

# 健康睡眠,需要关注这些事

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,已成为国际社会公认的三项健康标准。睡好了神清气爽,睡不好精神萎靡,甚至引发健康问题。日前发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示,居民的平均入睡时间在零点之后,夜间睡眠时长普遍偏短。

人的一生约有三分之一的时间是在睡眠中度过的。睡眠与健康密切相关,是人类不可缺少的重要生理过程。但在当下,很多人被熬夜、失眠等问题困扰。对此,专家提醒,好的睡眠习惯对维护自身健康至关重要。

## 睡眠问题是否需要就医

“白天睡不醒,夜里睡不着”“一夜能醒很多次,每次醒来后都很难入睡”“别人睡一觉精神百倍,我睡一觉依然精神疲惫”……你是否也有这样的困惑?

“白天上班工作量大,下班后还要处理没做完的工作到很晚,难免影响睡眠。想到第二天还要早起,越想睡越睡不着。”西安市民张欢说,他睡不着就躺在床上玩手机,结果越玩越精神,不知不觉就熬到半夜了。

由于工作原因,张欢每天睡眠不足6小时已是常态,入睡也比较困难。现在,他觉得自己健康状况越来越差。

与张欢情况相似,西安市民王明也时常为难以入睡而苦恼。刚开始,王明觉得自己精神还算好,就一直没把入睡困难当回事。慢慢地,王明感觉身体像被掏空了一样,总是萎靡不振。

“缺觉少眠”早已不只是困扰老年人的问题。“近些年,因为睡眠问题前来咨询的年轻人逐年增多。”西安交通大学第一附属医院精



“打鼾”不仅不等于睡得香,还存在睡眠呼吸暂停风险

神心理卫生科主治医师焦翔说。

焦翔告诉笔者,有些睡眠问题可以通过自我调节来解决。轻度压力或焦虑导致的短期失眠,可以通过规律作息、适度运动、保持良好心态等方式改善;环境过于嘈杂、室内光线过强等因素引起的睡眠问题,可以通过改善睡眠环境解决;晚上喝咖啡、喝茶、吸烟、饮酒等生活方式引起的睡眠问题,可以通过调整生活习惯解决。

“比较严重的睡眠问题需要及时就诊,找专业的医生进行临床干预。”焦翔说,如果出现长期失眠的情况,或伴随夜间呼吸暂停、打鼾、心悸等症状,可能与其他疾病有关。

## 睡眠与健康息息相关

现代医学证明,多种疾病的发生、发展与睡眠有关。健康睡眠可以防范心血管疾病、精神疾病、消化系统疾病、免疫系统疾病等,

还可以防止交通事故、生产安全事故、意外创伤的发生。

“规律的睡眠有利于调节机体免疫功能,消除疲劳、恢复体力,还可以促进青少年身体成长。不同年龄段人群的睡眠质量对其有着不同的影响。”焦翔说。老年人长期睡眠不好,会引起神经衰弱、头晕、头疼、记忆力减退等症状,以及心烦、急躁、生气等情绪问题。这些情绪问题又会进一步影响他们的社交、家庭关系和生活质量。睡眠不好还会增加老年人罹患心脑血管疾病、糖尿病、阿尔茨海默病甚至癌症的风险。

“成年人长期失眠,会严重影响生活、工作、学习及身心健康,还会出现内分泌失调、生物钟紊乱、衰老加速的现象。”焦翔说。

在各种出现睡眠问题的人群中,儿童青少年尤其要引起重视。流行病学调查显示,目前,我国儿童青少年普遍存在不同程度的睡眠问题,且这一问题越来越严重。

西安市儿童医院耳鼻喉头颈外科副主任赵昱告诉笔者,儿童青少年处于生长发育的关键时期,需要充足的睡眠。人体的生长激素大多在深睡眠过程中释放。孩子的深睡眠时间足够长,生长激素才能得到充分释放,个子才会长高。如果孩子睡眠出现问题,会出现体能储备不足、免疫力下降、内分泌紊乱等,还会增加成年后罹患高血压、糖尿病等疾病的风险。

