

# 这些网红助眠招数靠谱吗？



如今,越来越多的人深受失眠困扰。其中一些人上网寻找解决之道,网上的助眠“妙招”千奇百怪,让人难辨真假。一个名为“美国海军 2 分钟入睡法”的短视频,最近在抖音上非常受欢迎,其介绍了“美国海军”如何利用 5 个步骤,在 2 分钟内迅速入睡,并称这一方法可快速解决失眠难题。

除此之外,还有 18.5 摄氏度入睡法、睡前小酌法、睡前运动法……这些助眠方法真的有效吗?

## 方法三 睡前小酌法

**真相** 有短时催眠效果,3 到 4 小时后易惊醒

很多人习惯在睡前小酌一杯,喜欢那种微醺感,认为睡前喝酒有助于睡眠。事实真是这样吗?

中国科学院心理研究所副研究员樊春雷表示,实际上,睡前少量饮酒会引起中枢神经兴奋,反而不利

于睡眠。大量饮酒虽会有短时的催眠效果,但在 3 小时到 4 小时之后,睡意便会消失,还会导致饮酒者出现心跳加快、呼吸急促等交感神经兴奋的症状,这时人反而容易惊醒,甚至失眠。

## 方法四 食用褪黑素法

**真相** 褪黑素非治失眠药物,过量服用伤肝肾

褪黑素是重要的睡眠激素,也是调节人体昼夜节律的“遥控器”,一旦其分泌量减少,可引起昼夜节律混乱、入睡困难。也正因为这一点,很多人希望服用褪黑素,来改善睡眠,可它真能治疗失眠吗?

对此,尹国平认为,褪黑素是治疗睡眠时相障碍,即生物钟紊乱的药物,而非治疗失眠的药物。据统计,约 25%

有睡眠障碍的人,在服用褪黑素后,睡眠状况可得到改善,但对更多服用者来说,褪黑素并没有促眠作用,因此不应将褪黑素作为治疗失眠的药物。

“此外,还需特别注意的是,长期服用褪黑素会带来较多的副作用,国内相关保健品中褪黑素含量通常偏高,而人体并不需要如此之多的褪黑素,褪黑素摄入过量还会损伤肝肾。”尹国平说。

## 方法五 睡前运动法

**真相** 睡前运动会使大脑过度兴奋

很多人认为,睡前运动有助于睡眠,甚至为了加快睡眠进度,特意在睡前剧烈运动。这样做真的有用吗?

“其实,在夜间做大量运动,对睡眠并无益处。”尹国平介绍道,临睡前开始运动,会使大脑过度兴奋,此时身体会向大脑传递身体还处在活跃状态的信号,大脑便不会为睡

眠做好准备,例如分泌相关激素等,因此过于兴奋会影响入睡。

“一般人睡前 3 小时内不要运动,可以选择每天上午或下午增加运动量和活动量,消耗身体的剩余能量,以达到健身的目的,从而改善睡眠。另外,白天做运动会增加人体的疲劳感,这也会促进睡眠,使夜间睡眠变得相对容易。”尹国平说。

## 划重点 规律作息是最有效的“催眠剂”

数据统计,全球约 25% 的人备受失眠问题困扰。这其中,约 20% 至 30% 的失眠,是由不同的睡眠障碍所引起的,而这一比例在发达国家可能更高。随着饮食结构、生活方式的改变,我国失眠人口比例不断攀升。

“对于失眠的人来说,最有效的‘催眠剂’,就是保持规律的作息习惯。”尹国平介绍道,要想睡得快,首先要学会放松心情,有些人选择通过练瑜伽或深呼吸,让紧张的神经得以放松。其次,要养成良好的睡眠习惯,建立规律睡眠,在固定的时间点入睡和起床,以形成固定、规律的生物钟。第三,可以接受光治疗,上午尽可能多地接触日照,给大脑发出明确信号,使其

上午兴奋,晚上则让灯光尽量暗一些,以减少刺激。早晚兴奋点和抑制点的落差越大,人越容易睡着。第四,晚餐最好不吃得太晚、太饱,尽可能吃低热量、低蛋白的食物。第五,入睡前最好少看或不看电子产品,如电脑、手机等。此外,要避免过早上床睡觉,最好在固定时间点上床睡觉,不要在床上等着睡觉。

此外,如果被确诊为失眠,我们又该怎么做呢?

