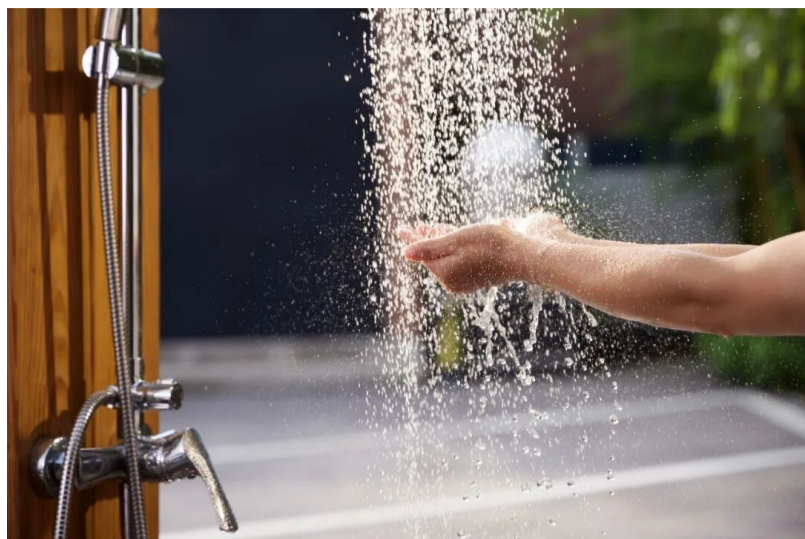


这个时间点洗澡,真的更容易“睡不好”



大家可能都听过:睡前洗个热水澡,能让人放松,更容易入睡。

但你有没有发现,有时候明明很累,洗完澡躺下却翻来覆去睡不着,或者睡眠很浅、多梦易醒?这很可能与你的洗澡时间有关。

睡前洗澡可能会让身体更“清醒”

除了光线,人体内还有一个重要的睡眠启动开关,就是核心体温,即身体内部的温度。每当晚上入睡后,核心体温就会下降,白天起床后,核心体温又会升高。

生理学方面的研究发现,核心体温的下降,会直接或间接地触发催眠机制,让我们感到困倦。如果睡觉前核心体温升高,则会影响正常入睡。

热水澡虽能缓解疲劳,却会扩张血管、让血液流向皮肤,导致核心体温不降反升;同时升高体温会抑制褪黑素分泌,并激活大脑奖赏系统,让神经更兴奋。

洗完澡我们通常会觉得浑身很热,这其实是身体正在散热降温,体温通常会在1小时内逐渐回落。

第三军医大学西南医院皮肤科主任医师郝飞建议,在睡前一小时或更早洗澡更好,水温控制在37~39摄氏度左右。这样到了睡觉时间,体温已降到合适的温度,更容易入睡。

如果回家比较晚,可以在洗完热水澡后,用冷水敷敷额头、冲冲手腕,加速降低体温。

洗澡还要避开3个时间

刚运动完:身体兴奋,热水澡使血液流向肌肉和皮肤,其他器官供血不足,加上浴室缺氧,易头晕甚至晕厥。运动后休息30~45分钟再洗。

饭后或空腹:饭后洗澡影响消化,建议饭后1小时洗。空腹时血糖低,洗澡易导致脑供血不足,引发晕倒。

酒后:酒精和热水澡均使血管扩张,易致血压下降、低血压症状,且不利于酒精分解,加重醉酒。

睡前做这些事能助眠

河南省中医院肿瘤内科主任刘培民教授表示,如果将睡前一小时的时间利用起来,不仅能放松身心,提高睡眠质量,对养生也很有帮助。

梳头:用十指或梳子从额前梳到颈后,边梳边揉头皮,每次10分钟,疏通经络、放松头部。

揉腿:按压小腿承山穴(腓肠肌肌腹下的凹陷处),能缓解腰腿疲劳,舒筋活络。

摩脚心:按摩足底涌泉穴,每晚揉搓5分钟至脚心发热,改善血液循环,缓解失眠多梦。

据人民日报微信公众号

大脑悄悄“涨水” 宝宝这些求救信号要看懂

近日,一位宝妈分享了孩子躺在床上玩耍的日常视频。视频里,孩子双眼不自觉向下看,眼白大面积外露,大家纷纷提醒家长尽快带孩子就医检查。经过专业诊断,孩子被确诊为脑积水。

海南省医科大学第一附属医院神经外科主任医师叶富跃解释,我们的大脑周围包裹着一层无色透明的脑脊液。健康状态下,脑脊液会保持稳定循环,一边不断生成,一边正常吸收,始终维持动态平衡。脑积水的出现,是因为脑脊液分泌太多、流通堵塞,或是没办法正常吸收,多余的液体就会在脑袋里不断堆积。

