

一健必读

# 昼夜节律乱? 教你“拨正”生物钟

## 健康顾问 养生贴士



人的体温、脉搏、血压、耗氧量、激素分泌水平平均存在昼夜节律变化,长期作息不规律易导致生物钟紊乱、健康不同程度受损。又快要到中秋节小长假和国庆长假了,专家建议假日期间不要通宵玩乐,经常作息不规律的人群通过适当的睡眠、饮食和运动等手段调节,及早“拨正”生物钟,培养良好的生活节奏,为健康加分。



### 专家 调整紊乱生物钟有三招

#### ■支招一 睡前做足促眠“功课”

生物钟紊乱的人几乎都存在不同程度的睡眠问题,尤其是睡眠质量差、深度睡眠少,即使事后抽出不少时间补觉,效果也较一般。

专家建议,睡前多做助眠“功课”,睡前可用温热的水泡个澡,使身体进一步放松,或是泡脚、搓揉脚心也行。

另外,睡眠的环境也很重要,特别是晚上工作需要白天睡觉的人,要尽量减少卧室里的噪声、光线等干扰。如果外界环境难改变,可适当利用眼罩、耳塞、窗帘等来帮助减少外部干扰。如果固定晚上工作的,下了班也要主动培养睡意,在固定的时间入睡。

对于确实已出现难以缓解的失眠症状者,可在医生的指导下适当用药物调整一周,再考虑减量并逐渐停药。

#### ■支招二 尽量避免“胃不和”

不少人熬夜时还喜欢喝茶、喝咖啡、抽烟,睡不着觉会以酒促眠,其实这些做法都不科学。专家指出,茶叶、咖啡等含有咖啡因成分的物质容易使中枢神经兴奋,在就寝前1个小时要尽量少服用这些东西,以免太过兴奋影响入睡;香烟中所含的尼古丁也有兴奋作用,睡前同样应尽量少吸烟。另外,晚上入睡前喝50毫升左右的葡萄酒有利于放松身心、调节情绪,能帮助快速入睡。

除了烟、茶、酒,昼夜作息不规律的人在饮食上也比较混乱。不少人熬夜时会吃零食,或吃夜宵胃口特别好,殊不知“胃不和则卧不安”,吃得太饱或是大饿同样可以影响到睡眠。所以,建议睡前一个小时尽量少进食,如果实在有点饿,适当喝点温牛奶、吃几片饼干即可,切忌暴饮暴食,以免伤了胃又扰了睡意。

#### ■支招三 晒太阳多运动

无论是因工作需要的夜班族,还是有觉不愿睡的“夜猫子”,不少人活动时间多在夜里,大部分时间都待在室内,不但见光少,运动锻炼的时间也少。专家提醒,这类人应有意识地在白天适当做些户外运动。阳光不但有助于体内维生素D的合成,还可缓解人的压抑情绪,对于那些因长期作息不规律、生物钟紊乱导致精神不振,甚至已出现抑郁倾向的人来说更为重要。

而对于因工作需要经常加班的人,户外运动的时段适当做出调整,也许会有帮助。比如,想把生物钟往前拨,或尝试在6时至8时迎着晨光适当做做运动;想将生物钟稍为往后拨的,则不妨尝试在18时至20时适当进行锻炼。(据《广州日报》)

健康行

## 秋季干燥需养肺 运动要与呼吸合

金秋时节,秋高气爽,是运动锻炼的好时期。但因人体的生理活动也随自然环境的变化,处于“收”的阶段,阴精阳气都处在收敛内养的状态。因此,秋季养生不能离开“收养肺气”这一原则。运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,呼吸必须“匀、细、长、绵”,宜选择轻松平缓的项目,以强化肺主呼吸和主肃降的功能;而老年人、儿童和体质虚弱者,还要防止出汗过多,阳气耗损。

秋季运动养生也要顺应这一原则,运动量不能太大,以防汗液流失,阳气伤耗。在运动时,要注意呼吸运动的训练,这样有助于养肺。

肺脏对于缓解疲劳非常重要,用脑过度,疲劳失眠,实际上是肺活量差,呼吸轻浅,血氧不足,以致大脑疲劳。

遇此情况,可以做20分钟至30分钟的扩胸运动、呼吸吐纳操,或高歌几曲,也可以增加肺的吐故纳新呼吸功能,从而使用脑过度所引起的疲劳得到一定程度的缓解。只有运动结合调整呼吸才能有效地消除这种脑力疲劳,相反,体力疲劳,呼吸短促,就要用坐、卧、躺等静养方式来恢复,所以“静以养气”,首先在养肺气,使呼吸均匀、肾气平均。(据《深圳特区报》)

健丽宝

## “自然美丽秘方”靠谱吗?

变漂亮是每个女人的梦想,而通过非手术的方式让自己变漂亮更令女人们梦寐以求。但是网络上流行的“自然美丽秘方”都是真的吗?

