

睡不好的人 试试在床头放这种水果



失眠只有短短两个字,却要用一百种姿势来诠释。
经常睡不好的人应该如何调理?《生命时报》为你解读,并罗列科学有效的助眠方式。

很多水果自带 催眠力

苹果属于蔷薇科植物,其散发的芳香气味有放松身心的作用,有助减轻疲劳及压力。

武汉市东湖医院睡眠医学科副主任医师付海丹在接受媒体采访时表示,床头放苹果助眠的方法,有一定的科学道理。因为苹果中含有 芳樟醇 的成分,有助于大脑镇静神经、缓解心理压力。付海丹说。

除了苹果,床头放一些柑橘类水果,比如橘子、柠檬等,也有相似的效果。

哈尔滨医科大学附属第四医院中医科专家、黑龙江省名中医于景献说:现代医学研究证实,柑橘类水果中含有一种叫 萜烯 的化合物,一般存在于橘树的香油、松叶油和樟脑油中,具柠檬香,是一种清爽酸味,能

刺激大脑产生 脑电波,使人更放松、有助入眠。

睡不好的人,不妨睡前将一个橘子剥开放在床头,让香气伴随入眠。如果想让水果味道挥发得更好些,可以试着多放几个橘子。

常见的柑橘类水果包括橙子、蜜橘、金橘、柠檬、柚子等,在生活中一年四季都很常见、易得。

中医自古就有 芳香疗法

从科学的角度来说,独特的天然香气能让人身心愉悦。

早在2004年,诺贝尔生理学奖便揭示了气味如何经过鼻子的嗅觉细胞将神经冲动传导到中枢神经的边缘系统中,调取和情绪相关的一些记忆,从而产生美好的感觉。

利用味道调节生理机能是 气味疗法,也和中医所说的 芳香疗法

有关。在中医里,芳香疗法 最早记载于《山海经》:有草焉,名曰薰草,麻叶而方茎,赤华而黑实,臭如靡芜,佩之可以已疴。

于景献表示,从《黄帝内经》到《本草纲目》,都提到了中药植物芳香气味的医用功效。

比如橘子,具有理气、除燥、利

湿、化痰止咳的作用,中医认为其香气可化湿、醒脾、开窍。

如果有条件,可试着用柑橘类水果皮做成枕芯,枕着睡觉的同时吸入清新的香气,中医学上叫 同气相求,更利于安神入眠。

目前,芳香疗法 比较常用的就有药枕或香囊,通过中药芳香气味,使人体脏腑气机调畅。

养好睡眠的5个关键

在缓解失眠这件事上,水果可以作为 氛围组,但科学的睡眠规律、舒适的睡眠环境更为关键。

养成睡眠规律

尽量每天在相同时间上床睡觉和起床,不要过分贪睡,也要避免长时间躺卧,每晚保持7-8小时的睡眠。

睡前用特定行为取代强迫性晚睡的行为,包括洗漱、泡脚等。

睡前减少身体负担

避免睡前大量进食,尤其是辛辣、高脂肪和高糖食物;尽量避免茶、咖啡等含有刺激性物质的饮品。

避免夜间饮酒,饮酒可能导致睡眠深度下降。

营造舒适的环境

保持卧室温度适宜、通风良好,并保持相对安静。使用舒适的床垫和枕头。

让卧室暗下来,使用遮光窗帘和戴眼罩睡觉都是不错的选择。

远离电子设备

准备睡觉时,请尽早远离手机和电脑,避免长时间使用电子设备。

白天要动起来

适度锻炼有助消耗能量、减轻压力,建议上午运动并接受光照,能充分生成机体内源性动力,维持夜间睡眠。

有午睡习惯的失眠患者,尽量将午睡时间控制在20-30分钟。

如果长期有睡眠困扰,影响身体健康以及生活和工作,且无法通过以上方法改善,建议尽早前往专业的睡眠门诊和医疗机构获取睡眠障碍诊疗的最佳方法。

(来源:生命时报 微信公众号《睡不好的人,试试在床头放这种水果》)

