



## 不规律睡眠或使人提前衰老9个月

### 学会应对方法,可扫除三大障碍

最近,网上有这样的说法,研究发现,与睡眠习惯稳定的人相比,不规律的睡眠或可使生物年龄衰老9个月,这是真的吗?

#### ◎睡眠习惯稳定很重要

发表在《睡眠健康》杂志的一项新研究表明,保持稳定的睡眠习惯,有助于减缓生物衰老过程。

研究分析了6052名成年参与者,平均年龄为50岁,记录了入睡时间、起床时间、持续时间、效率等参数,通过血液样本分析了参与者的生物年龄。然后,分析了睡眠模式与生物年龄之间的关系。

研究发现,与保持稳定的睡眠习惯的人相比,睡眠持续时间不稳定的参与者,生物年龄大0.63年;补觉较多的参与者,生物年龄大0.52年;入睡时间偏差较大的参与者,生物年龄大0.74年。

#### ◎收获优质睡眠注意两点

目前有两个公认的调节睡眠影响因素,一个是生物钟,另一个是睡眠自我平衡。通俗地说,就是“规律”和“睡够”。

人体自我修复活动大多在凌晨3时前进行,所以23时至3时这段时间的睡眠质量尤为关键。

成年人推荐的睡眠时长为7-8小时,6小时是健康底线,上限不超过9小时。有研究发现,

与睡6-9个小时的人相比,睡不够6小时和超过9小时的人,心肌梗风险分别增加20%和34%。

#### ◎三类问题应对有方法

晚上入睡难。表现为夜间很难睡着,躺下半小时后还保持清醒。建议将晚饭时间安排在18-19时,吃得不要过多,好让胃部尽早完成消化任务,交感神经放松下来。睡前1小时不要玩电脑、手机,不把手机带到床上去。每日坚持同样的上、下床时间,有助培养睡眠节律。

半夜容易醒。睡着了,但难以维持睡眠状态,觉醒5分钟以上的情况大于2次。建议睡前别喝太多水,减少起夜。避免摄入影响睡眠的物质,如酒精、咖啡因、烟草。如果只是偶尔出现问题,不妨下床做一些放松活动,如看书、冥想,但不要玩手机、电脑。

早上醒得早。晚上入睡正常,但凌晨三四时就会醒,睡眠时间不足6小时。建议培养良好的作息习惯,睡前最好不要再想事情,卧室不要放过于芳香的花草。关好门窗,拉上窗帘,营造安静、黑暗的睡眠环境。睡前可洗个热水澡或热水泡脚;枕头高低、软硬合适,被子薄厚适当。多晒太阳,有助刺激褪黑素的分泌,提高夜间的睡眠质量。

如果上述方法试过都无效,要及时到心身医学科、睡眠中心或神经内科就诊。  
(据学习强国、CCTV生活圈)

## 腌制小菜,可以每天吃吗?

前段时间《繁花》热播,让“宝总”泡饭成为热门。很多上海人对于吃泡饭有一种情结,他们会在早晨把前一天没吃完的米饭加水煮沸,搭配上各种腌制小菜,如榨菜、酱黄瓜、黄泥螺、芥菜疙瘩、萝卜干等。这些小菜味道咸、鲜、香,和泡饭一起,吃起来非常可口。那么,泡饭配小菜适合每天食用吗?

#### ◎下饭小菜背后的风险

这些下饭小菜,都可以被归为腌制类食品。我们先来了解一下腌制类食品的制作过程。以酱黄瓜为例,先用适量的盐和酱油腌制新鲜黄瓜,沥干盐水后按比例加入生抽、甜面酱、盐、白糖、鸡精等调味料,密封腌制1周或以上。在制作过程中,新鲜的黄瓜丢失了维生素C和水分,并被添加了大量的调味料、食用色素、防腐剂等,产生了更多的草酸钙和亚硝酸盐。

