

睡前喝杯热牛奶 不一定有利于睡眠

阅读提示

“从理论上讲牛奶中的L-色氨酸有助于产生催眠物质,但从牛奶中摄取的L-色氨酸十分有限。而且,有些人并不适宜喝牛奶。”

不少人也有睡前喝牛奶的习惯,因为我们经常听到一个说法:睡前喝牛奶有助于睡眠。事实果真如此吗? 如果是,牛奶助眠的原理是什么? 如果不是,牛奶助眠的说法从何处而来?

“牛奶中含有L-色氨酸,这种物质能够促进人体分泌5-羟色胺与褪黑激素。”汕头大学医学院教授、汕头大学睡眠医学中心主任李韵告诉科技日报记者,5-羟色胺与褪黑激素能直接或间接促进睡眠。

“从理论上讲,牛奶中的L-色氨酸能够产生促进睡眠的物质,喝牛奶有助于睡眠。但从现实情况来看,从一杯牛奶中获得的L-色氨酸基本上可以忽略不计,因此也无法产生足够的5-羟色胺和褪黑激素让我们睡得更香。”李韵说。

专家表示,如果均衡饮食,一般不会存在L-色氨酸缺乏的状况,没必要专门通过喝牛奶补充L-色氨酸。

那为什么存在“睡前喝牛奶有助于睡眠”这一说法? 这是因为喝牛奶容易产生饱腹感,吃饱后就比较容易犯困。“这是因为吃饱后,血液回流至胃部,导致大脑供血不足,容易犯困。”李韵强调。

此外,还有一个原因是,睡前喝牛奶通常是喝热牛奶,这会让人感觉到放松、舒服,从而缓解一部分焦虑的情绪。也有人认为,睡前喝牛奶有助于睡眠可能是一种心理作用。

小气道功能障碍普遍 控烟刻不容缓

近日,中国工程院院士王辰、中日友好医院教授肖丹团队研究认为,我国估计有4.26亿人存在小气道功能障碍。专家表示,小气道功能障碍作为呼吸系统疾病的早期表现,针对其危险因素采取防控措施刻不容缓,推动控烟工作应是重中之重。

这项研究于近日在线发表于知名国际学术期刊《柳叶刀-呼吸病学》。小气道是指吸气时内直径小于2毫米的气道,一旦出现长期功能障碍,会对肺部健康产生明显的影响。研究发现,吸烟者出现小气道功能障碍的风险比从不吸烟者高16%。吸烟、大气污染、肥胖超重等是小气道功能障碍的主要可预防危险因素。

据介绍,该研究采取严格的随机抽样调查方法,对全国10个省市的5万余名城乡居民进行了现场调

高考到来,心态决定胜负

明天就是高考的日子,高三考生应如何调整心态,顺利地通过这场重要的考试呢? 丽水市第二人民医院心理咨询治疗中心的闫凤武主任,给大家讲授心理调适小妙招。

自信——考生答题的关键

有些尖子生,在考试中心态不好,信心不足,在考场中也不能完全发挥出你的真实水平。有些中等生,在考场中,心态好非常自信,可能会考出超出自己正常水平的成绩。所以高考生,首先要具备的就是自信的心理素质,考试这几天不要过度焦虑,在内心默念“我能行”,给自己加油打气,告诉自己高考并没有那么可怕。

优化情绪

闫主任建议广大考生,在高考中要学会转移情绪,将情绪调整到最佳状态。在情绪紧张的时候,听听轻音乐,哼哼小调,或伸伸手,弯弯腰,摇摇脖子,扭扭屁股;或漫步户外,看看云霞,听听蛙声;或与同学聊聊天,讲讲趣事。考场上可做做深呼吸、望望窗外。通过这些,调节心理,优化情绪。

放下对失眠的焦虑

很多考生会因为紧张而失眠。由于缺乏对失眠的正确认识,会过分关注失眠带来的不适,害怕失眠



“要注意的是,睡前喝牛奶太多,就跟喝水喝多了或是晚上吃太多西瓜一样,增加半夜起来上厕所的概率,从而影响深度睡眠。”李韵说。

另外,全脂牛奶的脂肪含量高,睡前喝可能会导致体重增加。李韵表示,最好在睡前1个小时左右喝牛奶,最好选择脱脂或是半脱脂牛奶。

不容忽视的一点是,有些人不适合喝牛奶。比如,容易腹胀的人,很多人喝牛奶会肚子胀,影响睡眠;乳糖不耐受的人喝牛奶容易拉肚子;做过腹部手术的人也不适宜喝牛奶;喝牛奶会促进胃酸分泌,所以有消化道溃疡、胆囊炎等消化道疾病的人要避免喝牛奶。此外,对牛奶过敏、泌尿系统结石患者也不宜喝牛奶。

“总而言之,从理论上讲牛奶中的L-色氨酸有助于产生催眠物质,但从牛奶中摄取的L-色氨酸十分有限。而且,有些人并不适宜喝牛奶。”李韵说。

据《科技日报》

查及肺功能检查,首次评估了我国小气道功能障碍的流行状况。研究显示,几乎所有的慢性阻塞性肺疾病患者(96.15%)存在小气道功能障碍,哮喘患者中小气道功能障碍者占68.97%。值得关注的是,即使在没有罹患慢阻肺或哮喘的人群中,也有41.30%存在小气道功能障碍。

