

“中午不睡，下午崩溃”“睡不睡都行，主打一个随心所欲”“外国人鲜有午睡，不也挺好”……关于午睡，一直是众说纷纭。

健康午睡并非想睡就睡

午睡对健康的确有影响

我们先来看看相关数据文献。研究表明，长期日间小睡(午睡)的人与从不午睡的人相比，在以下方面可能存在一定的差别。第一，午睡可以减缓大脑萎缩速度。2023年，美国哈佛大学研究人员在《睡眠健康》(Sleep Health)杂志发表的一篇研究论文显示：在观察性研究中，日间小睡与认知功能和大脑健康有关。然而，这些关联是否有因果关系仍然不太明确。采用孟德尔随机化方法，研究人员对习惯性日间小睡与认知和大脑结构之间的关系进行了分析，结果发现，经常午睡与较大的总脑容量之间存在因果关系，而且长期日间小睡可减缓大脑随着年龄增长而萎缩的速度。

研究涉及378932人，平均年龄约为57岁，相较于没有午睡遗传倾向的人，有午睡遗传倾向的人总脑容量平均多15.8立方厘米。据估算，这相当于脑萎缩减缓了2.6—6.5年。众所周知，大脑掌管着人类的语言、思维、记忆、计算等活动，如果脑容量缩小，大脑“失灵”，必然导致记忆力下降、智力减退等。

第二，每天中午小睡片刻可以降低高血压。2019年，美国心脏病学会公布的一项研究显示，在对抗高血压方面，简单的日间小睡可能和一些药物一样有效。

第三，午睡可使精力充沛，提高警觉性。美国太空总署的一份研究报告指出，每天平均午睡26分钟，可以使人精力充沛，警觉性提高50%以上，进而大大提高工作效率。

第四，午睡可降低心脑血管疾病发病和致死风险。一项刊登在《心脏杂志》上的研究发现，与从不午睡的人相比，偶尔午睡(每周1—2次)的人发生卒中、心力衰竭的风险降低了48%。

另一项研究显示，每周至少午睡3次、每次约半小时者，相较不午睡者，死于心脏病的风险降低了37%。

第五，午睡时间影响认知能力。发表在《美国老年医学学会杂志》上的一项研究显示，从不午睡的人，其认知能力下降风险增加了4—6倍。如果午睡超过1小时，那么相较于午睡少于1小时，各项测试的成绩反而变差。

健康午睡要讲究时长

午睡的确益处多多，只是要注意时长。那么，午睡多久最科学呢？

午睡时间因人而异，午睡时长不同，效果也不同。如果午睡过久，反而容易招来一系列健康问题，先来看一组研究数据。

第一，午睡过久，增加死亡风险。2020年欧洲心脏病学会年会上公布的一项研究发现，对于那些每晚有充足睡眠的人来说，每天不超过1小时的短暂午休有助于心脏健康，但是午睡时间超过1小时，死亡风险增加30%，心血管患病风险增加35%。

第二，过度午睡增加痴呆风险。2022年一项发表在《阿尔茨海默病与痴呆症》杂志上的研究发现，午睡和大脑衰老之间存在双向关系。白天过度午睡会增加晚年患痴呆症的风险。与此同时，随着患者年龄增长，患有阿尔茨海默病会导致白天午睡时间增加。

第三，过度午睡增加肥胖患病风险。2023年4月，《肥胖》(Obesity)杂志发表了一项横断面研究，探讨了午睡/不午睡与肥胖的关联，并探讨了午睡特征和生活方式因素是否对这一关联产生影响。结果显示，与不午睡的参与者相比，长时间午睡(大于30分钟)的人，身体质量指数(BMI)、腰围、空腹血糖、收缩压、舒张压、代谢综合征患病风险等相关数值都更高；而短时间午睡(小于30分钟)的人，则不存在这些代谢健康风险，而且在血压方面表现更好。

第四，过度午睡增加中风风险。2023年，爱尔兰国立大学研究人员在《神经病学》(Neurology)杂志上发表的一篇研究论文显示：与不午睡相比，午睡时长超过1小时，中风风险增加1.88倍；与7小时睡眠相比，睡眠少于5小时，中风风险增加3.15倍；睡眠超过9小时，中风风险增加2.67倍。

