

“哈欠连天”或是疾病预警信号

生活中你有没有遇到过这种现象，当一个人打哈欠时，没过多久他周围的人纷纷“附和”跟着他一起打。难道打哈欠真的会“传染”吗？没错！打哈欠不仅传染，而且关系越亲密越容易被传染。

疲乏、困倦时打个哈欠不仅能放松，还可以改善大脑缺氧的情况。不过，有些情况下“哈欠连天”，也可能是某种疾病的预警信号。



A 打哈欠可帮你的脑细胞“吸氧”

当你长时间伏案工作感觉很疲惫时,或当你感到很困倦、昏昏欲睡时,你往往会伸开双臂、打个大大的哈欠,这样你会觉得很放松,精力也会充沛起来。那么,人为什么会打哈欠呢?

其实,打哈欠是人体的一种保护机能。由于脑组织本身没有储备氧的能力,而脑组织代谢主要依赖糖的有氧氧化供给能量,所以脑组织对缺糖和缺氧均极敏感。

当人长期处于一个密闭的环境中,或严重睡眠不足时,脑细胞会处于缺氧状态。通过打哈欠这种深呼吸动作,可吸入更多的氧气,呼出更多的二氧化碳,从而增加血液中的氧含量,改善脑细胞的缺氧状态。

B 关系铁不铁,看看打哈欠传不传染

自发打哈欠通常发生在疲劳或无聊的时候。大约有一半的成年人在别人打哈欠后也打哈欠,这是一种普遍现象,叫做“传染性打哈欠”。马里兰大学心理学和神经科学教授罗伯特·普罗文博士表示,哈欠会传染并不奇怪,这与大笑会传染一个道理。

德克尔博士表示,与其说哈欠传染是一种生理现象,倒不如说更像是一种社会现象。关系越亲密,哈欠越传染。这可能与“共情”有关系,因为亲密朋友及亲人彼此之间感情更强烈。

除了生活因素外,有些药物也会导致人体困倦,让人哈欠不断。比如 SSRIs(五羟色胺再摄取抑制剂)类抗抑郁药、抗焦虑药物,以及用于治疗过敏的抗组胺药物以及一些止痛药等。

4 类“长寿运动”,经常锻炼就管用

如果有一个万能处方,能同时控制血压、血糖,改善睡眠质量,缓解焦虑情绪,预防癌症,甚至可以防治 40 余种慢性病,那就是“运动”。美国癌症中心根据 144 万人的大数据分析得出,运动能明显降低 13 种癌症的发病率,降幅在 10%~42%之间。

近日,美国《医学日报》网站又总结了 4 项广受欢迎又有助延寿的运动:快走、跑步、游泳和打羽毛球。

快走: 促进血液循环、增加下肢力量

快走被医学之父希波克拉底称为“人类最好的医药”。法国圣埃蒂安大学附属医院一项新研究发现,老年人每天坚持快走 15 分钟就能使早亡风险降低 22%。快走是比较温和的一种有氧运动,可促进血液循环,增强代谢能力,提高胰岛素敏感性,有利于调控血糖、血脂、血压,防治冠心病、心绞痛等。

美国一项研究发现,经常快走的人中风的可能性比常人低 40%。快走还能锻炼下肢力量,强筋健骨、预防骨质疏松;改善呼吸循环,预防肺部疾患;增强胃肠蠕动,促进消化液分泌;增进神经系统的快

速反应和协调功能。对中老年人而言,快走是最合适的锻炼方式之一,也是慢性病治疗和康复的很好选择。

跑步: 不管快跑慢跑,都能减少早亡

2019 年 11 月发表在《英国运动医学杂志》上的一项荟萃研究,对 14 项相关研究涉及 23 万人 35 年的数据分析发现,不论跑程长短、速度快慢,都能降低早亡风险,跑步可使全因死亡、心血管病死亡和癌症死亡风险分别降低 27%、30%和 23%。

2017 年《心血管疾病研究进展》上一项研究指出,长期坚持跑步的人要比没有跑步习惯的人多活约 3 年时间,每跑步 1 小时,可转化为一个人生命的额外 7 小时。瑞典、美国和英国的科学家还发现,跑步能帮助人们缓解焦虑,提高认知能力和记忆力。此外,跑步更有利于促进血液循环和提高心肺功能,还能增强免疫力,经常跑步锻炼的人,体质水平总体都较好。

游泳: 增强肌肉力量和协调性

英国爱丁堡大学 2017 年进行了一项

C 当心! 这 7 种疾病也会让你“哈欠连天”

但是,如果没有过度疲乏、睡眠不足的情况,仍频繁打哈欠,这可能是某些疾病的预警信号。

1.脑卒中或脑肿瘤

脑组织对缺氧十分敏感,而患有高血压病、脑动脉硬化,尤其存在血管狭窄的患者,由于供脑血管或脑内血管狭窄致使流向大脑的血流量减少,大脑处于缺血缺氧时,即引起哈欠频频,昏昏欲睡,尤其在急性脑卒中发生的前几天容易出现这种现象。

另外,发生在脑干的梗塞、出血或肿瘤,由于累及了影响睡眠的脑干网状上行激活系统,病人也常常会出现困倦、频繁打哈欠的情况。

2.心血管疾病

心脏是全身血液循环的源泉,负责供给全身及大脑的血液,有些心脏疾病,如冠心病、心肌炎、心脏瓣膜病、心力衰竭等,导致心脏的收缩功能障碍,射血能力下降,从而导致大脑的缺血缺氧,这时也会不断地打哈欠。

