

健康关注

每天晚上的12时，你在哪儿呢？是在家中的大床上安睡？还是在书桌前工作？又或是在喧闹的酒吧中狂欢？

近日，一项对《熬夜健康调查》显示，有超五成网友表示，经常或一直在零点后入睡，18.18%的人经常超过1时睡觉，普遍存在熬夜的现象。

超五成网友经常熬夜 近四成成年人总失眠

睡眠缺失

透支你的健康

鲍贞焯 赵 弋 刘金凤

当熬夜成为常态

“日出而作，日落而息”，曾是中国备受推崇的工作和作息方式。而随着现代社会工作方式的多元、生活节奏的加快，这种方式早已成为一种奢望，而今，甚至连“朝九晚五”的工作模式也无法满足现代人的工作和生活状态。

熬夜对于部分人而言是一种生活方式。“白天都被工作填满了，夜晚对于我来说，才是真正的生活。”在某公司做财务的沈小姐说，“洗个澡，泡杯茶，看几部喜欢的电影，或是最近正热的电视剧，不知不觉就就深了。尽管这样睡得少了，但过程之中身心完全放松了，我更看中这个。”《熬夜健康调查》显示，近四成的网友因为“看电影、电视剧”而很晚睡觉。

不同于沈小姐这样的“夜猫子”，“被熬夜”对一些人是更为贴切的描述。据调查，有近三成网友因“工作性质需要”而经常熬夜。包括医生、保安、媒体人、公关从业者、夜班的司机、24小时便利店店员等。而调查中，还有15.91%的网友给出的理由则略显无奈——睡不着。实际上，睡眠问题已成为影响公众身体健康的重大隐患之一。据世界卫生组织对14个国家15个地区的25916名在基层医疗就诊病人进行调查发现，27%的人有睡眠问题。据中国睡眠研究会公布的最新睡眠调查结果，中国成年人失眠发生率为38.2%，高于国外发达国家的失眠发生率。公司白领及特殊职业人群，如记者、医生等成为睡眠障碍的高发人群。

缺睡眠损害身心

“少睡一会儿没啥大事”，多数人都有这种侥幸心理，殊不知缺觉除了使我们疲劳困乏和精力无法集中，对于人体健康还存在着很多的危害。

睡眠与人体生理机能之间存在密切联系，一旦缺乏睡眠则会使人免疫力下降，增加人们患

各种疾病的风险，如感冒、胃肠功能紊乱。中国人民解放军总医院神经内科主任医师张熙说，经常睡眠不足的人，其各主要功能器官无法正常地在睡眠时段内实现休整养息，长此以往将会成为压垮健康的最后一根“稻草”。另外，美国哈佛大学进行的护士健康研究表明，睡眠不足或不规律会令患结肠癌、乳腺癌、心脏病等重大疾病的风险增加。

缺乏睡眠还易导致人体内分泌失调，使人的饮食方式变得不健康，最终导致肥胖。美国2012年进行的18项睡眠与胃口的关系调查显示，当每天睡眠时间不足6小时，促进食欲的脑肠肽会大量分泌，同时还会抑制瘦素的分泌，而瘦素是用来帮助人平衡饮食摄入量的。北京朝阳医院主任医师、营养师沈雁英指出，睡眠时间过短会导致饮食结构变化，包括吃得更多、更爱吃垃圾食品，而这些都会加大肥胖的风险。睡眠不足不仅会刺激食欲，它同时也刺激人体渴望高脂肪、高碳水化合物化合物的念头。

由于大脑功能得不到充分休息和恢复，睡眠不足也易导致精神活动方面的问题。精神疲乏、记忆力减退、情绪波动大、感情脆弱、反应迟钝、判断力、决策力降低等都是常见病症。对此，武汉市精神卫生中心副主任医师刘连忠表示，睡眠是健康之源，缺乏足够的睡眠会使人的生理和心理处于亚健康状态。另据统计，失眠人群患抑郁症的人数为正常人的3倍，遇有抑郁症并伴有严重失眠的病人，他们的自杀率大大增加。

好习惯睡出健康

中国有句古话，“一日不睡，十日不醒”，就是说如果一个晚上没有好好休息，用10个晚上都难以补回来，睡眠的重要性由此可见一斑。那怎样才能睡出健康呢？

首先，应保证适当的睡眠时间，并且要规律。北京朝阳医院睡眠呼吸疾病诊疗中心主任郭兮恒指出，不同年龄段的最佳睡眠时间是不同的，应根据自己的年龄科学睡眠，时间太长太短都不好。一般来说，1-3岁幼儿，每天要睡16小时左右，4-12岁儿童，每天睡10-12小时比较合适；对于13-29岁青年人，每天应睡8小时左右，且要遵循早睡早起的原则，平常应保证最晚24时上床、早6时起床，周末也尽量不睡懒觉。30-60岁的成年人，应保证每天睡7小时左右；60岁以上的老年人，每天睡5.5-7小时即可。

