



# 好好睡觉 别让心血管闹情绪

晚上舍不得睡,熬夜追剧看手机,白天提不起神,靠咖啡浓茶续命?北京市疾控中心慢性病预防与控制所的专家提醒您注意,长期睡不好觉,失眠,不仅会导致工作、学习状态低迷,还会增加心脑血管疾病的发生风险。

## 睡眠质量差 连累心血管

研究发现,睡眠障碍会增加患心血管疾病的风险。《中国心血管健康与疾病报告2019》中明确,睡眠障碍已成为心血管疾病的独立危险因素。2022年,美国心脏协会在心血管健康评估体系中也新增了睡眠健康这一重要指标。

什么样算睡不好?睡眠质量差常表现为入睡时间长、清醒次数增加、睡眠效率降低等。与睡眠质量良好者相比,睡眠质量差的女性和男性发生心血管疾病的风险分别增加13%和17%。入睡困难或睡眠维持困难与急性心肌梗死的发生密切相关。

## 这个时间睡觉 心血管疾病风险低

人体真有最佳睡眠时间表吗?北京市疾控中心慢性病预防与控制所的专家介绍,维持规律的昼夜节律,使机体适应昼夜周期的变化,有益于心血管健康。熬夜、倒班等,使睡眠时间延后,或昼夜节律紊乱,则会增加心血管疾病风险。

成年人晚上10至11点入睡是心血管疾病风险较低的区间,而11至12点入睡者心血管疾病风险增加12%,12点以后入睡者的风险增加25%。值得一提的是,并不是越早入睡越好,10点前入睡也

会使心血管疾病风险增加24%。

## 睡不够7小时 身体会怎样

对于成年人,睡眠时长7至8小时是心血管疾病风险较低的区间。也就是说,睡眠过短或过长均不益于心血管健康。研究发现,与睡眠7至8小时相比,睡眠时长在5小时及以下时,脑卒中和严重冠脉事件的发生风险分别增加10%和3%;而睡眠时长在10小时及以上时,上述风险分别增加12%和22%。

## 这种打呼噜 未必是好事

打鼾现在被分为三个类型,由轻到重分别是:轻度打鼾声音很小、频率低,不影响自己,对伴侣没有影响或影响很小;原发性打鼾声音较大、频率高(一周三天以上),对伴侣影响大;阻塞性睡眠呼吸暂停相关的打鼾不仅声音大、频率高,对伴侣和自己都有影响。

阻塞性睡眠呼吸暂停是一种常见的睡眠呼吸障碍性疾病,表现为睡眠过程中呼吸道反复狭窄或塌陷,导致短暂觉醒和间歇性低氧血症。其与心血管疾病密切相关,不仅增加心血管疾病的发生风险和严重程度,而且影响疾病预后。

## 患心血管病 降低睡眠质量

睡眠障碍和心血管疾病存在双向关系,慢性病预防与控制所的专家介绍,心血管疾病患者出现睡眠障碍的风险也会增加。

心血管疾病患者常常有高血压、糖尿

病、吸烟、肥胖等危险因素,它们都可能导致睡眠障碍的风险增高。睡眠障碍在顽固性高血压的成年患者中非常普遍,而2型糖尿病患者的失眠患病率为39%,是一般人群的4倍。

## 用对方法 一夜好眠

良好的睡眠,与规律运动、合理膳食一样,是健康生活方式的重要组成部分。规律作息、适量运动、健康饮食都有助于良好睡眠习惯的养成。

睡前一小时抛开电子产品:为保持良好睡眠,卧室需保持理想的温度、声音和光线。睡前应尽量保持身体和心情的平静,可以选择看看书,听听舒缓的音乐,睡前一小时应不再思考工作内容或使用电子产品。

运动累倒未必助眠:白天可以进行适量的运动,但晚上8点后应避免过量运动,以免大脑过于兴奋而无法入睡。睡前注意不要吃得过饱,也不要喝茶、酒和咖啡。

早上起床不要太猛:要有相对固定的睡觉和起床时间,如无必要不要熬夜。特别是冬季,心血管事件的高发,约40%的心梗和29%的心源性猝死发生在清晨,老年人风险会更高。刚睡醒时,人体各项生理功能维持着低速运转,处于代谢水平降低、心跳减慢、血压下降等状态,如果立马起床,容易引起大脑供血不足,可能会引发中风、猝死等意外。

因此,睡醒后不要立即起床穿衣洗漱。正确做法是,可以赖床15分钟左右,先躺一会儿,然后坐起伸伸懒腰,活动活动胳膊和腿,然后再缓慢下床。

市场上琳琅满目的黑芝麻类产品,已成为不少人眼中的养生必备。特别是“吃黑芝麻养发”的说法,更让人们对其产生了“逆转白发”的期盼。然而,吃黑芝麻并不能拯救白发。

## 头发颜色由它说了算

毛发颜色是由毛囊中的黑色素细胞决定的。正常情况下,毛囊中的黑色素细胞分泌黑色素(真黑色素、褐黑色素)会使头发呈现黑色、棕色等不同颜色。这种分泌功能受遗传、压力、年龄增长、疾病、营养状况等因素影响,不同个体毛发颜色的深浅不同。