## 关注儿童睡眠障碍

“如果儿童青少年频繁出现入睡困难、睡



## 春季长高“黄金期”

孩子应该这样吃

## 优质蛋白不可少

动物性食物和大豆及其制品中的蛋白质

被称作优质蛋白 更易于被人体吸收利用 营养价值也更高

## 儿童青少年补充蛋白质

要优先选择

- 鱼虾
- 禽
- 蛋
- 瘦肉
- 奶及奶制品

以及豆腐、豆皮等大豆类制品

## 专家提醒:

动物性食物中的蛋白质脂肪含量较高,摄入过多容易导致超重肥胖

选择食物时尽可能种类多样,互相搭配

## 含钙丰富很重要

日常膳食中钙的主要来源有

奶及奶制品、豆制品、深色蔬菜等食物

儿童青少年补钙应当以食物为主

以奶及奶制品为首选,每天食用300毫升以上的牛奶、酸奶或30克奶酪等,同时多吃豆腐、豆皮等大豆制品

## 专家提醒:

骨头汤不能补钙

骨头中的钙以磷酸盐形式存在,并不溶于水,多喝骨头汤不仅不能补钙,还会因摄入大量脂肪造成肥胖、血脂异常等疾病

## 维生素D也需要

人体中的维生素D

仅有约10%从食物中获取

另外90%由皮肤经紫外线照射后自动合成

如果孩子户外活动时间不足或者阳光照射较少,仍需通过食物来补充维生素D

食物中的维生素D

主要来自深海鱼、肝脏、蛋黄等食物 儿童青少年也可以服用深海鱼油等维生素D补充剂

## 专家提醒:

不能过量补充维生素D

短期内大量服用维生素D补充剂或者每日摄入量过多

可能会引起维生素D中毒

出现异常口渴、恶心、厌食等症状,严重的还可能引起高钙血症

# 中药怎么煎煮才正确

十分药效五分煎,掌握了正确的中药煎煮方法,才能最大限度地发挥中药的功效。煎药器具选择、药材浸泡、加水量、火候和时间、特殊煎法、煎煮步骤都有细致的要求。3月26日,笔者采访了陕西省人民医院药学专家揭秘中药煎煮的正确方法。

## 一般一服中药需煎煮两次

医院药学部药师孙静说,煎煮中药在器具选择上,最好使用砂锅、陶瓷等器具,因其受热比较均匀,而且化学性质稳定,不易与药物发生化学反应。忌用铁锅、铜锅、铝锅来煎煮中药,防止容器与药物产生毒性成分,损害身体健康。

煎煮中药前,要先用凉水浸泡药材至少30分钟,这样利于有效成分的溶出。但是也不能浸泡时间过长,谨防药物发生酶解和变质。水温以夏季常温,冬季25℃左右为宜,切勿使用沸水。

孙静特别提醒,中药煎煮之前无需清洗,切忌浸洗,以免有效成分大量流失。同时,浸泡中药的水要用来煎药,不能倒掉。

一般一服中药需煎煮两次,两次药汁混合后服用。第一煎加水以没过药面2-3厘米为宜,第二煎加水没过药面即可。对于花草类及煎煮时间长的药物可以适当增加水量,防止煎干煎焦。煎煮时也不宜在中途加水。

煎煮开始后一般先用大火将其煮沸,然后转小火煎煮,保持微沸的状态,以免药物溢出或熬干。要注意,煎糊的药材一定要丢弃。

煎药的时间从煮沸后开始计算,要根据药物的性质而定。一般药物需煎煮20-30分钟;解表药、清热药、芳香类药物煎煮15-20分钟;滋补类药物煎煮40-60分钟。二煎比一煎时间略短。

## 特殊药材需要注意煎法

孙静提醒,还有一些特殊药材需要注意煎法。一般质地比较坚硬的矿物类或者有毒药材,如石膏、附子等需先煎。先煎可以促进药物有效成分的溶出或降低其毒性,然后再加入其他药物一起煎煮。有效成分挥发或易破坏的药材如薄荷、砂仁、钩藤等需后下。一般是在第一煎完成后5-10分钟时加入。煎煮时易黏腻,有绒毛,体轻易漂浮或易使药液浑浊的药物如辛夷、车前子等需包煎,即装入纱布袋与其他药物一同煎煮。一些名贵药材如西洋参等需另煎,一般需要单独煎煮约2小时,取药液兑服。胶类药物及黏性大易溶的药物,如阿胶等需放入煎好的热药液中溶化后服用。粉末状药物如三七粉等需以适量的温开水或药液冲服。