看似平常却 伤肝的十个习惯

肝脏的重要性不言而喻,但我们在日常生活中一些看似平常的习惯,却在悄无声息地伤害肝脏,给身体健康带来隐患。

摄入霉变食物

霉变的坚果和粮食含有强致癌物黄曲霉毒素。黄曲霉毒素进入人体后,会严重破坏肝脏组织,长期摄入不仅会损害肝功能,还可能引发肝癌。而且,黄曲霉毒素耐高温,普通烹饪方式难以清除,就算把霉变食物加工成别的制品,黄曲霉毒素依然存在。

喝太多酒

酒精即乙醇,进入人体后,90%经肝脏代谢分解,转化为毒性极强的乙醛。乙醛为一级致癌物,也是造成酒精性肝病的主要原因。损伤较轻者,会造成肝脏转氨酶一过性升高,形成酒精性肝炎或脂肪肝,较重者可能形成酒精性肝纤维化、肝硬化甚至肝癌。

滥用药物

肝脏作为人体最大的解毒器官,深度参与药物代谢。在日常生活中,自行服用感冒药、退烧药、止痛药,以及滥用抗生素或各类保健品,都可能引发药物性肝损伤。

吸烟及被动吸烟

香烟燃烧后会产生尼古丁、焦油、多环芳烃等上千种有害物质,让肝脏氧化应激水平升高,引发炎症,破坏肝细胞,影响肝脏对脂肪、蛋白质等物质的代谢功能,诱发非酒精性脂肪肝,还会降低肝脏的解毒能力。

慢性压力累积

生活节奏快,学业、职场、生活压力持续增加,慢性压力不断积累,就会悄悄伤害肝脏。长期压力大,身体应激反应过度,皮质醇等激素大量分泌,会让血糖升高,肝脏代谢压力增大。压力还会干扰神经对肝脏的调节,导致肝脏血液循环变差,胆汁分泌异常,加重肝脏负担。而压力带来的不良情绪,会让人暴饮暴食或食欲不振,也会额外增加肝脏负担。

重口味

长期大量进食高糖、高油、高脂的重口味食物,肝脏就会处于超负荷状态,摄取合成增加,转化利用减少,脂肪在肝脏内大量堆积。过量的脂肪堆积会导致肝细胞损伤,大大增加肝硬化、肝癌的发生风险。

爱吃腌制食物

腌制食物多为深加工食品,其中含有的硝酸盐在肠道菌群的作用下,会变成亚硝酸盐,在胃里合成致癌物亚硝胺。这些物质会增加人罹患胃癌、肝癌的风险。烧烤类食物也属于深加工食品,在加工过程中产生的多环芳烃、杂环胺等致癌物,会加重肝脏的代谢负担。

酷爱生鲜

很多人喜欢生食海鲜和贝类,像生鱼片、牡蛎、鲜虾等。这类生鲜如果不洁,摄入后隐患极大。甲肝、戊肝病毒容易通过生冷不洁食物感染人体,老年人、孕妇和有基础疾病的人感染后,可能出现严重的肝损伤甚至肝衰竭。不慎摄入有寄生虫虫卵的生鱼片等生鲜,可能增加罹患肝吸虫病的风险。

运动锻炼不足

在现代快节奏的生活中,人们出行依赖交通工具,工作时长时间久坐,休闲时躺着刷手机,运动锻炼的时间被大幅压缩。当人缺乏运动时,身体的新陈代谢速度会显著减缓,脂肪分解代谢受阻,多余的脂肪便在体内堆积,尤其是在肝脏堆积,进而诱发非酒精性脂肪性肝病。

熬夜

加班工作、刷剧、打游戏,很多人长期处于睡眠不足的状态。夜晚本是肝脏休养生息的黄金时段。当人进入深度睡眠后,肝脏的血流量会大幅增加,可以更高效地进行自我修复、解毒及代谢。

(来源:健康中国 微信公众号《看似平常却伤肝的十个习惯》作者 张欣)