长期食用这类食物容易增加患癌风险,增加肾脏负担,增加患心血管疾病的风险,损伤胃黏膜,导致胃痛、胃酸、消化不良等消化道问题。韩国胃癌发病率居高不下,和韩国人喜欢吃泡菜等高盐腌制类食物有一定关系。高盐饮食会损伤胃黏膜,导致慢性胃炎、胃溃疡,久而久之就可能诱发胃癌癌变。

#### ◎搭配这些更健康

那么,我们有可能健康地吃“宝总”泡饭吗?答案是:美食和健康可以兼顾。

一顿早餐需要摄入的能量约为300~420千卡,营养成分应多样、平衡,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、膳食纤维和水等。

和泡饭搭配,推荐的蛋白质可以是白煮蛋、荷包蛋、豆腐干、毛豆、杏仁、纳豆、卤牛肉片等。大家还可以搭配一些新鲜的蔬菜水果,如圣女果、玉米、南瓜、红薯、车厘子、香蕉、苹果、蓝莓等。

“宝总”泡饭其实是一种有地域特色的饮食习惯。在传承的基础上,控制好营养物质的摄入量,大家就可以吃得美味又健康。

(据《老年健康报》)

## 香肠肠衣能吃吗?

红肠、蒜肠、血肠、腊肠……春节餐桌上,各地都少不了本地独具特色的香肠。香肠里面可甜可咸、丰俭由人,唯一不变的是外面包裹的那层薄薄肠衣。肠衣是啥?肠衣能不能吃?把香肠带肠衣一起蒸一蒸以后再吃,这样的吃法有没有安全问题?

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授吴晓蒙在接受记者采访时表示,常见的肠衣有三种,即天然肠衣、胶原蛋白肠衣和聚偏二氯乙烯(PVDC)片状肠衣膜。其中,前两种是可以吃的。聚偏二氯乙烯片状肠衣膜虽然不能吃,但安全性上无须担心。不过,不建议长期把香肠等肉制品连带肠衣一起蒸煮加热后食用。

吴晓蒙介绍说,按照相关国家标准规定,天然肠衣是用健康牲畜的小肠、大肠和膀胱等器官,经过刮制、去油等特殊加工,对保留的部分进行盐渍或干制的动物组织,是灌制香肠、香肠等的肠衣;胶原蛋白肠衣是以猪、牛皮真皮层的胶原蛋白纤维为原料制成的可食用人造肠衣;聚偏二氯乙烯片状肠衣膜,则是以聚偏二氯乙烯树脂为主要原料,采用吹塑法制成的食品包装用片状膜。

一般来说,动物来源的天然肠衣最受欢迎,胶原蛋白肠衣在国内应用很多,聚偏二氯乙烯片状肠衣膜广泛应用于包装香肠、火腿肠、红肠、粉肠、蒜肠、肉糜肠等。

人造的聚偏二氯乙烯片状肠衣膜虽然不能吃,但只要是符合相关国家标准规定,其安全性无须担忧。不过,这些材料高温烹饪时可能会释放出一些有害的化学物质,虽然少量食用短期内并不会造成危害,但仍不建议长期把这类香肠等肉制品连带肠衣一起蒸煮加热后食用。

(据《健康报》)

(据《山西科技》)

## 热辣滚烫 成就梦想

# 我市多校吹响高考百日誓师号角

本报讯(株洲晚报融媒体记者/沈勇跃) 走过“成入门”“成才门”、唱响《我相信》……距离高考倒计时100天,近期,株洲多所中学举办2024届高考百日誓师活动和成人礼仪式。各个校园里,回荡着高三学子激情满满的呐喊,也饱含着家长、老师们殷殷希冀和最诚挚的祝福,大家以最热血的方式,吹响了决战高考的号角。

#### ◎高考倒计时百日,学子合唱《我相信》

2月27日,市一中2024届——“点燃激情,成就梦想”“奋战一百天,全力拼高考”誓师大会在崇信楼2楼庄严举行。全体校领导、中层干部、高三年级全体师生和部分家长出席本次大会。