3.发作性睡病

发作性睡病是一种严重的睡眠障碍性疾病,患者随时可能会变得极度困倦,经常在病人的日常活动中发生,严重影响患者的生活质量,而该疾病的一个预警信号就是打哈欠过度。在发作性睡病发作期间,患者会变得极度困倦,并可能开始打哈欠,随之出现肌肉无力、跌倒、幻觉和睡眠麻痹。

4.多发性硬化

多发性硬化症是累及中枢神经系统的自身免疫性疾病。主要特点为中枢神经系统白质多发性脱髓鞘,而髓鞘是神经周围的保护层。因病灶往往多发,症状和体征也多样,过度打哈欠是多发性硬化症的众多症状之一,也是该病的早期征兆。

《睡眠医学杂志》上发表的一项研究指出,患有多发性硬化症的人一般体温调节功能出现障碍(无法控制体温),患者的大脑温度较高,皮质醇(应激激素)水平较高,这导致了打哈欠。

5.睡眠呼吸暂停综合症

这是由于上气道的狭窄和阻塞或中枢神经病变引起的睡眠障碍,患者夜间睡眠打鼾伴呼吸暂停,没有充足的睡眠,大脑得不到充分的氧气供应,脑组织处于缺氧状态,患者白天困倦,哈欠不断。

6.癫痫

这是一类由大脑皮层过度异常放电所引起的神经功能障碍的疾病,呈发作性。而部分癫痫患者在发作前或发作后会出现频繁打哈欠的现象,尤其在癫痫发作后,脑组织处于缺氧状态,病人会感觉很疲倦,不断打哈欠。

7.肝衰竭

肝衰竭的晚期患者,会出现频繁打哈欠的症状,目前原因还不明确。

据新华网

研究,对 8 万多人追踪调查 10 年后发现,经常游泳能将早亡风险降低 28%;经常游泳的人死于中风或心脏病的风险降低 41%。

游泳对心肺功能改善明显,有助保持体形。此外,游泳能增强肌肉力量和协调性,又因水有浮力,对关节不好、尤其是有运动损伤或慢性疾病的人群,有很好的康复训练效果。游泳适合各个年龄段人群,建议每周游泳 2~3 次,每次 1 小时左右为宜。

挥拍类运动: 可使全因死亡风险降低 47%

打羽毛球这项运动被世界各国运动研究者推崇。今年 8 月,《英国体育医学杂志》上一项研究发现,挥拍类运动可使全因死亡风险降低 47%,乒乓球、网球和羽毛球等运动,可使心血管病死亡风险降低 56%。羽毛球对身体负荷和动作技术要求较高,建议体力较弱的老年人,优先选择运动强度稍小的乒乓球等隔网类挥拍运动。

《美国心脏病学会杂志》上一项研究称,只要把每天 1 小时的久坐,换成 1 小时的中等强度运动,全因死亡和心血管病死亡风险就可以分别降低 31%和 64%。戒掉懒惰,大家都动起来!

据新华网

间歇性禁食 有利身体健康

《新英格兰医学杂志》日前刊登的一篇综述文章显示,间歇性禁食可激发“代谢转换”,有利于身体健康。

研究人员表示,间歇性禁食之所以有利于身体健康,是因为激发了“代谢转换”。“代谢转换”是人类在古老的食物稀缺时代的一种适应方式,指的是细胞耗尽其可快速获得的糖类能量储存后,会通过较慢的代谢过程开始将脂肪转化为能量。研究人员发现,这种转换可以改善血糖调节、增加抗压性和抑制炎症。

文章作者之一、美国约翰斯·霍普金斯大学神经学家马克·马特森对间歇性禁食对健康的影响进行了多年研究,且本人也很早之前就采取了间歇性禁食法。马特森表示,间歇性禁食一般分为两类:一种是每日限时进食,将进食时间段缩短至 6 到 8 小时;另一种是 5+2 间歇性禁食,即每周 7 天中有两天仅吃一顿中等量的餐食。

马特森说,多项动物和人类研究显示,间歇性禁食能够降低血压、血脂水平等。此外,越来越多的研究还显示,间歇性禁食还能有助降低肥胖和糖尿病的风险,且有益大脑健康。

马特森承认,研究人员尚不完全了解“代谢转换”的具体机制。但他建议,在有指导的前提下,间歇性禁食可成为健康生活方式的一部分。

据新华社

吃核桃有益肠道和心脏健康

美国研究人员最新研究发现,作为健康饮食的一部分,每天吃核桃可能会增加肠道中一些有益健康的细菌,进而降低心脏病患病风险。

美国宾夕法尼亚州立大学等机构研究人员近期在美国《营养学杂志》上发表论文介绍,他们共招募 42 名超重或肥胖的志愿者,并将其随机分为三个不同的饮食组。所有受试者均接受了饱和脂肪含量较低的饮食。第一组饮食中添加了核桃(每天 57 克至 85 克);第二组添加了与核桃中含量相当的 α-亚麻酸等不饱和脂肪酸;第三组则加入了等量的油酸,以替代核桃中的 α-亚麻酸。

结果发现,第一组受试者体内有益健康的肠道细菌增加,而这些肠道细菌的变化与一些心脏病风险的降低显著相关;相比之下,另两组受试者肠道细菌虽也有变化,但这种变化与心脏病风险因素间没有显著关联。

研究人员说,大量证据表明,饮食上的微小调整可能对健康大有裨益。这一发现有助人们了解如何以积极的饮食方式促进有益肠道微生物的生成,人们或许可以用核桃替代一些不健康的零食,不仅好吃,还能增进肠道和心脏健康。

据新华社