拭餐具或水果,会造成二次污染。如果想擦干餐具上的水迹,建议放在沥水架上,让其自然沥干。

误区五:每天用化学消毒剂消毒居家环境

日常情况下,家庭应以卫生清洁为主,预防性消毒为辅。每日做好居家环境的清洁卫生和自然通风,衣服、被褥需经常清洗、晾晒。如确需预防性消毒,不可直接使用消毒剂对人进行消毒;不使用高浓度消毒剂做预防性消毒;严格遵循消毒产品说明书使用,严禁超范围使用。

误区六:不给手机做消毒

手机是病菌的“大本营”。看得见的“脏”是手机屏幕上的指纹和汗液污垢等,看不见的“脏”是手机上的大量病菌。手机最好可以定期消毒,平常用的消毒湿巾就能很好给予手机消毒,但值得注意的是手与手机需同时清理,避免二次污染。避免使用厚重、毛绒手机壳,这类手机壳本身就容易被细菌提供更多的藏匿空间,随着气温升高,会为细菌快速繁殖提供“优良环境”。

误区七:冬季担心降低室内温度不开窗通风

冬季,不少人为了保暖而选择紧闭门窗。实际上,室内空气消毒最有效的方法就是开窗自然通风,能大大改善室内环境,减少疾病的发生。建议做好个人保暖的情况下,一般居家环境冬季每天开窗通风2次,每次15至20分钟。

来源:人民网

艾叶牛肉丸汤



图片来源于网络

材料:新鲜艾叶100g、牛肉100g、鸡蛋1个、生姜适量(2~3人量)。

制作方法:把艾叶放在开水里烫一下,再用凉水漂一漂,挤干水分后切碎。牛肉洗净剁碎后加入搅拌好的蛋液、食盐、生粉拌匀,同时将艾叶末与肉末一同搅拌均匀。在锅中放入清水、姜片,水煮开后将牛肉末搓成丸子状放入锅中,大约煮8~10分钟,随即根据个人口味放入食盐、葱花、白胡椒调味,即可食用。

汤品点评:4月,很多地方都有吃艾叶的习惯。艾叶是一味中药,其性温味辛苦,具有温经止血、散寒止痛,外治皮肤瘙痒等功效,其能暖气血而温经络,逐寒湿而止冷痛,临床可用于虚寒性出血及腹痛,对虚寒性月经不调、痛经等均有作用。牛肉甘温、补脾胃、益气血,是“血肉有情之品”,对于体质虚弱,需要温补的人群是不错的选择。因此这道药膳性偏温,故热证、阴虚的人群不宜食用。

来源:广州日报



美味宝典