最后,总结一下完整的煎药步骤:1.将药材浸泡30分钟。2.开始加水煎煮,大火烧开转小火煎煮。煎煮时要搅拌并加锅盖,防止糊锅以及有效成分的散出。3.转小火后开始计时。4.第一煎完成后将药液过滤于容器中。5.加水进行第二煎。6.两煎所得药液混合后分早晚两次服用。 □马相 张成

# 警惕“餐桌陷阱”、重视“求救信号”……专家建议——养成好习惯,呵护小心“肝”

坏掉的水果舍不得丢弃,切除腐烂部分后吃掉,这一习惯持续多年,湖南某水果店老板被确诊为肝癌——近日,伴随这则热搜的新闻,“肝”再次出现在公众视野,引发广泛关注。

吃腐烂食物与患肝癌之间有何必然联系?肝脏不好会给身体带来哪些影响?如何养护肝脏?3月27日,记者就此采访了西安市中心医院感染科主任医师王巧侠。

## 警惕“餐桌陷阱”

“经常吃发霉、腐烂的食物确实会增加肝癌的发生风险。”王巧侠解释,霉变食物尤其是淀粉含量较高的食物,如米饭、馒头等主食以及豆类、坚果类,极易滋生黄曲霉素。

“黄曲霉素是一种毒性极强的剧毒物质,毒性相当于砒霜的68倍。其对肝脏组织具有破坏性作用,被世界卫生组织判定为I类致癌物。”她说。

“除霉变食物,最好不要食用过多腌渍品、油炸食品。”王巧侠说,腌渍品中含有亚硝酸盐和防腐剂等化学物质,长期食用不仅损伤肝脏诱发肝癌,还可能导致胃癌、食道癌等恶性肿瘤。而高温油炸食品含有丙烯酰胺、多环芳

烃等化学物质,具有极高的致癌风险,长期食用容易引发肝癌。

“日常生活中除了要警惕这些‘餐桌陷阱’外,还有一个不容忽视的地方——厨房。长期不清理的油壶、发霉的砧板、筷子等,都易滋生黄曲霉素。”王巧侠说。

## 重视“求救信号”

“肝脏是人体最大的消化腺,但它非常‘忍辱负重’。由于肝脏内部没有神经分布,轻度或早期的肝脏疾病往往没有任何症状发生,患者不会感觉到肝区的疼痛,很难察觉。”王巧侠说,要重视肝脏发出的一些“求救信号”。

肝脏出现疾病时,以消化系统的症状为主要表现。当肝脏损害明显时,可出现消化不良、食欲不振、恶心、厌油、乏力,甚至出现皮肤、巩膜的黄染及尿黄。另外,一些慢性晚期肝病,如失代偿期肝硬化患者会出现腹水、消化道出血、肝性脑病等。

我们的肝脏因何不健康呢?王巧侠告诉记者,除了病毒性肝炎和自身免疫性肝损伤,药物性肝损伤也不能忽视。“某些抗生素、抗肿瘤药物会

导致肝损伤。”她特别提醒,保健品和膳食补充剂的大量服用也是造成药物性肝损伤的原因之一,并非越多越好,不能盲目服用。

## 养肝护肝有妙招

“养肝的第一步就是保持充足睡眠。”王巧侠说,在睡眠过程中,人体会进入自我修复模式,经常熬夜不但影响肝脏夜间的自我修复,还会导致身体抵抗力下降。

“饮食规律十分重要。”王巧侠建议,做到不暴饮暴食,三餐按时吃,在食物选择上,忌油腻,忌甜食,可以多食用胡萝卜、菠菜、西兰花等富含维生素的食物,以及鱼类、瘦肉、蛋类等富含优质蛋白的食物。同时,尽早戒酒。酒精对肝脏的损害非常明确,长期过度饮酒,乙醇本身和它的衍生物乙醛可使肝细胞反复发生脂肪变性、坏死和再生,可能导致酒精性肝病。

肝郁为百病之始,六郁之首。“现代社会竞争压力大,人们容易悲观、愤怒、焦虑、抑郁,这些负面情绪都很伤肝。因此,我们既要控制情绪,又要及时疏泄不良情绪,保持精神愉悦。”王巧侠表示。 □见习记者 张代弟

