

缺乏睡眠有 14 个危害

睡眠缺失危害多。去年一项研究发现,每晚睡眠不足6小时,持续一周就会导致体内700多个基因发生改变。即使一晚睡眠不足,也会对人产生严重危害。美国《赫芬顿邮报》近日载文,盘点出缺乏睡眠的14个短期危害和长期危害。

短期危害

- 1. 容易暴饮暴食。**多项研究表明,短期缺觉者更容易过量饮食,更爱吃高热高碳水化合物食物,吃得更油腻。
- 2. 更易发生车祸。**美国《预防》杂志刊登美国睡眠基金会研究发现,每晚睡眠少于6小时会导致车祸危险增加3倍。主要原因包括:缺觉会影响双眼协调能力以及手脚麻利度。
- 3. 容易变丑。**美国《睡眠》杂志刊登的一项研究发现,睡眠不足容易面色黯淡,魅力大减,失去亲和力。瑞典卡罗林斯卡医学院研究发现,缺觉会加速皮肤衰老。
- 4. 更易感冒。**美国卡内基梅隆大学研究发现,每晚睡眠少于7小时会伤及免疫系统,导致感冒风险增加

3倍。

5. 大脑组织减少。美国《睡眠》杂志刊登一项研究发现,缺觉一晚就会导致大脑组织减少,这与大脑损伤之后两种脑分子血检水平上升相同。

6. 更容易情绪失控。美国加州大学伯克利分校和哈佛大学医学院科学家合作完成的研究发现,缺觉一晚就会导致负责情绪管理的大脑区域更加活跃,这表明缺觉容易情绪失控。

7. 注意力减退和更容易健忘。哈佛大学研究发现,缺觉会影响大脑记忆强化过程,进而影响信息提取和新信息的输入。

长期危害

- 1. 中风危险增4倍。**美国亚拉巴马大学研究发现,与每晚睡眠7~8小时的人群相比,每晚睡眠不足6小时的中老年人发生中风的危险高4倍。
- 2. 肥胖症危险陡增。**《美国人类生物学杂志》载文指出,多项研究发现,长期缺觉会改变常规食欲,导致过量饮食,进而增加肥胖症危险。
- 3. 增加某些癌症危险。**一项对

1240名接受肠镜检查的参试者进行的研究发现,每晚睡眠少于6小时的患者发生肠道息肉(肠癌前期)危险增加50%。2012年的一项研究发现,缺觉还会增加乳腺癌危险。

4. 糖尿病危险上升。美国疾控中心2013年一项研究发现,睡眠太多或太少都会增加2型糖尿病等慢性病发病风险。2012年一项研究发现,睡眠太少会降低胰岛素敏感,增加糖尿病危险。

5. 心脏病危险增加。《哈佛健康通讯》刊登一项研究发现,长期缺觉与高血压、动脉硬化、心衰和心脏病发作关联极大。每晚睡眠不足6小时会导致心脏病和中风危险分别增加48%和15%。

6. 精子数量减少。2013年《美国流行病学杂志》刊登一项研究发现,缺觉会导致精子浓度降低29%。

7. 早亡危险增大。《睡眠》杂志刊登一项涉及1741名男女参试者的为期10~14年的研究发现,男性每晚睡眠少于6小时会明显导致死亡率升高。

“微饿”让病好得更快

生病时,没有胃口吃饭不用勉强。据美国《赫芬顿邮报》近日报道,美国梅奥诊所职业和空间医学部预防医学科首席医生唐纳德博士最新研究发现,“微饿”会让你更快痊愈。

生病时,身体会有很复杂的炎症反应,产生一种名为细胞活素类(cytokines)的化学物质。这种物

质和生病时激素水平的变化是导致我们“食不知味”的主因。唐纳德医生表示,生病时进食,食物在胃里的消化同样会带走我们的能量,所以如果我们没胃口就不要强吃,这可以节省出更多的能量帮助免疫系统抵御疾病的侵袭。同时,“没胃口”还会让病毒在体内找不到可以汲取的“养料”,从而降低它们的繁

衍速度。但“胃口不佳”只对短程疾病有效(例如感冒、发烧等),如果在长期疾病中失去胃口(例如癌症),就会导致损害性的体重减轻。

专家强调,少吃不等于不吃,试图“饿死”疾病也会使人体难以恢复正常机能。所以要考虑身体的需求,确保体内有足够的能量让免疫系统处于“警备状态”。



越来越多的人因不良生活方式而伤及肾脏健康。在保护肾脏之前,每个人都有必要了解自己的肾。近日媒体刊登了一份肾脏的基础知识测试,都答对,才算你真正了解。

6 道题帮你了解肾

1. 肾脏在哪个部位?

- A. 身体前上部
- B. 身体前下部
- C. 身体后下部
- D. 身体后上部

答案:C。肾脏位于腹腔后面,腰部之上。如果把双手贴在臀部,拇指的位置就会和肾脏一致。

2. 吸烟影响肾功能?

- A. 正确
- B. 错误

答案:A。肾脏的基本功能是清除血液中的毒素。吸烟严重会患肾细胞癌。此外,吸烟加剧胆固醇在大血管的积累,减少肾脏供血量,导致肾脏缺氧,从而影响肾功能。

3. 每只肾每天过滤多少血液?

- A. 10升
- B. 50升
- C. 180升
- D. 100升

答案:C。

4. 哪个组合利于肾脏功能?