“如果一旦被确诊为病理性失眠,目前国内的治疗手段更多的是药物治疗。实际上,治疗失眠最主要的还是认知行为治疗,这应该是治疗失眠的首选方法。认知行为治疗就是从人的意识层面入手,使患者尽量放松,调节自身情绪。”尹国平表示。

# 特定方式煮饭 砷少又营养

近日,发表在《整体环境科学》上的一篇新研究称,以某种特定方式煮米饭,可以去除糙米中超过 50% 的砷,白米中 73% 的砷。重要的是,这种方法不会减少大米中的微量营养元素。

砷被国际癌症研究机构列为一类致癌物,由于它是水溶性的,因此会在大米中积累,而大米更多地生长在洪水泛滥的田地里,其所含的砷大约是其他谷物的 10 倍。谢菲尔德大学之前的一项研究发现,英国在售的大米中有一半超过了欧盟委员会对婴幼儿食用大米中砷含量的规定。一定量的砷几乎会影响到身体的每一个器官,并可能导致皮肤损伤、癌症、糖尿病和肺部疾病。

在米粒中,砷集中在胚乳周围的外层麸皮中。这意味着糙米(未碾磨或未精加工的保留麸皮的大米)比白米含有更多的砷。碾磨过程会去除大米中的砷,但同时去除了 75%—90% 的营养物质。

吸收法是一种流行的煮饭方法,通常是用有盖的锅或电饭锅以较低的水米比例(如 1:1.2)在中低火加热下煮饭,直到所有水分被吸收为止。这种方法会保留大米中的营养物质,但在去除砷方面的效果不如在过量的水中煮饭,但用过量的水又会浪费资源。

在本研究中,研究人员选择了 3 种糙米(泰国糙米、短粒糙米和棕色印度香米)以及 3 种白米(白色长粒米、白色布丁米和寿司米)。这些米是英国主要连锁超市出售的大米类型,且砷含量较高。

对这 6 种米,研究人员用去离子水清洗、预浸泡和短暂煮沸等预烹饪处理,研究了 4 种煮饭方式,包括未清洗吸收法、清洗吸收法、预浸泡吸收法和煮沸吸收法。

结果显示,煮沸吸收法(PBA)是最佳的烹饪方法,即先将水煮沸,然后加入大米煮 5 分钟后去水,然后用吸收法将大米在新的去离子水中煮熟。这种方式使糙米和白米分别去除了 54% 和 73% 的无机砷。

论文第一作者马诺·梅农说:“我们最新开发的煮沸吸收法方法简单,每个人都可以用它煮米饭。我们不知道所购买的每包大米中的砷含量,尽管数据显示,糙米的营养优于白米,但它比白米含有更多的砷。新方法能显著减少人们对砷的摄入,同时减少关键营养元素损失。我们强烈建议在为婴幼儿准备米饭时使用这种方法,因为他们极易受到砷的影响。”

据新华网

# 素食者骨折风险 高出 43%

来自英国的一项大型研究称,素食主义者发生的骨折风险比荤食者高出 43%。

牛津大学开展的一项针对 5.5 万名英国人的跟踪调查发现,纯素者、蛋奶素者和鱼肉素者的髌部骨折风险都比荤食者高。

研究人员分析了收集到的 18 年以来的数据,经研究发现,纯素食者(髌部骨折)的风险是吃肉者的 2.3 倍,相当于 10 年里每 1000 人多出 15 例。此外,与肉食者相比,纯素食者身体各处骨折的风险,以及腿部和椎骨骨折的风险也更高。

研究人员指出,除了钙和维生素 D 之外,健康的骨骼还需要足够的蛋白质、维生素 K、磷和镁。尽管肉对于健康饮食并不是必要的,但偶尔在饮食中包含一些肉、禽肉或鱼,可以为人体营养提供很多帮助。

据新华网

广告

# 认尸启事

常救 34,男,2020 年 3 月 12 日由常宁市救助管理站送到衡阳市第二精神病医院,诊断为精神分裂症。2020 年 11 月 27 日因病抢救无效死亡。请其家属或其他知情者速与我站联系(电话:0734—7596356)。自登报之日起 30 天内无人认领,将按无名尸体火化处理。

常宁市救助管理站  
 2020 年 11 月 27 日