

早7时拉开窗帘 下午2时打个小盹 晚8时调暗光线

一夜安眠的时间表

一夜好眠并不单单依靠睡前的一些准备,一整天的生活细节都会或多或少地影响夜间睡眠。要想晚上睡得更沉、更香,就要做好一整天的准备。近日,美国《读者文摘》刊登了可以获得好睡眠的时间表。

早上7时整,起床,拉开窗帘。起床后在明亮的光线下待15分钟,能阻止生成褪黑素,并使身体和头脑运转起来。如果是阴天,开灯也行。

早上7时5分,整理床铺。物品摆放杂乱会让人难以放松,起床后要把脱下来的衣服、床头柜上的杂物整理干净。“睡房里需要的东西要尽可能少。”纽约大学医学院副教授乔伊丝·沃尔斯勒本博士说。

早上7时10分,做些运动。如果时间紧,做5分钟的伸展运动就可以,如果时间充裕,可以做30分钟的伸展运动或散散步。这样能振奋心情,提高生产力,有助于增加晚上的疲劳感。

早上7时45分,吃份健康的早餐。一份健康的早餐会让你胃口变好,一整天都能维持能量水平,还会减少你对咖啡的依赖。要吃一些富含碳水化合物及蛋白质的食物,如蛋、燕麦片。

中午12时30分,午饭后散散步。每天在太阳下晒大约2小时,能帮助身体调节生理节奏,让身体



保持与大自然同步。

中午1时,戒掉咖啡。对许多人来说,咖啡因留在体内的时间比他们认为的更长。即使少量的咖啡因,也能使人清醒。因此,中午1时后就不要喝咖啡了。

下午2时,打个盹。下午2时是最理想的午睡时间。美国康奈尔大学心理学教授詹姆斯·马斯说,此时人会困倦,如果小睡20分钟,就能使你整个下午保持精神,并且不会干扰到夜间睡眠。

下午5时,做最后的锻炼。下午5时至7时是理想的运动时间。但睡前3小时内做运动,会

干扰睡眠。可以在饭后或饭后散步,或做些拉伸动作。

下午5时30分,听15分钟音乐。压力是睡眠的大敌。抽出15分钟,播些安静、愉悦的音乐,深呼吸,放松肌肉,能帮你摆脱一天的压力和烦恼。

下午5时45分,喝点葡萄酒。夜间喝酒有助入睡,但当酒精逐渐消失,睡眠就很容易被打断,建议选在晚餐前喝些葡萄酒。

下午6时,吃顿简易的晚餐。油腻、不易消化的食物会使人没到晚上就出现困意,夜间更容易失眠,因此晚餐应以蔬菜为主。

晚上8时,调暗光线。关掉屋里的荧光灯,开45~60瓦的柔光灯,以促进褪黑素的分泌。

晚上9时,调低音量。任何高于60分贝的声音(相当于正常谈话音量)都会刺激人的神经系统,并使人清醒。如果不能使交通或邻居安静下来,可播放一些古典音乐,能使睡眠的长度和深度增加35%。

晚上9时15分,洗个热水澡。研究发现,失眠的女性睡前洗个热水澡,当天晚上能睡得更香。但是临睡前体温升高可能影响入睡,因此最好在睡前1~2小时洗澡。

晚上10时整,关掉电视。可以看会儿书,或跟家人聊天。同时要换上睡衣,给大脑和身体充分的时间做好睡眠准备。

晚上10时15分,喝杯甘菊茶。它有镇静功能,还可以吃核桃仁、喝牛奶,它们都含色氨酸,可促进睡眠。

晚上10时30分,开始洗漱。刷牙、用牙线剔牙、洗脸等,可以令人放松,并且这种“例行公事”可以暗示大脑准备去睡觉,改善睡眠。

晚上11时整,关掉所有的灯。关掉手机、台灯,它们发出的光会使大脑清醒。另外,如果半夜醒来,不要看时间,那会使人更加焦虑。(李方路)

思密达 应空腹吃

思密达又名“蒙脱石”,是很细的粉末,不溶于水,口服后能均匀地分布到整个肠腔表面,可以吸附病原体,使之随着粪便排出体外,还能恢复小肠的正常蠕动,修复被损坏的肠细胞等,所以对急、慢性腹泻都有很好的效果。要使药物能够均匀地分布在肠腔表面,空腹是最佳的服用时机。餐后2小时到下一餐的餐前1小时,当中不能口服任何食物,包括水。同时,为了保证药物的浓度,服药时喝的水也不能太多,1袋思密达可以倒入50毫升水中,摇匀后服用,然后再用100~150毫升水送服。另外,由于思密达有可吸附性,如果同时服用其他药物,需隔开1个小时。

(徐燕侠)

游泳后 滴维生素眼药水

夏天很多人去泳池消暑,如果游泳后感到眼睛疲劳,不妨滴点维生素眼药水。

维生素类眼药水主要含有维生素B5(又称泛酰醇)和维生素B6等成分,能活化眼部组织和细胞,有效缓解眼睛疲劳,缓解灰尘、汗液等进入眼睛时的不适感。此类眼药水还含有一些抗过敏的成分,可减轻眼部过敏症状。

除了缓解长期用眼造成的视疲劳,维生素类眼药水还特别适合用于预防眼睛受到感染或刺激的情况。

游泳后使用这类眼药水,可减轻和消除各类刺激引起的结膜充血及其他不适,并具有清洁眼结膜囊、预防感染的作用。(朱德海)