- A. 胡萝卜与四季豆
- B. 菠萝、咖啡和绿豌豆

答案:B。这些都是含钾量较低的食物。肾脏负责调节血液中的钾含量,过高的血钾水平可能

会导致心律不齐,甚至诱发心脏病发作。

5. 导致肾衰竭的主要诱因是?

- A. 肾结石
- B. 糖尿病
- C. 高血压
- D. 肾感染

答案:B。50%和肾脏有关的疾病均由糖尿病引起。在糖尿病患者当中,维持肌肉功能的白蛋白会闯入肾脏的过滤单元,阻断尿液排出的小管。因此,尿液再次被身体吸收,从而改变细胞因子水平的平衡状态,影响免疫反应中的细胞间通信,从而造成永久性的肾脏损伤。

6. 哪种习惯堪称“肾脏杀手”?

- A. 服用大量止痛药
- B. 喝热汤
- C. 吃不新鲜的食物

答案:A。高剂量的止痛药物增加血液毒素,干扰肾脏的过滤功能,可能对肾脏形成急性或慢性的损伤。虽然偶尔服用止痛药没什么问题,但请在服药后多喝水。



够提供情感支持,有助于人们应对压力;感受到被关爱能促进大脑生成多巴胺和后叶催产素,从而有利于大脑生长并延缓衰老。

阿司匹林:护心的钥匙

阿司匹林有助于减少血栓形成,预防心脏病和脑卒中。美国心脏协会建议,患有心脏病、中风引起血液凝块、不稳定性心绞痛的患者应长期服用阿司匹林。美国心脏协会还指出,即使是现在还没有心脑血管疾病的人,只要有家族病史或处于患这类疾病的风险中,就应随身携带一片300毫克的阿司匹林,不要选择肠溶的,以便发病时快速嚼碎服用。不过,专家认为,心脑血管病人发病时,最好先迅速服用硝酸甘油缓解症状,然后再服用阿司匹林和氯吡格雷各300毫克,服药后要多喝水躺下休息,等专业救护人员急救。如果不能判断患者是否有脑出血症状,就先不要服用阿司匹林,否则会使病情恶化。

规律性爱:身心健康的钥匙

性爱不仅是为了增进亲密关系、愉悦肉体 and 生育,更重要的是,它能让身体和情感相结合,还有助于长寿。英国研究者对威尔士人群进行的大规模调查显示:与每周进行两次性生活的人相比,每个月性生活不到一次的人早亡风险会加倍。而那些有较高频率性生活的人,出现冠状动脉疾病如中风、脑血栓等的几率,是性生活匮乏者的一半。专家表示,现代人面对竞争,长期累积的压力常没有宣泄渠道,而美满性爱是舒缓这些压力的最好渠道,可以从生理、情感等多个方面让人感到幸福。

收获健康与幸福,或许不像人们想象的那样困难。美国《读者文摘》近日常文指出,只要重视10个生活细节,就如同掌握了十把开启健康与幸福的钥匙。

十把钥匙开启健康

较大的人可适当增加红肉的摄入;但老年人、消化能力差的人则要相应减少;心脏病、高血压等高危人群,更要少吃红肉。

交流:幸福婚姻的钥匙

研究发现,积极沟通是保持婚姻幸福的最好办法。王国荣提醒,多沟通不仅是解决婚姻问题的最重要手段之一,更应该成为夫妻分享、表达自我观念的一种习惯。两人相处数十年,自认为很了解对方,忽略了交流,幸福感就会随着这份沉默慢慢消失。因此,夫妻应该每天找时间聊聊工作或家庭琐事,遇到问题,双方共同想办法解决。美国加利福尼亚州立大学伯克利分校的研究还发现,那些平时总爱说“我们”的伴侣,在面对冲突时更容易和平解决,且他们的生活更幸福。研究者认为,“你我”分明的夫妻更自我,不善于从伴侣的角度思考问题。而在说“我们”时,表明两人站在同一条船上,这类夫妻的婚姻满足感会更强。

淋浴:缓解焦虑的钥匙

当你感到焦虑时,不妨去洗个澡。研究表明,洗澡可以帮助治疗精神创伤。美国减压专家表示,洗澡的动作能舒缓紧张的肌肉,在淋浴时唱歌,还可以消除紧张情绪。同时,

洗澡时的谈话疗法也被证明是缓解焦虑的有效办法。想象让你产生焦虑的人就站在面前,然后对他说出你的想法,不要大喊大叫,全部说完后,心情会很快得到平复。专家提醒,可在晚饭后1小时或睡前1~2小时泡个澡,能加速血液循环,提高体内新陈代谢,让人精力充沛。一般来说,用40℃的温水洗澡消除疲惫效果最理想。每次淋浴15分钟最佳。

笑:快乐的钥匙

“微笑是最具传染性的一种面部表情,让陌生人接纳你最简单的办法就是对他微笑。”专家表示,一个人在烦恼或忧伤时,人体机能就会失调,所以笑是最好的药物。英国伦敦大学的一项研究发现,即使你对谈话内容不信,在听到笑声之后,人的大脑也会自动做出反应,帮助面部肌肉展现发自内心的笑容。另外,多项研究发现,微笑能让人更显年轻,年轻时拥有灿烂笑容的人,平均寿命比经常不笑的人要多出7岁;在完成艰难任务或面对尴尬局面时,笑还可以减轻压力水平,保护心脏。

睡眠:年轻的钥匙

睡眠是皮肤的修理厂。美国克里夫兰大学医院病历医学中心的研