同时睡眠时间还要根据季节调整长短。对于成年人来说，夏天睡7-8个小时、冬天睡8-9个小时比较适宜，幼儿少年应在此基础上增加1-3小时，老年人则减少1-3小时。

其次，合理饮食有助于提高睡眠质量。尽量晚上7时以前(或至少睡前3小时)进食，吃7分饱就好，菜品以轻淡为宜，少吃辛辣刺激的食物，避免高油脂的肉类及蛋糕点心，含咖啡因的提神饮料睡前禁止饮用，茶、苏打水也不要喝。

第三，睡眠的姿势、方向和寝具也会影响睡眠质量。

对于睡眠姿势，“药王”孙思邈曾说：“屈膝侧卧，益人气力，胜正僵卧”。受地球磁场的影响，头东脚西是比较科学的睡觉方向。另外，床的硬度适中，过硬的床使人受其刺激而不得不时常翻身，难以安睡，睡后周身酸痛；枕高一以睡者的一肩(约10厘米)为宜，过低易造成颈椎生理骨刺。



保健园

酷暑说饮料

王秋月

水，是人体重要的营养成分。炎炎夏日，可以说喝水比吃饭更重要，家长会让孩子保证充沛的饮水，同时，孩子还会不自觉地选择一些饮品来解渴，如碳酸饮料、果蔬饮料、奶茶、绿茶以及功能饮品等。面对琳琅满目、令人眼花缭乱的饮品，家长应该帮助孩子正确选择饮品，科学饮水，以保证孩子一天水的摄入量。空军总医院儿科副主任王文革提醒，儿童生长发育较快，且活动量比较大，机体的新陈代谢又很旺盛，除去孩子从食物中摄取的水分外，一天要喝6杯水：即200ml大小，每天保证不少于6杯白开水。遇孩子运动量大或者伴有发热感冒时，还应适当增加饮水量。

大多数孩子认为白开水乏味，愿意喝碳酸饮料或果蔬等饮品，为寻求特别的爽口刺激感觉，还把饮品提早放入冰箱。盛夏，当从户外回到家时，即刻从冰箱中拿出饮品豪饮，不多一会儿便觉得肚子痛甚至出现胃肠功能紊乱症状。

王文革说，碳酸饮料可以偶尔品之，如果长期饮用会给身体带来危害。如一听355ml的可口可乐，它的主要成份有蔗糖、磷酸盐、柠檬酸以及添加剂等，其所含热量为140卡，相当于半碗米饭，如果一天喝上4-5听，则相当于多吃了两顿饭。孩子一天正常补水量大约为1200ml，如果完全通过喝可乐等饮料来达到补水目的，无形中摄入了过多的糖分，必然造成能量摄入过多，导致身体肥胖。

此外，果蔬饮料不能替代蔬菜水果。王文革说，大多数孩子喜欢喝果蔬饮料，因为它口感香甜、色泽鲜艳，家长们也认为果蔬饮料是每日摄入蔬菜水果的补充。其实，果蔬饮料制作过程中，通常使用加热方法来灭菌，从而会破坏果蔬中的维生素，在将果蔬捣碎、压榨的同时，也破坏了所含的粗纤维，使其清理肠道功能大打折扣。饮料中的添加剂，一旦进入人体，日积月累，会干扰体内多种酶的功能，对新陈代谢和体质发育则会造不良影响的。多喝果蔬饮料远不及多吃新鲜的蔬菜和水果。

王文革提醒，饮用与体温接近的白开水或饮料，其中的水分能较快的通过食道和胃进入小肠，达到解渴的效果。也能使毛细血管扩张，排汗畅快，带走体内热能，达到解暑降温作用。



健康资讯

屈臣氏举办慈善活动



近日，屈臣氏以慈善趣味跑的形式庆祝在中国内地门店数量达到1500家活动。此次慈善趣味跑意在支持苗圃行动书轩项目，为山区孩子解决读书问题。目前，在屈臣氏的号召下，已筹得超过30万元善款，让更多山区孩子有读书学习的机会。

文 心摄

医说新语

吃饭常掉勺可能是癫痫

张献怀

从去年下半年开始，家里人发现5岁的豆豆吃饭时经常愣神，勺子也常掉到地上，有时还用勺子在碗里搅来搅去，弄得满桌子都是饭。开始家里人并未在意，以为孩子小，故意调皮把勺子扔掉。今年2月有一次吃饭时，豆豆突然又愣着不动了，勺子再一次掉到地上，几秒钟后她双眼向一边歪斜、口角抽搐，还尿了裤子。家长带她到当地医院检查，抽血化验、做脑电图和头颅CT均未发现异常。后来豆豆又多次出现类似情况，4月初父母带着豆豆到解放军总医院第一附属医院就诊，该院神经外科副主任、癫痫治疗中心主任梁树立经过对患儿头部核磁共振、24小时视频脑电图监测等检查确诊为癫痫。

