

睡眠“三件套”预示衰老开始 自查一下 你中了一条还是都中

人的衰老不仅反映在外表,研究表明,判断一个人是否真正开始变老,还有一个常被忽视的衰老变化——睡眠。事实上,人在开始衰老时,会呈现出三种睡眠状态:睡眠时长减少;出现碎片化睡眠以及深睡眠时间减少。专家表示,老年人睡眠时长会逐渐缩短。根据《美国睡眠医学会》的数据来看,婴幼儿所需的睡眠时间最多,随着年龄增长,人类所需睡眠时间呈减少趋势。此外,伴有认知功能障碍或者阿尔茨海默症的老年人,他们的睡眠时长,尤其是有效睡眠时长会更加短。

《美国医学会杂志》曾发表过一项临床研究:随着年龄增长,睡眠时间显著下降。比如,从中年阶段

(36-50岁)到晚年阶段(71-83岁),总睡眠时间平均每10年减少27分钟。换句话说,50岁之后,每过10年总的睡眠时长减少27分钟。

此外,碎片化睡眠在中老年人群中尤其突出。专家表示,老年人的睡眠节律容易出现紊乱,更容易出现碎片化睡眠,也更容易醒来,最常见的表现就是频繁起夜,夜尿增多,再次入睡困难,导致白天精神状态变得比较差,容易嗜睡。在一些老年神经退行性疾病患者中,睡眠碎片化特别明显、阿尔茨海默病患者睡眠碎片化是最显著的,而帕金森病患者白天嗜睡比较显著。

再者就是深睡眠时间减少。专家介绍,包括国外文献以及动态监

测数据表明,正常衰老过程中,睡眠阶段的变化包括觉醒次数和觉醒时间增加,以及深度慢波睡眠减少。其中一个原因是,随着年龄增长,人的生长激素水平产生变化,导致包括褪黑素在内的激素分泌减少。老年人更容易夜间频繁觉醒,更容易被声音或者外界环境所影响,导致睡眠中断。

医生表示,总体上来说,随着衰老开始,睡眠结构发生变化,深度睡眠时间减少,入睡时间变长,睡眠觉醒次数增加,睡眠效率减低。还有不少老年朋友合并前列腺增生,糖尿病导致的膀胱功能障碍,夜尿增多。因此,与年轻人相比,睡同样长的时间,老年人体力恢复不足。另外,由于褪黑素分泌减少,睡眠节律位相前移,使得老年人普遍倾向于早睡早起。

(徐小翔)

缺乏睡眠或会改变你的「脑回路」

英国一项研究显示,缺乏睡眠不仅会让人眼瞳发黑、无精打采,还可能改变“脑回路”,比如,让人更容易相信阴谋论。研究显示,过去一个月内睡眠不好的人,在接触阴谋论内容后,更容易受其影响。

研究第一作者、诺丁汉大学社会心理学助理教授丹尼尔·乔利说:“睡眠对心理健康和认知功能至关重要……睡眠不足已被证明会增加抑郁、焦虑和妄想症的风险。这些因素也会导致阴谋论产生。”

研究人员说,这一发现十分重要,它意味着提高睡眠质量可以让人更好地“批判性地评估信息,抵制误导性叙述”,防止阴谋论扩散。

(据新华社)

韭菜怎么选如何吃

春季是韭菜生长季,叶细而肉厚,口感最好,最为鲜嫩多汁。除了味道好,春天吃韭菜还有许多意想不到的好处。

专家介绍,从营养角度来看,韭菜称得上是“成绩优秀”。其所含的维生素C、胡萝卜素、钾、钙、磷、铁等营养素,超过了白菜、油菜、叶类菜和所有的瓜茄类蔬菜。

韭菜虽好,但吃的时候也不能盲目,从挑选到食用,做好以下几点,才能让你享受美味的同时更加健康。选韭菜时,切口越平,说明韭菜越新鲜;捏住韭菜根部,叶片能够直立,说明质量较好。韭菜的根部是农药残留最多的地方,食用时要把根部切掉至少半寸以上,并用流水清洗后,浸泡10-15分钟,再用清水冲洗1-2遍。韭菜中含硫化物遇热易损失,烹调时要等其他食材成

熟后再放入韭菜,然后急火快炒起锅。

专家提醒,以下3类人要少吃。韭菜中含有丰富的膳食纤维,不易消化,胃溃疡患者、肠胃不适、大便较稀的人最好少吃。大病初愈的人由于体质较弱、消化能力较差,建议不要食用韭菜。此外,体质偏热,常出现便秘、口舌干燥、生口疮有上火症状的人,大量进食会导致上火症状更严重。(据《浙江老年报》)



五类人最好不要吃生蒜

以下几种人群应慎食生蒜。

肝病患者:肝脏有病,多为肝阴受损,如果再多食辛热发散的生蒜,更伤肝阴。

眼病患者:肝开窍于目,如出现畏光羞明、迎风流泪、视物模糊等症状,亦为肝阴不足、肝血受损,生大蒜辛热发散,当慎食之。

脾胃虚弱者:生大蒜会刺激胃肠黏膜,如果在腹泻时吃大蒜,会使胃肠道黏膜充血、水肿加重。

肺病患者:肺阴不足之干咳久咳,或痰热壅肺之咯吐黄绿浓痰者,食生大蒜会加重病情,故应慎食。

气血虚弱者:生大蒜辛热发散,气血虚弱者不宜食,年久重病者气血更虚,当慎食。(据养生中国)

晒被子让人喘不上气? 过敏性鼻炎虽难根治但可控制

春风拂面,对许多人而言是惬意的享受,但对过敏性鼻炎患者来说,却是新一轮“喷嚏与鼻涕齐飞”的煎熬。

42岁的张先生捂着鼻子走进医院耳鼻喉科诊室,满脸无奈。原来,张先生有多年过敏史,趁着天气好,便把柜里的被子拿出来晒晒,结果一不留神就螨虫过敏,鼻塞得难受。

耳鼻喉科医生了解情况后,立即为他进行针灸治疗,针刚扎完一半,他就说鼻子通气了。

每年春天,门诊三分之一病人都与过敏性疾病有关,最常见的是鼻炎,过敏原多是尘

螨及动物毛发。在我国,每10人就有1-3人患有不同程度过敏性鼻炎。

医生介绍,过敏性鼻炎主要表现为鼻痒、鼻塞、打喷嚏和流清涕四大特征。这些症状一旦同时出现,应及时就医,通过抗过敏药物、喷雾剂等治疗手段,结合针灸、推拿外治法,能够帮助缓解症状。而针对儿童患者,可通过推拿调节气血,温和改善鼻炎。

对于症状严重、生活质量受到较大影响的患者,神经切断术也是一种可行的治疗选择。医生提到,有一种脱敏治疗,通过舌下含服的方式提高患者治疗依从性,从根源上改

善过敏体质,实现长期疗效。

许多患者特别好奇,明明小时候没这病,怎么长大后就有鼻炎了?

医生解释,过敏性鼻炎受遗传因素影响,有的患者体内本身就有这种基因,只是小时候没被“激活”,患者常是在经历一场感冒后,便与这种疾病朝夕相伴;而有的患者其实从小就出现症状,只是没在意过敏性鼻炎虽然难以彻底根治,但通过科学规范的治疗和日常精心防护,完全可以有效控制。

医生提醒,日常生活中大家要注意定期清洁家居、使用防螨床品并在花粉季减少外出以规避过敏原;保持室内湿度50%以下抑制霉菌滋生;规律作息、适度运动增强体质;避免辛辣和易过敏食物。

(据《浙江老年报》)