

# 当“春困”遇上“数羊”，你睡对了吗？

当英语单词“sleep”（睡觉）遇到“sheep”（羊），“失眠星人”深夜开启“数羊”模式，但羊数完了，人还醒着。更扎心的是，随着春意渐浓，春困不请自来，白天眼皮打架，晚上精神抖擞！

3月21日是“世界睡眠日”。我们就来说说，如何睡个好觉？怎样睡一个“对”的觉？

## 睡眠的这些“坑”可别踩

### 人人必须睡满8小时？

睡眠时长因人而异，不存在“标准答案”。

只要第二天醒来精力充沛、情绪稳定、思维清晰，那么睡眠时长就是足够的。

### 平时睡不够，周末多补觉？

周末狂睡并不能偿还平时的“睡眠债”，反而会打乱人体原有的生物钟，陷入“熬夜-狂睡-再熬夜”的恶性循环。

若不得不熬夜，次日可安排一次不超过30分钟的短午睡。

### 打鼾就是睡得香？

如果鼾声响亮、节律混乱，并伴有呼吸暂停，须警惕“阻塞性睡眠呼

吸暂停低通气综合征”。

大脑会因反复缺氧而频繁“叫醒”身体，让人整晚处于浅睡眠中，显著增加高血压、心脏病等风险。

### 做梦就是没睡好？

每个人都会做梦，这是大脑整理信息、巩固记忆的正常生理过程，只是多数时候醒来不记得。

真正要警惕的是让人频繁惊醒、伴有心慌的噩梦，这可能是焦虑、抑郁等发出的信号。

### 睡不着就硬躺着？

别硬躺，果断起床。

换一个放松环境，做一些不需要动脑的事（如叠衣服），直到有困意再回到床上，帮助大脑重新建立“床=睡觉”的条件反射。

### 安眠药助眠会上瘾？

面对助眠药物，失眠者常陷入两个极端——要么怕上瘾坚决不吃，要么擅自加量，这两种做法都不可取。

并非所有助眠药物都有成瘾性，医生会根据具体症状来选择药物，并指导如何科学服用。

## 推荐“关机仪式”

### 白天起身动一动

久坐不动，气血运行不畅会加重春困；身体能量没消耗，晚上毫无睡意。建议每天30分钟中低强度运动，如快走或瑜伽。

### 少喝咖啡因饮料

奶茶、咖啡、浓茶等会刺激中枢神经系统，导致入睡困难。

因此，建议下午2点后不要再饮用。

### 睡前放下手机

睡前刷手机，屏幕蓝光会抑制褪黑素分泌。

建议睡前1小时放下手机，让眼睛和大脑从高强度信息流中解放出来。

### 选择舒适床品

过高过低的枕头、软塌塌的床垫，会让颈椎和脊柱整晚处于扭曲状态。一套贴合颈椎的枕头和支撑性好的床垫是明智选择。

### 尝试音乐疗法

雨声、溪流声等“白噪音”能形成“声音屏障”，掩盖突兀杂音，让副交感神经兴奋，诱导大脑进入放松状态，有助睡眠。

祝大家睡个好觉，做个好梦。

（来源：上海健康播报）

## “春捂”要捂到什么时候？

近日，北方大部气温起伏明显，南方虽已全面入春，但不少地方阴雨不断体感湿凉。俗话说“春捂秋冻”，但“春捂”并不是简单的“多穿衣服”，到底该怎么“捂”？“捂”到啥时候？重点“捂”哪里？

### 为什么建议你“春捂”？

低温环境下，人体会通过收缩外周血管来减少热量散失，致使血压升高，增加心脏负荷；寒冷还可引发动脉粥样硬化斑块破裂，导致血栓形成。

专家表示，春季气温起伏属于正常现象，但这可能会激活人体交感神经系统，导致血管痉挛、血压剧烈波动，增加心绞痛、急性心梗及脑卒中风险。

再加上春季呼吸道感染疾病高发，心血管病患者一旦患病，可发生炎症反应，加重心脏负担，诱发心力衰竭。

临床观察显示，高血压或糖尿病患者、老年人、有冠心病或卒中病史者，受血管弹性下降、基础疾病影响，对温度变化的耐受能力差，更需重视“春捂”。

### “春捂”记住“815”原则

“春捂”的程度应以自身感觉温暖又不出汗为宜。如果“捂”时不觉得咽干舌燥，身体也不出汗，即便气温稍高，也不必急着减衣。如果觉得“捂”后身体出汗，则要早点换装，不然“捂”出了汗，反而容易受风着凉。