小孩子大脑还处在快速发育阶段,长期被积液压迫,最直观的变化就是头颅不正常变大。更危险的是,这种压迫会给脑组织带来不可逆损伤,严重影响智力和运动发育。如果没能及时干预治疗,近一半的患病孩子,可能在3

岁前面临生命危险。

如何识别宝宝的异常信号?叶富跃给出如下建议。

第一,头围异常增大。这是脑积水最典型、最好分辨的信号。孩子的头围明显大于同龄宝宝,或是短时间内头围增长速度过快,呈现出头大脸小的样貌。同时,头顶柔软的囟(xìn)门会鼓起饱满,头皮静脉清晰凸起。

第二,出现落日征。这也是此次事件中孩子的典型症状。宝宝眼球不受控制地向下垂,眼睛上方露出大片眼白,神态看起来异样呆滞。

第三,精神和发育落后。患病宝宝会莫名烦躁不安、爱哭闹,或是精神萎靡、总想睡觉。

脑积水并非不治之症。只要能早发现、早诊断、早治疗,多数孩子的智力、生长发育也能恢复至正常水平。

据《科普时报》

桑葚上市, 小心误食“有毒双胞胎”马桑



马桑



桑葚

“五一”前后,正值桑葚最佳食用期。挂在枝头的桑葚紫黑饱满,是不少人记忆里的时令美味,不仅口感清甜,更是藏着满满营养的“天然养生果”。

作为药食同源的食材,桑葚堪称“天然营养宝库”。从现代营养学来看,桑葚营养密度远超普通水果,富含花青素、白藜芦醇、多种维生素、矿物质,血糖生成指数(GI)也比较低,仅有25~30,适合控糖人群食用。它还是水果中的“补硒能手”,每百克中硒含量高达5.65微克、维生素C含量约36.4毫克,可与柑橘类水果媲美。此外,桑葚的膳食纤维远高于蓝莓,能促进肠道健康。

挑选优质桑葚遵循“一看二摸三闻”:选深紫发黑、色泽均匀、无青果的果实;挑果粒饱满有弹性的,避开开烂发霉的;闻有自然清甜果香、无异味的为佳。

桑葚果皮薄嫩,清洗时保留

果柄,用流动清水冲洗,再用淡盐水浸泡5分钟杀菌,最后冲净沥干。它不耐储存,冰箱冷藏不超过2天,最好现买现吃。脾胃虚寒、易腹泻人群需少吃,糖尿病患者要控制摄入量。

桑葚有个“有毒双胞胎”马桑,每年桑葚上市季,误食马桑中毒事件时有发生。马桑全株有毒,果实含有马桑内酯、羟基马桑毒素等有毒物质,误食易中毒且无特效解毒剂。二者看似相似,实则差异明显,掌握两点可轻松区分。

一是看果实:桑葚是聚花果,长椭圆形、果肉柔软,成熟后紫黑油润;马桑果是球形小浆果,单个生长、个头更小,成熟后从鲜红色转为紫黑色,果肉坚实无聚合结构。

二是辨叶片:桑葚树叶片互生、卵形带锯齿;马桑为灌木,叶片对生、多为椭圆形,枝叶差异显著。

据中国科普网

宅家刷手机,小心“手机脖”

“五一”假期宅家,很多人手机不离手。殊不知,长期错误的手机使用姿势,很可能让您被“手机脖”盯上。快来解锁看手机的正确姿势吧!

看手机,正确姿势盘点

1.躺着看手机时,最好借助抱枕等,保持颈部关节稳定,减少颈椎牵拉压力。

2.尽量坐着看手机。如果习惯侧卧看手机,尽量调整枕头高度,使头颈和身体在同一水平线,避免头颈向左或向右弯曲,同时选择软硬适中的床垫。

3.半卧位看手机时,颈部肌肉受力虽较小,但长时间低头仍会引起头颈部疼痛。因此,建议将手机抬高,使头部与身体在一条直线上,同时做好腰部支撑。

温馨提示:任何姿势保持过久,都会加重颈椎关节负担。日常尽量减少长时间玩手机,多起身活动、多陪伴家人聊天。

颈椎已经不舒服?这样缓解

如果长期玩手机,已经出现颈部酸胀不适,首先要及时纠正不良姿势,改掉长时间低头的习惯。

日常学习、工作、生活间隙,多活动颈椎、远眺放松,给颈部充分的伸展空间。闲暇时可做简单的颈椎放松操,舒缓肩颈部肌肉,促进血液循环,恢复关节与肌肉弹性。

重要提醒:颈椎不适别乱处理

若症状持续加重,要及时就医,遵医嘱进行药物与物理治疗等,才能缓解症状。

需要注意的是,不可盲目相信“民间偏方”、自行按摩颈椎,若按压位置不当会加重疼痛,甚至造成颈椎二次损伤。

预防颈椎损伤最好的办法就是“减少长时间低头,适时变换体位”。为了身体健康,大家玩手机的时候,一定要控制时长、规范姿势。

据健康中国微信公众号