梁树立说，如果发现患有患者突然意识丧失、摔倒在地、四肢抽搐、口吐白沫等，这

是人们最熟悉的癫痫病的典型症状。但并不是所有患儿都会出现如此典型的症状，像豆豆这样经常出现愣神、动作停止(比如掉勺子、玩具、笔等)、无意识的重复动作(如用勺子在碗里乱搅)等，都是癫痫的早期症状。癫痫发作时，患儿会出现时间不等的意识不清楚，自己并不知道发生了什么，过后会继续原来的动作。还有的表现为幻听、幻觉，不自主地重复同一个动作，如吮吸、咀嚼、吞咽、搓手、脱衣、发呆等，有时还会莫名其妙地发笑。由于儿童表达能力有限，这些细微的动作常常被家长忽视，有的家长甚至把这些怪现象当成孩子的坏毛病，对其呵斥、打骂，发展到出现抽搐症状时才到医院检查，往往已经错过了最佳的治疗时机。

虽然癫痫的表现多种多样，一些不典型

的特殊症状在儿童患者中也较常见，但这些症状都具有四个共同特征，即突发性、反复性、短暂性和同源性。在日常生活中，家长如果发现孩子经常出现一些重复的不正常动作和症状，如经常掉勺子，要考虑可能是癫痫，一定要及时带其到正规医院检查，以便尽早接受治疗。由于儿童癫痫患者正处于生长发育时期，癫痫治疗越早，脑损伤越小，对患儿智力的影响也就越小。大多数患儿经过科学、正规的治疗是可以控制的。



分钟，线头就能从细小的针孔穿引而出，手法非常娴熟。

饮食上，老人只有一个要求——辣。为满足老人的饮食习惯，家人每隔十天半月就去市场上买新鲜辣椒，给她做上一坛子剁辣椒。此外，老人爱吃橘子，一年四季都离不开，每天都要吃上一两个，补充维生素C，又不上火。老人食欲好，不挑食，爱吃肉，特别爱吃板栗烧肉和红烧肉，餐餐都准备，但是不多吃，她说，高脂肪、油腻的还是要少吃。但老人每天早餐一定要吃面食，如饺子、汤圆、面条等。一日三餐按时吃，早上一般会早起，晚上9时之前就会上床睡觉。

生活条件好了，老人的晚年更加幸福。如今，老人五代同堂，整个家族加起来近40人。每逢老人寿诞，儿孙绕膝，其乐融融。老人常说，感谢共产党，感谢人民政府，能活到100多岁，还是社会主义好。

健康互联网

巧用零食控体重

珺 晓文/图

由美国农业部农业研究服务处大卫·拜尔博士主导的《人类饮食中美国加州巴旦木热量的测量》中显示，美国加州巴旦木(大杏仁)提供的热量比现有标签注明的少20%。实验结果表明，每盎司加州巴旦木(约28克)被人体吸收的热量为129卡路里，明显低于传统认为的168至170卡路里。它不仅含有丰富的膳食纤维和营养元素，而且其热量也远低于人们的认知。

结果表明，每100克加州巴旦木中就含有18.5克膳食纤维，与腰果、榛子等其他坚果相比，巴旦木的膳食纤维含量在坚果中排名第一。丰富的纤维结构可以降低其脂肪的释放，从而降低人体对脂肪的吸收。此外，巴旦木含有的脂肪中，70%是单不饱和脂肪。单不饱和脂肪是一种健康脂肪，能够帮助降低胆固醇，且不会引起体重的增加。因此，将巴旦木加入到健康低热量饮食中，不必担心摄入过多的热量，并能进行有效的体重管理。用零食管理体重、控制体重，也是一种健康生活方式。



寿星秘诀

百岁老人李连英

心态好 爱劳动 不挑食

李 保

李连英，1903年出生在湖南省湘潭县易家湾。因丈夫过世早，为抚养子女照顾家人，她学会了编草鞋、种地、养猪等劳动，但生活仍然是吃了上顿没下顿。虽然早年生活艰苦，但她总能以一颗平常心去面对，身心愉悦为她今天的健康长寿奠定了基础。当向老人讨教长寿秘诀时，她只是微微一笑说：“要说养生秘诀，就是心态好，爱劳动，不挑食。”

李连英的高寿之道，粗看好像没什么特别之处，可从老人的生活经历中，会发现她始终践行着科学的养生理念。

现在，家里很多事情老人都不需要家人帮忙，上下楼梯也不用搀扶，衣服自己用手洗，不愿意用洗衣机。生活虽好，可她就是闲不住。老人的眼睛特别好，手中的针线活也做得利落，穿起针来不用借助老花镜等任何工具，不出一



在湖南省长沙市左家塘曙光大邸的省橡胶厂宿舍里，住着一位110岁、名叫李连英的老寿星。笔者到她家看望时，她正在织毛衣。老人个子不高，但视力很好，且行动自如，就是有些耳背，和她交谈得扯开嗓门。