在上述因素的影响下,黑色素细胞功能会不同程度受损、衰退或死亡,进而出现毛发变白,一旦毛囊停止生成黑色素,毛发变白便不可逆转。

由此看出,毛发黑色素生成的关键是毛囊功能。如果毛囊的黑色素细胞只是受损没有死亡,通过补充营养,毛发颜色可以恢复;一旦毛囊中的黑色素细胞死亡,就不会再产生黑色素。

## 黑芝麻确有养发作用

芝麻的营养价值丰富,尤其是黑芝麻,富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、B族维生素,以及钙、铁、锌、铜等矿物质。其中维生素E具有抗氧化作用,可延缓毛囊老化;铜、铁在其他营养素协同下参与黑色素合成;不饱和脂肪酸和蛋白质为头发提供营养,改善干枯、脆弱等问题。

因此,适量进食黑芝麻可辅助改善头发的光泽和韧性。

## 靠吃逆转白发有难度

虽说吃黑芝麻能养发,但其并不能让已衰退死亡的黑色素细胞再生,也就不能逆转白发。白发成因复杂,单一食物无法解决遗传、衰老等根本问题。

为避免过早出现白发,要保持膳食均衡,尤其注意蛋白质、维生素及矿物质的均衡摄入。同时要减少毛发损伤,避免频繁染烫、暴晒、过度拉扯,也要注意减少熬夜、缓解压力。必要时,可咨询专业医生。

# 吃黑芝麻能使白发变黑?

## 这些人吃水果悠着点

水果摊上琳琅满目的水果最吸引人们的眼球。特别是食欲不好或者想减肥的时候,有些人会选择拿水果当正餐,酸酸甜甜的简直不要太美味。不过,吃水果也不宜多多益善,特别是有些人的体质吃水果更得悠着点。

### 拿水果当饭吃会出现便秘

先来看这样一个病例,小张是一位年轻女性,平时就怕冷,手脚冰凉,大便干燥,在经过治疗后便秘才得到明显缓解。但是,随着气温升高,小张的便秘又逐渐加重。问其原因,才发现是她近期食用了大量水果,每天晚上以水果代餐,而小张正是因为过量食用水果才导致了便秘。

### 水果这么好为啥不能多吃

说到这里您可能会问,不都说吃水果有缓解便秘、补充维生素等好处吗,怎么会对人体带来不良影响呢?

适当吃水果是好事,可以补充维生素、增加水分、愉悦心情。但是从中医的角度而言,尤其对于体质偏寒、脾阳不足的人群来说,一定不要过量食用偏凉性的水果。

其实,大部分水果偏凉性,比如很常见的,也是大家平日里喜欢吃的西瓜、葡萄、梨子等。适当食用这些偏凉性的水果不会对人体造成损伤,可以补充维生素,但是过量食用会导致脾阳损伤,影响胃肠功能,出现腹胀、食欲下降、大便溏稀或便秘等症状。

### 这些人群更要少吃水果

对于平日里容易怕冷、胃胀、胃痛、痛经、大便偏稀、手脚冰凉的成年人,以及食欲不振、下眼睑发青的孩子,这些人群更是要少吃水果。哪怕这些人群中不乏爱吃水果的人,但是依旧也要少吃甚至不吃,以减少对脾阳的进一步损伤。

另外,特别是在夏天,大家都喜欢在空调房里吃冰镇西瓜等水果。但在空调冷风的环境下,再食用这一类偏凉性的水果,就会形成“内外夹击”的局面,外部的冷气和内部的凉性水果对人的身体产生双重影响,更要小心避免。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

# 身心健康



## 老年人跌倒预防指南

跌倒,是老年人日常生活中的常见意外,严重影响老年人的身心健康和生活质量,甚至危及生命。

### 导致跌倒的因素

生理因素:感觉功能降低,反应迟钝,灵活性降低,协调功能降低。

疾病因素:高血压、脑卒中、脑血管意外恢复期或后遗症、糖尿病、骨质疏松等。

药物副作用:镇静、催眠、抗焦虑、抗抑郁类药物,利尿剂、降压药、降糖药、血管扩张剂、镇痛剂、抗痉挛功能药等。

环境因素:51%的跌倒与环境因素有关,如地面湿滑、台阶不平、家具摆放不合理等。

自身因素:老年人的受教育水平、生

活水平、与社会交往程度、性格等。

心理因素:害怕跌倒,怕麻烦别人,好强不服老,固执。

### 易跌倒的高危人群

年龄超过65岁者;睡眠障碍、意识障碍者;营养不良、虚弱、头晕者;贫血或体位性低血压者;尿频、腹泻、失禁或上厕所需协助者;视力受损者;一侧或两侧肢体无力、行动不便、步态不稳者;无家属照顾陪伴者。

### 如何预防跌倒?

衣:选择合脚防滑的鞋子,避免穿拖鞋。穿着合身的宽松衣服。使用合适长

度、顶部面积较大的拐杖。注意早晚保暖,防止关节僵硬。

食:多吃含钙和维生素D丰富的食物,如牛奶、豆制品、深海鱼等,并在医生指导下补充维生素D及钙制剂。忌烟酒。避免睡前饮水过多。

住:设置无障碍空间,避免使用有轮子的家具,不设置门槛。家具摆放固定,常用物品放在方便取用的位置和高度。选择适宜的照明装置。浴室和洗手间的地面保持干燥,马桶旁安装扶手。

行:起床、起立动作要慢,走路速度不宜过快。避免走陡的楼梯或台阶,避免去人多拥挤、湿滑、路途坎坷的地方。乘坐交通工具时,等车辆停稳再上下车。留心路上杂物,避免行走时携带沉重物品。进行适合老年人的运动,如太极拳、慢走等。

预防跌倒需要老年人自身及照护人员重视,并掌握切实有效的方法,牢记“安全第一”。