# 春季吃春菜 应时又美味

适逢仲春时节,万物复苏,鲜嫩的春菜大量上市,不但味道鲜美,而且应季春菜富含的营养元素,还有利于健康。春菜都包括哪些?怎么吃更健康?天津医科大学第二医院营养科副主任营养师边姗姗给市民一些吃春菜的建议。

春菜最开始是一种野菜菜,每到春天人们都会到田间摘野菜。但现在的春菜不单指野菜菜一种,而是春天的各种蔬菜,如:春笋、荠菜、菠菜、香椿、豆苗等。这些应季蔬菜含有丰

富的维生素和矿物质,非常适合春天食用。

“春椿是春菜的代表蔬菜之一,称为‘树上蔬菜’,是香椿树的嫩芽,营养丰富,最简单的家常做法就是香椿炒鸡蛋。香椿性平,味苦微涩,主归脾胃经,具有清热解暑、健胃利湿功效。香椿味道芳香,也具有很好的醒脾、开胃的作用。”

春分过后,正是鲜嫩的春笋冒头的时刻。这时的春笋高蛋白、低淀粉、低脂肪,可起到化痰消食、利便的功

效。但像过敏性鼻炎、荨麻疹、肠胃功能较差人士不建议吃。春笋最简单易做的方法就是油焖春笋,需要注意的是,在炒制前,要用沸水加少许盐将春笋焯3至5分钟,可去除笋的涩味。

荠菜在春菜中也十分受欢迎。鲜嫩的荠菜只需沸水稍焯烫,去掉本来的草酸,口感就会愈发鲜美。除了味道鲜美,荠菜的钙、钾、膳食纤维含量也高。用荠菜包饺子、包包子、鸡蛋炒荠菜,都是不错的烹调方式。 □庄媛

## 台灯要3C认证、膳食要科学、检查要定期——

# 远离“小眼镜”,这份防控指南请收好

三月,是全国近视防控宣传教育月。近年来,青少年近视问题日益严重,已经成为一个不容忽视的社会问题。长时间用眼、用眼姿势不正确、缺乏户外活动等,都在无形中威胁着孩子们的视力健康。

3月27日,记者采访了陕西省疾控中心的相关专家,向大家科普关于远离“小眼镜”的一系列科学用眼、护眼知识。

## 选台灯要有一双“慧眼”

孩子读写时,使用的台灯与视力保护息息相关,台灯需进行强制性产品认证,获得3C认证才代表其符合国家安全要求。3C认证标识一般贴在台灯表面,或通过模具压在台灯上,其图形为椭圆形的“CCC”标志。

此外,台灯应具有遮光性,选择有灯罩的台灯,可以保护眼睛不受眩光影响。目前我国标准台灯照度(光度)级别分为A级和AA级,如果需要长时间近距离读写,建议优先考虑AA级。淡黄色灯光可以降低白纸的反射

## 科学膳食助力眼健康

除了遗传、环境、不良用眼习惯外,日常饮食中的某些食物或营养素,也和儿童青少年的视力有密切关系。

含糖饮料、蛋糕、甜点、糖果等是儿童青少年喜欢的食物,但常吃这些含糖量比较高的食物,容易引发或加重近视。儿童青少年少吃糖,可以起到预防或控制近视的作用。

新鲜蔬菜水果中,富含多种有益于视力

## 合理使用“视力储备金”

远视储备是一种生理性远视,即对抗近视发生的“储备金”。新生儿眼球较小,眼轴较短,双眼处于远视状态,屈光度数平均为

250-300度,相当于在“视力银行”中存储了250-300度的“储备金”。如果长期用眼不良,“储备金”过快消耗至零余额,继而透支为负数,就会发展为近视。

日间户外活动是延缓远视储备量过早过快消耗最经济有效的措施,建议学龄儿童每天日间户外活动至少2小时,幼儿园儿童每天至少3小时。

近距离读写时,持续用眼30-40分钟之后,连续看电子屏幕超过20分钟,应休息10分钟,可通过远眺、轻微活动、户外活动、做眼保健操等方式放松眼部肌肉,缓解眼疲劳。

确保良好睡眠质量也很重要,要合理安排作息时间,小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时。夜间使用遮光窗帘,不开夜灯睡觉。

另外,还建议父母带孩子到医院定期检查视力,了解孩子远视储备量变化。若发现远视储备量消耗过快,必要时在医生指导下采取医学干预措施,尽早预防,有效控制。 □见习记者 陈沐妍