王辰建议,亟须提高政府、卫生界及大众对慢性呼吸系统疾病的重视,推动控烟工作应是重中之重,公众同时还应注意空气污染防护和控制体重。

肖丹呼吁,烟民们一定要尽早戒烟,不要等到得了慢性肺病才行动。戒烟有困难的烟民朋友,要意识到吸烟成瘾是一种慢性疾病,需要治疗,可以到戒烟门诊寻求专业帮助。

据新华网



会影响高考成绩,从而产生了继发性焦虑。

在紧急情况下,人在失眠后同样可以高度集中注意力,应激性地完成学习任务。因此如果考生在高考的前一天晚上失眠了,家长也不必担心,科学地和考生分析现状,鼓励考生相信自己,调动潜能,顺利通过考试。

心理暗示:每天对自己说“我能行”

早上睡醒,先告诉自己“我能行”,睡觉前也不焦虑,默默告诉自己,“你是最棒的”。通过这种自我的心理暗示,不断给自己加油。只要相信自己,才能在考场上做到胸有成竹,才能发挥出自己最真实的水平,或者超常发挥。

调节小技巧:鸣天鼓

闫主任介绍,若是考生出现精神萎靡不振、睡眠不好的情况,每天睡前可以鸣天鼓,不仅能养神安神,还能促进睡眠。1、两手掌心紧按两耳外耳道,两手的食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后枕骨,共60下。2、然后掌心掩按外耳道,手指紧按脑后枕骨不动再骤然抬离,这时耳中有放炮样声响,如此连续开闭放响9下。以上两步为1回,每天可做9回。

当你自身无法调节焦虑情绪时,可及时向父母、老师救助,或寻求专业医师的帮助,缓释考试焦虑。

通讯员 李浚豪

夏季户外活动多 儿童应谨防溺水

夏季天气炎热,是儿童溺水的高发季节,该如何避免溺水发生?

国家儿童医学中心、北京儿童医院急诊科主任王荃表示,由于小婴儿的活动能力差,自我保护能力差,因此水深2厘米即可发生溺水,且2分钟即可导致窒息。

“缺少有效看护是造成儿童溺水的主要原因之一,但同时儿童自身也应该防范溺水风险。”王荃提示。儿童不要高估自己的游泳技术,要在配有正规资质的救生员的安全水域内游泳,不要去危险或不熟悉的水域或水体,不要在水中做危险的动作。

如果选择在游泳池游泳,是不是就没有溺水风险了? 王荃表示,即使在游泳池,未成年人也必须要有家长陪同或者结伴。游泳时要位于救生员的视线范围内。游泳前要认真做热身运动,避免下水后因水温过凉,刺激后引发腿抽筋,发生溺水。

王荃表示,如果发现他人发生溺水,儿童一定不要自行下水施救,应该及时呼叫援助,可以在岸上寻找可用的工具抛向落水者帮助他漂浮。在水中救人不要正面相救,溺水者可能因缺氧窒息的恐惧抓住施救者不松手,从而将施救者拽进水里,最终可能二人都会沉入水中。

“不建议在水中实施胸外按压,将孩子救离水体后一定不要实施各种方式的控水,这样做会耽误救治。”王荃说,离开水体后一定要尽快开始心肺复苏,同时避免只按压、不人工呼吸。

据新华网

儿童切莫贪食冷饮

炎炎烈日下喝一杯冰莹的清凉饮料,吃一份甜糯的冰品,会令你舒舒服服地体味盛夏特有的情趣。但千万要注意适可而止,尤其是儿童。

儿童的肠胃机能尚未发育健全,胃肠道粘膜比较娇嫩,对冷刺激比较敏感,吃过多的冷饮,不但能引起胃粘膜血管收缩,使胃液分泌减少,还会影响机体对营养物质的吸收。大量的冷饮入口后,咽喉粘膜遇冷收缩,牙齿受刺激,吃过多的冷饮还会使牙齿的发育受到影响。而且冷饮含糖量都比较高,多吃冷饮会大量消耗人体中的维生素B,当人体内维生素B不足时,会使唾液、消化液分泌减少,导致儿童食欲不振。

鉴于冷饮的不良影响,所以儿童尽量避免吃冷饮,但是冷饮的诱惑是很多家长和儿童无法抵制的,那我们孩子怎样吃冷饮才能尽量减少冷饮带给他们的伤害呢?

在享受冷饮时注意以下几点:

- 1.忌多。过食冷饮会导致儿童胃肠功能紊乱,出现腹痛、腹泻等症状及营养缺乏。
- 2.忌猛,吃冷饮忌过猛、过快。
- 3.忌冷热交替。冷热交替不仅会损坏牙齿表面珐琅质,而且还会导致胃肠功能紊乱。所以冷热饮间隔至少30分钟以上。
- 4.忌婴儿食用冷饮。婴儿抵抗力弱,而冷饮中香精、色素、防腐剂等物质对婴儿脆弱的消化、呼吸系统极为不利。
- 5.儿童中有些人群不宜食用冷饮,如:肥胖患儿;胃肠功能较差易腹痛、腹泻、消化不良患儿;过敏体质儿童,尤其是支气管哮喘、过敏性咽喉炎等患儿。

据新华网