专家建议，“春捂”时，大家最好

视气温“捂”到清明前后，可以遵循“815”原则：

当昼夜温差大于8℃时，说明气温不稳定，需要“捂”；当气温连续保持在15℃以上，并且维持一两周时，可以适当减少衣物。

对于老年人、心脑血管和呼吸系统疾病的患者来说，“春捂”有助于身体适应气温变化，减少不适。但是，并非人人都适合“春捂”。儿童天性好动，新陈代谢旺盛，“春捂”可能导致出汗，增加着凉感冒的风险。

需注意，“春捂”要重点保护头部、颈部、腹部及下肢：头部散热占全身30%，佩戴薄帽可减少热量流失；颈部受凉易诱发颈动脉痉挛，比如颈动脉狭窄患者颈部受凉，可能因血管痉挛而诱发脑缺血；腹部保暖有助维持内脏血流稳定，能有效保护胃、脾、肠；下肢循环障碍患者需穿着厚袜或护膝，比如糖尿病患者下肢循环较差，忽视足部保暖易加重末梢神经病变。

### 不同温度、场景穿衣指南

早春最实用的穿衣法是“洋葱式”层叠穿搭：内层：选择柔软、透气吸汗的棉质或保暖内衣或者秋衣；中层：穿毛衣、卫衣等衣物；外层：选择一件轻薄的夹克或者风衣或马甲。

这样搭配，既能抵挡早春凉风，又方便根据温度随时增减。另外，还可以遵循“三层穿衣法则”，即内层排汗、中层保暖、外层防风。

（来源：《日照日报》）

## 医生：吃香椿时，千万多留意这几点

香椿，这种春季常见的绿色蔬菜，因其独特的香气和丰富的营养价值，成为不少家庭餐桌上的热门选择。

然而，近期医生和营养学专家反复提醒，虽然香椿营养丰富，但在食用时仍有不少需要注意的事项，尤其是对于糖尿病、高血压以及肾功能不全等慢性病患者来说，不合理的食用方式可能带来健康隐患。

首先，香椿的草酸含量不容忽视。草酸在体内可与钙结合形成草酸钙，不仅可能影响钙的吸收，还可能增加肾结石的风险。研究显示，每100克香椿的草酸含量约为120毫克，属于中等偏高水平。

长期大量食用香椿的人群，尤其是肾功能不全或有结石史的患者，草酸钙沉积的风险显著增加。

其次，香椿中含有一定量的硝酸盐。新鲜香椿在生长过程中会吸收土壤中的硝酸盐，如果存放不当或长时间食用生香椿，硝酸盐可能转化为亚硝酸盐，对身体健康造成潜在风险。

研究显示，长期高剂量摄入亚硝酸盐与胃肠道疾病以及血液系统异常相关，尤其是老年人或胃黏膜受损者更易出现不适反应。因此，香椿在烹饪前应充分焯水，并尽量避免生食或腌制过久，以减少亚硝酸盐对身体的影响。

再者，香椿的高纤维特性对部分人群来说是一把双刃剑。膳食纤维有助于肠道蠕动，促进消化，但对于胃肠功能较弱的人群，如胃炎或肠易激综合征患者，过量食用香椿可能引起腹胀、腹泻或消化不良。

临床观察显示，每天食用超过100克



香椿的胃肠功能弱人群中，有约40%出现轻度消化不良，尤其是空腹食用时症状更明显。换句话说，虽然膳食纤维对大多数人有益，但胃肠敏感者应控制食用量，并搭配温和烹饪方式，如焯水后炒熟或做成汤。

此外，香椿的钾含量相对较高。钾是人体必需的矿物质，但对于肾功能不全或长期使用利尿剂的人群来说，过量摄入钾可能导致血钾升高，引发心律不齐或其他心血管问题。

研究数据显示，每100克香椿的钾含量约为400毫克，如果连续食用超过150克，部分肾功能减退患者血钾水平可能升高至危险范围。因此，肾病患者在食用香椿时，务必控制总量，并与医生沟通每日膳食钾摄入量。

同时，香椿的特殊香味来源于挥发油成分，这类成分虽然能改善食欲，但对部分胃酸分泌较旺的人群可能刺激胃黏膜，增加反酸或烧心的机会。

总之，科学控制食用量、选择焯水或短时间炒制、搭配温和食材，并结合整体饮食和健康生活方式，才是享受香椿美味又保护身体的最佳策略。

（来源：今日头条·健康）