第五，过度午睡增加心律不齐患病风险。2023年，西班牙学者在欧洲心脏病学会年会上公布的一项研究显示，午睡超过30分钟，患心律不齐的风险增加90%。与午睡时间长的人相比，午睡15—30分钟的人，患房颤的风险降低56%。

由此可见，如果午睡超过30分钟，有可能会招来诸多疾病，对健康长寿毫无益处，甚至还不如不睡。以上研究提醒我们：午睡只宜小憩，不宜过久！一般建议，午睡时长不要超过30分钟。

三类人群最好不要午睡

提醒一下，午睡也并非人人适合，以下三类人群应减少午睡时间，甚至不要午睡。

第一，长期失眠者。长期失眠者如果午睡，很可能会加重夜间失眠的情况。长此以往，还会导致免疫力下降、日夜颠倒，形成恶性循环。在调整睡眠习惯时建议不要午睡，如有午休习惯，最好不要超过20分钟。

第二，低血压患者。这类人因血液流动较慢，新陈代谢偏慢，容易出现疲乏、精神萎靡、无力等症状。午睡可使血压平均降低5毫米汞柱。如果低血压患者是在高温环境下午睡，会使血压进一步降低。为了避免午睡导致血压降低的问题，建议饭后不要马上躺下，可以练练瑜伽或冥想打坐后再午睡，以使血液循环流动加快。

第三，年纪大且肥胖的人。上了年纪的人、肥胖的人容易患心脑血管疾病，午睡时，心率、血压等会波动，发生中风和心脏病的风险会增加。

对于忙碌的上班族，往往很难有条件躺平午睡，如何才能在短时间内给自己充个电，以保证下午的工作状态呢？

闭目养神法 可以尝试闭目养神，同时调整呼吸、放慢节奏，并按揉太阳穴、百会穴、睛明穴，以舒缓紧张感。

试一试“公园20分钟效应” 发表在《国际环境健康研究杂志》上的一项研究表明，哪怕不运动，不午睡，在公园待上20分钟，人的状态也会变得更好。这里的公园，其实也并非特指真正的公园，户外的花坛、小绿地都可以，能晒晒太阳、吹吹风就足够了。脑科学研究显示，身处自然环境20分钟，可以显著降低体内的皮质醇含量，减轻压力。同时，自然环境能让大脑的控制中心——前额叶皮质得到放松和休息。

事实上，是否需要午睡，跟自身年龄、体质、睡眠情况、身体状况等有关，存在显著的个体差异。

有良好的午睡习惯固然不错，但如果如果没有，只要白天不觉得困倦、疲劳，身体也无不适症状，那么不睡也完全可以。

(转载自“学习强国”APP)



医生眼中的“辛辣食物”到底是什么？

出现上火、嗓子疼等不适，你可能会自觉少吃“辛辣食物”；生病就医，医生也会说少吃“辛辣食物”；服用一些药物也有忌食辛辣的提醒。所谓“忌口辛辣食物”就是不吃辣椒吗？

忌食辛辣，不只是辣椒

苏州大学附属第二医院皮肤科副主任医师刘秀丽表示，忌口辛辣食物其实是所有强烈刺激性的食物都要少吃。“辛辣食物”分为3类：
蔬菜类
除辣椒以外，还有韭菜、洋葱、茴香、芹菜、香菜、葱蒜类。
调味品
胡椒、花椒、八角、桂皮、芥末。
饮品类
啤酒、小甜酒、气泡酒。

中、西医都讲究忌口

忌口也称“禁口”“食忌”。狭义的忌口是指患病时的饮食禁忌；广义的忌口还包括因年龄、体质、地区

和季节不同，忌吃或少吃某些食物。

中医忌口由来已久。早在2000多年前，《黄帝内经》就提出“五味所禁”，即“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦”。《伤寒杂病论》中有“食复”的概念，指的是得了热病后，饮食不当会导致疾病复发。

在多数人看来，忌口是中医的专利，事实上，西医虽然没有忌口说法，但实际也在沿用忌口观念。例如，西医中的“食物不耐受”就是忌口形式，并为此研发了检测食物过敏的试剂，规避部分过敏食物。

北京大学第三医院普外科副主任陈蒋斌表示，西医是根据食物的营养成分来判断是否需要忌口。比如，荨麻疹病人忌食海鲜，以免其中的异种蛋白导致病情复发；糖尿病病人应少吃西瓜等容易导致血糖升高的水果等。