逐梦惟笃行,奋进正当时。学校校长熊鹰带领同学们重温了那些在高考中取得优异成绩的毕业生的奋斗经历;考入浙大的学姐谭咏涛在2014年的高考中斩获株洲市理科状元,她在高三的春节,没有随家人回老家,一人留在株洲过年,方便学习;去年考入央美的学姐刘可没有休息一个完整的寒暑假,高三的春节还在北京培训……

在仪式最后,伴随着《我相信》的阵阵歌声,师生们在横幅上郑重签下自己的名字。

#### ◎跨过得胜门,喊出“青春最强音”

2月28日下午,在距离高考100天的日子里,市二中高三学生、老师、家长齐聚体育馆,隆重举行百日誓师暨开学考试表彰大会,播响了高三冲刺的战鼓,挥动了踔厉奋进的旗帜。

在庄严的宣誓环节,高三年级22个班的学子依次上台,激情洋溢,振臂高呼百日誓词。“芳华待灼,砥砺深耕。全力以赴,行健自强”“人大复旦,统统拿下! 浙大交大,不在话下! 北大清华,舍我其谁!”“有梦想、有责任、有担当、有创新”等豪迈的誓言响彻云霄,合奏成一曲“青春最强音”。

#### ◎少年自有凌云志,横刀立马定山河

2月27日下午,市九方中学在校区体育馆隆重举行了2024届高三百日誓师活动。学校全体校领导、高三年级全体师生、部分家长共同出席了本次活动。值得一提的是,本次活动由魏都瑶、单东阳两



市二中高考百日誓师大会,高三学生们穿过“得胜门”。



市一中师生们在横幅上郑重签名。



高考必胜!

市四中高三学子庄严宣誓。

本版图片均据各学校微信公众号

## 健康减重,请掌握这些技巧

热播电影《热辣滚烫》中的主演贾玲在一年内成功减重50公斤。在影片的花絮中,演员沙溢在片场第一次见到减重后的贾玲,他问的第一句话是:“你没减抑郁吧?”这句暖心的话道出了减重过程中的艰辛,令很多网友忍不住心疼贾玲。其实,减重不仅是一个体重减少的过程,更是一个心理变化的历程。

那么,如何健康减重呢?关键在于改变消极认知和坚持科学的方法。

#### ◎先做好心理建设

减重者从一开始就需要做好心理建设。合理的预期管理和正向的自我反馈机制能够为减重期间保持良好的情绪保驾护航,也能让减重过程更顺利。

体质量指数(BMI)处于正常值(18.5~23.9)的健康成年人(18~64岁),可以将自我不满转化为自我欣赏,鼓励自己把“减重”转化为“健身”,从而拥有更健康的生活方式,提升自我满意度。

超重(24.0≤BMI<28.0)的健康成年人(18~64岁)可以在减重期间设置阶段性反馈,关注积极成效,并不断坚持,同时获得减重的愉悦感,抵消疲惫感和无能感。

#### ◎实时关注内在情绪

减重本就是一项艰巨的任务,与个人起始体重、生活习惯、运动方式等密切相关,需要身心共同参与,合力完成。

在减重期间,当你越减越自卑,越减越脆弱,越减越不开心时,或许可以试着停一停。停下来,及时察觉自己内在的认知是否过于负面



图片来自包图网

与灾难化,检查现有的减重方案是否科学合理,试着通过与亲友、心理健康从业者、运动医学从业者交流,获得更为全面的支持与指导,以此度过一次次艰难的考验期。

#### ◎别过度在意体重

当我们汗如雨下努力锻炼,却发现体重变化不大时,比起责怪自己,更应选择鼓励;在忍不住与他人比较时,比起自我贬低,更应选择自信自爱;在情绪波动难以坚持时,比起自我怀疑,不断内耗,更要选择自我照顾……

减重者要通过科学的减重方法和积极的心态去迎接一个更好的自己,相信一切都来得及,平稳度过减重平台期。

#### ◎相信坚持的力量

减重带来的身体疲劳是正常情况。建议大家做好自我关怀,照顾好自己的身体,越是温柔以待与积极面对,越能持之以恒,摘得最终的胜利果实。

(据《健康报》)