#### ■捏鼻梁能令鼻子增高?

医生意见:可行性不强

从解剖结构分析,人的鼻子支架结构包括:两块鼻骨及5块软骨(侧鼻软骨、大翼软骨、鼻中隔软骨等)。鼻骨是主要决定鼻梁高度的骨头,而软骨的作用较小。

民间有“从小捏鼻梁能令鼻子增高”的说法,一方面是因为小孩在发育未成熟前,长期揉捏刺激导致局部组织增生,收到轻微改善鼻梁形状的效果。另一方面,儿童鼻梁发育过程较长,幼儿期未发育时以为是鼻梁扁平,经过发育后鼻梁有所改善是常见现象。但人在成年后,身体已发育成熟,想通过外力揉捏来改善鼻梁的高度和形状,可行性不强。

#### ■拿道具在脸上推能瘦脸?

医生意见:因人而异

通过按摩的形式,遵循中医经络穴位等相关原理,有规律地对面部进行刺激可以在一定程度上消除面部水肿,促进面部血液循环,从而达到改善外观的作用。这对于面部水肿型的人群相对效果明显,而对于衰老及脂肪堆积型的人群来讲效果不明显。(据《现代保健报》)

### 解读 现代人生活模式偏离昼夜节律

现代社会,有的人因工作需要彻夜加班无法睡觉,有的人沉溺于夜生活通宵玩乐有觉不睡,有的人因频繁地跨时区旅行一时倒不过时差,而一到节假日,摆脱朝九晚五坐班约束日夜颠倒“嗨”个够的年轻人也比比皆是。

专家表示,现代时间生物学的研究,揭示了人体内具有一个能“自己上发条”、自行调节的生物钟。由于作息不规律,干扰到体内生物钟运行的稳定性,不少人白天表现得萎靡不振,晚上反而兴奋异常,为睡不着而抓狂。

### 提醒 生物钟不仅控制睡眠还影响新陈代谢

专家表示,生物钟不仅控制人的睡眠,还控制体温、脉搏、血压、耗氧量、激素分泌水平,而这些均存在昼夜节律的变化。

22时:大部分脏器功能趋于低潮,呼吸减慢,体温及激素分泌水平下降,人体准备休息。

23时:体内细胞修复工作开始,若能进入深度睡眠,一天疲劳开始缓解。

24时:气血处于一天最低值,身体各器

官逐渐休眠,更需要深度睡眠休息。

2时:除了肝脏进入紧张工作状态外,大多数器官处于休息状态。

3时:人体血压低,脉搏、呼吸次数少。

医学研究发现,每个器官都有自己的生理节奏。按照这些节奏来养生,确实有助于防治疾病。反之,如果打乱了这些生理节奏,生物钟长期处于紊乱状态,人就容易失眠,表现出精力不足、慢性疲劳,常处于亚健康状态。

# 锁定房展 收获金秋 2013洛阳秋季精品房展会

展会时间: 9月19日-21日 地点: 王城公园 主办: 洛阳日报报业集团

### 购房券优惠

### 团购聚优惠

### 读者购房优惠

### 现场促销优惠

“购房券优惠”“团购聚优惠”“读者购房优惠”活动参与方法及参展楼盘详细优惠措施, 请关注9月18日《洛阳晚报》(房展会特刊)

组委会及团购电话: 63232387 团购QQ群: 300265659

支持媒体:《洛阳日报》《洛阳晚报》《洛阳商报》《洛阳广播电视报》、洛阳网、搜狐焦点网、《三门峡日报》《济源日报》、户外媒体、洛阳私家车广播  
全程合作: 同致行、精顺、易道、华文智道、和利时、三英禾田