中医忌口主要分为病证忌口和服药忌口两种情况。病证忌口是根据疾病属性及食物性味忌口，例如寒病忌生冷、热病忌辛辣、阴病忌阴柔滋腻、阳病忌温热辛辣等。服药忌口则是根据中药药性忌口，若食物与药理配合不当，会降低疗效甚至出现毒性反应。

北京中医药大学教授崔述生表示，忌口食物可分为以下6类：

- 1. 发物类：即富含营养或有刺激性、容易诱发某些疾病或加重已发疾病的食物，包括鹅肉、猪头肉、鸡肉、虾、蟹、竹笋、芥菜、木薯、南瓜、韭菜等。
- 2. 辛辣类：辣椒、大葱、生姜、大蒜、花椒、酒类等。
- 3. 生冷类：西瓜、梨等生冷水果，萝卜、苦瓜等寒凉蔬菜，冰激凌、冷饮等。
- 4. 海腥类：虾、蟹、贝类、鱼类等水产品。
- 5. 油腻类：猪油、动物内脏、油炸及烧烤食品。
- 6. 其他：浓茶、食盐、酱油、豆酱、咸菜、含糖多的水果、糖果、糕点等。

忌口不是什么都不吃

忌口是相对的，没有绝对不能吃的食物，只有适合与不适合，科学的忌口应根据自身状况，灵活运用，不要盲目忌口，将忌口变成不吃，导致营养不良，危害健康。

中国中医科学院望京医院肿瘤科副主任医师王芳分享了关于忌口的具体讲究：

因时忌口
根据人体对外界气候的反应，适时调整饮食。

春季多湿，人体阳气处于开发之时，肝胆气旺，脾胃的消化功能相对较弱，饮食上应当减酸增甘，培补脾气，多吃蔬菜和豆类，不宜吃油腻辛辣食物，以免上火。

夏季热邪挟湿，脾胃受困，消化功能减退，饮食应以甘寒、清淡为主，避免油腻，特别是不宜食生冷瓜果。

秋季燥气当令，燥易伤肺，易发咳嗽，应当滋阴润肺，多吃梨、芝麻、蜂蜜、甘蔗及乳制品等润燥食物，少食辛辣，不宜过食辛温大补之品。

冬季万物封藏，寒邪正盛，可多吃羊肉等温热性食物，勿食冷食，冬季对体虚、年老之人是进补的好时机。

因人忌口
儿童“脾常不足”，所吃的食物应与其消化功能相适应，注意摄入

优质蛋白质以及维生素、矿物质。

老人脏腑衰退，应以温、热、软、黏的食物为主，节制脂肪和糖类，多吃清淡素食和乳制品，忌食硬生冷的食物。

女性孕早期应注意营养均衡，食物品种多样化，少量多餐，少吃过咸、过甜的食物，忌烟酒、辛辣、油腻、刺激性的食物。

平时身体虚弱者，应注意服用一些补气养血的温性食品，如大枣、红糖、鸡蛋、龙眼等，对于寒凉食物与辛辣食物皆应忌服。

因体质忌口
体质偏热者，尤其是发烧、急性炎症者，应忌食热性食物，宜吃寒性食物，称为热证寒治。

体质虚寒者，特别是患脾胃虚寒、哮喘等症者，应忌食寒性食物，可进食热性食物，以温补寒。

体质偏实的健康者，饮食注意全面合理即可，但兼有痰湿的人，不宜再过度补充营养，尤其要减少脂肪摄入，可以多吃含有丰富膳食纤维的食物，并注意补充维生素和微量元素，同时加强锻炼，避免发展成代谢性疾病。

体质偏虚者宜补，但应根据体质决定补益的性质。如阳虚者，忌服寒凉、生冷食物，不宜过食凉性的瓜果蔬菜；阴虚者，忌食燥热伤阴的食物，如葱、姜、蒜、辣椒等辛辣刺激食物。

因病忌口
治病期间，既要服药，又要饮食调理促进痊愈。比如，咽炎患者有咳嗽症状，通常要忌食辛辣、油腻食物，以免刺激咽喉，加重病情。但是，过敏性哮喘或食物过敏也会导致咳嗽，应忌食鱼、虾等过敏性食物。