大山楂丸别和 磺胺类药同服

大山楂丸含山楂、麦芽和神曲,主要功能是消食化滞,调和脾胃,可用于治疗食积所致的食欲不振、消化不良、腹部胀闷。大山楂丸的成分主要是可食用物质,它的安全性较好,因此被列为非处方药。

但不能因为大山楂丸的安全性高就忽略了合理用药,如果用药不当,其不良后果也很严重。特别注意不应与磺胺类药物同服。

磺胺类药物是一种用于预防和治疗细菌感染性疾病的广谱抗生素,在临床上多用于治疗尿路感染,代表药物为磺胺嘧啶。

大山楂丸中含有的山楂中含有鞣质、维生素C和脂肪酸等酸性物质,能够使进入体内的磺胺溶解度降低,易在肾小管中析出结晶,损伤肾小管和尿路的组织细胞,引起结晶尿或血尿。尤其是大剂量、长期服用磺胺药时,更应避免与这类中药同服。同样的道理,其他含有有机酸的中药,如白芍、金银花、蒲公英、山楂、陈皮、木瓜、中成药如保和丸、五味子丸、人参健脾丸,也都不宜与磺胺类药物合用。

(张征)

夏天汤药最好不过夜

药汤放入冰箱易降低药效

对于长期喝中药的老药罐子来说,煎药是件痛苦的事。很多人习惯头天晚上就把第二天早上喝的药提前煎出来。但这种办法在夏季却不是很好,因为药材和药液一旦变质发霉,非但不能治病,还有可能影响药效甚至危及患者健康。

自煎的中药汤剂一般不建议隔夜服用。如过夜服用或存放过

久,不但药效降低,而且会因空气、温度、时间和细菌污染等因素影响,使药液中的酶分解减效,细菌繁殖滋生,淀粉、糖类营养成分发酵水解,以致药液发酸变质,服用后对人体健康不利。放入冰箱内的方法也并不能延长存放时间,将药材和其他食物放在一起,不仅各种细菌易侵入药材,而且冰箱内湿

度大,药材也容易受潮发霉。

此外,还有一种常见的煎服中药法是:一副药当天只煎一次,上午趁温热时喝一半,4~6小时后再喝另一半。但在夏季,这个方法也不合适,由于中药含有淀粉、糖类、蛋白质、维生素、氨基酸、多种酶和微量元素,煎煮时这些成分大部分溶解在药汤里,在炎热高温天气,

药材浸泡过久容易变质,因此煎好后30分钟内就应将药汤喝完。

对于需要煎服两次的中药,夏季正确的煎服方法是,每天早上煎一次,滤出药渣,喝完。晚上再把药渣重煎一次,趁温热时喝完。

建议夏季最好不要请人代煎多袋中药用普通包装带回家。如果药材过多,请医院或者药店代煎后,可将采用真空密封包装的药汤放入冰箱,但不宜超过7天。如果药液袋鼓起或者药液变味、有气泡时,药液很可能已经变质,最好不要服用。

(苏云明)

睡不好、流眼泪、怕吵闹、不敢动……

偏头痛的 12 个信号

偏头痛是反复发作的一种搏动性头痛,常发生于头部一侧,女性患者是男性的3倍。近日,美国《健康》杂志撰文,总结出12个“偏头痛信号”。

抑郁、易怒或兴奋:美国北卡罗莱纳头痛研究所专家安妮·卡尔霍恩博士表示,无缘无故极度抑郁情绪低落,或者极度兴奋,都可能是前兆。

睡不好:多项研究表明,睡眠不足会增加偏头痛发作的频率和强度。美国密歇根头痛诊所专家埃德蒙德·梅西纳博士表示,偏头痛与失眠会形成恶性循环,失眠可能是偏头痛的开始。

鼻塞或多泪:梅西纳博士表

示,一些偏头痛患者有鼻塞、流鼻涕、眼皮下垂或多泪等鼻窦炎症状。一项大规模研究发现,近90%的鼻窦性头痛患者会发生偏头痛。

特别想吃某种食物:在偏头痛发作之前,一些病人对巧克力等食物产生特别强的食欲。

头部单侧或双侧跳痛:头部一侧或双侧搏动性疼痛是偏头痛最典型信号之一。美国头痛基金会研究发现,偏头痛病例中,头部一侧跳痛的占50%,34%的患者会频繁出现这一症状。

眼睛痛:梅西纳博士表示,偏头痛常常给患者造成“眼底疼痛”的错觉。检查眼睛自然无法缓解偏头痛症状。

脖子痛:梅西纳博士表示,美国头痛基金会调查发现,38%的偏头痛患者总会发生脖子痛,31%的患者偏头痛发作时,脖子经常疼痛。

尿频:频繁小便为偏头痛“前兆阶段”症状之一。这通常会发生于偏头痛“爆发”前1小时至两天内。

恶心或呕吐:“美国偏头痛研究”数据显示,偏头痛患者中恶心和呕吐发生率分别为73%和29%。偏头痛越严重,恶心越厉害。有时候需要借助药物缓解恶心不适。

亮光、噪音和气味诱发或加重头痛:卡尔霍恩博士表示,偏头痛发作时,患者往往会“怕光、怕吵、怕气味”,爱在黑暗和安静的房间寻求“庇护”。



身体活动诱发或加重头痛:走路和爬楼梯等日常活动也会加剧偏头痛病症。一些偏头痛的诱因是跑步或举重等锻炼,或者性爱等“用力活动”。“用力型头痛”应做彻底检查,筛查脑动脉瘤等病因。

身体一侧无力:手臂发软无力可能是偏头痛信号。一些患者在偏头痛发作前会感觉到身体一侧无力,这也可能是中风前兆,应立即就医。(陈宗伦)