因眼疾忌口
治疗期间，既要服药，又要饮食调理促进痊愈。比如，咽炎患者有咳嗽症状，通常要忌食辛辣、油腻食物，以免刺激咽喉，加重病情。但是，过敏性哮喘或食物过敏也会导致咳嗽，应忌食鱼、虾等过敏性食物。

(转载自“学习强国”APP)

手机的“护眼模式”真能护眼吗？

盯手机屏幕久了，眼睛往往会发出“抗议”，出现眼干、疲惫、视物模糊等问题。有些人选择将手机调成护眼模式，认为这样可以保护视力。

什么是“护眼模式”

在普通模式下，手机一般显示的是白色光，这种白色光由红、蓝、绿三种光组成，其中蓝光会对眼睛造成一定伤害。

护眼模式通过屏蔽蓝光来实现护眼效果。开启后，手机屏幕的蓝光辐射比降低、蓝光峰值比提升，屏幕亮度和色温降低。

简单来说，就是蓝光减少，利用红光和黄光柔和产生光线。因此开启护眼模式后，往往会发现手机屏幕变黄变暗，没有那么偏白刺眼了。

经测试，一般智能手机在护眼模式下，蓝光会减少30%—40%，对于减轻视疲劳有一定的作用。

护眼模式虽能在一定程度上减少蓝光入眼，但如果不考虑用眼距离、环境光照强度等因素，或长时间看手机，便是“治标不治本”，不会产生护眼效果。

而且护眼模式一般亮度较低，在白天或强光下使用，为了看清屏幕上的内容，反而更费眼。

大家都知道屏幕过亮会伤眼，其实屏幕亮度也并非越低越好。屏幕亮度过低时可能会导致频闪频率过低，同样会对眼睛造成伤害。另外，使用者所处的环境光照也需与屏幕亮度匹配，亮度的高低以眼睛感觉舒适为宜。

电子屏幕不只会让你近视

提到看手机对视力的影响，大多数人想到的是近视，但长期看电子屏幕对眼睛的危害不只有它。

加速眼袋产生
用眼过度，眼周的肌肉易疲劳，影响眼部血液循环，眼眶周围脂肪肌肉及筋膜松弛，脂肪下垂、凸出而形成眼袋。

易引发干眼症
正常人平均5—10秒眨眼一次，借此分泌泪液，保持角膜润泽光滑和透明。过度使用电子设备，眨眼次数会明显减少，泪液蒸发而不能及时补充，角膜失去泪膜的保护会变得粗糙、干涩，导致视物不清或干眼症。

加重视疲劳
眼睛在看远处物体时，睫状肌收缩，容易产生疲劳感。若睫状肌长时间处于紧张疲劳状态，会引起调节功能异常，看东西会越来越模糊。

其他眼病隐患
对于老年人来说，长时间看屏幕还会刺激眼底黄斑区和晶体，使黄斑病变，白内障发病风险大大增加。

不得不看电子屏怎么护眼

在生活和工作中，几乎人人都离不开手机和电脑，做到以下几点，可以尽量减轻长期看电子屏幕的不良影响。

遵循“20—20—20”法则
“20—20—20”法则，即观看电子屏幕20分钟后，抬头远眺20英尺(6米)外20秒以上。

看电视或投影仪时，眼睛距屏幕3米以上；用电脑时，眼睛距屏幕不少于50厘米；用手机时，与脸的距离要保持33—35厘米。

改变用眼习惯
增加日常的眨眼频率，可以放松睫状肌，尤其是在看屏幕时；平时少用手揉搓眼睛，关灯后不要玩手机，睡前可对眼睛进行热敷。

多做户外运动
研究证明，每天户外运动两小时可为眼部强制性减负，使眼部睫状肌得到放松，缓解视疲劳。

如果平时没有时间，可以在休息日走出家门，多做户外运动，公园散步、登高远眺都能很好地让眼睛放松。

补充叶黄素
叶黄素是视网膜中最重要营养成分和构成视网膜黄斑区的主要成分。《中国居民膳食营养素参考摄入量》中建议，每天摄入叶黄素6—10毫克对维持视觉健康有益。可以多吃胡萝卜、玉米、西红柿、西兰花等含有丰富叶黄素的黄色绿色食物。

(转载自“学习强国”APP)

