

热点话题

# 白领咋摆脱睡眠障碍困扰

白领一族长期处于工作压力大、竞争激烈的状态,或许偶尔的一次失眠不会引起人们的注意,但时间一久,这种情况出现的多了,就是大问题。医学专家指出,持续的睡眠障碍可以导致肥胖,糖尿病,高血压甚至心肌梗塞的发生。

**缺觉、少觉、失眠害处多**  
 从发病原因看,工作节奏快,压力大、作息时时间不固定、精神状态过度紧张、情绪不稳定等是导致他们睡眠障碍的直接因素。往往是一有大任务临头,就睡不着觉了。开始只出现入睡困难、睡眠浅、多梦、易醒的情况,到晚间虽然躺在床上半天了,但脑海中还在不停地思考着各种工作问题,无法安然入睡,即便睡着了,梦中也会浮现各种影像,第二天起床晕晕沉沉的,仿佛腾云驾雾一般。因为年轻,这样状态如果不激化,休息一下,过一周后可能就好转了,但体力差的人或者这种工作状态一直持续下去,身体吃不消时,就会导致严重的失眠,甚至于发生神经衰弱、头痛、头晕,很久都可能不能正常的工作,这时问题就相当严重了。久而久之,就会出现肥胖,糖尿病,高血压甚至心肌梗塞。

**如何才能摆脱睡眠障碍?**  
 首先一定要学会减压,这是最重要的一步。正确面对工作压力,从心态上要保持乐观的态度,把工作当成乐趣;利用



午休时间可以稍微睡一小会儿,工作半小时左右适当走动一下,喝杯茶,这些都是减轻压力的好方法。

假如你躺在床上半天都没有入睡,不要着急,干脆起来放松放松,可以在卧室点上一盏香薰灯,淡淡的薰衣草香味会令神经逐渐地放松下来,不知不觉中就进入了梦乡。还可以听听专门的安眠乐曲,比如舒缓的小夜曲、绿岛小夜曲等都可以帮你入睡。

其次就是多运动。最好每周做适当的体育运动,比如每

周打2次羽毛球,每次两个小时,或者散步30分钟,每周3次,这样可以增加脑部的血氧供应,失眠自然就溜之大吉了。

假如你的工作实在太忙、太累,根本没有时间做这些减压运动怎么办?

中医说“胃不和,则卧不安”,胃气失和、消化不良、腹胀不适,很难一夜好眠。现代人往往早上空着肚子赶上班,到了晚上忙于交际应酬,或借由吃一顿好的来解除压力而暴饮暴食。一直到上床就寝,肠胃还在拼命工作,无法休

息,夜里当然睡不安稳。

因此,晚餐掌握“77”原则,尽量晚上7点以前(或至少睡前3小时)进食,吃7分饱就好,菜品轻淡为宜,避免高油脂的肉类及蛋糕点心。或用6颗桂圆肉、10克莲子及芡实,加500毫升水煮成茶饮,每天早晚温热喝一次,能养心安神。

适当的三餐分配要像倒金字塔,就是早餐吃得丰盛充足,午餐适中,晚餐则清淡少量。这样才有利于睡眠,更有利于身体健康。

健康速览

## 桌上放面镜子帮你减轻压力



美国哈佛大学一项研究指出,从心理学的角度来说,照镜子可以培养人的自信心,办公桌上放面镜子,当工作中出现困难或者心情不好时照一照,可以有效减轻心理压力和烦躁情绪。你可不要小看照镜子这个动作,当你非常抵触做一件事的时候,这个小动作就能给你带来信心。

另外,办公室内通常空间狭小、人员密集,长时间盯着电脑看,眼睛就会发干发涩,疲劳酸胀,这时如果看看镜子,依靠其反射原理,可从视觉上增加房间的通透性,拓宽人的视觉范围,从而起到缓解视疲劳的作用。

当然,如果有条件,建议给办公室,尤其是高层建筑面对窗户的地方装一面镜子,这样能有效增加室内照度,缓解视疲劳。但镜面要平整,反射涂层要均匀,否则会造成反射光线变形,反而增加视疲劳。

## 想太多难成事

记忆分内隐记忆和外显记忆。前者是有意识的、连贯的;后者是凭直觉获知的、模糊的。两类记忆分别由前额皮层的背外侧和腹外侧区掌管。已有研究证实,某些刺激会使两者相互影响,导致记性变差。在此前提下,研究者要求受试者记住并描述万花筒中的一系列图形(需要外显记忆发挥功能),同时刺激受试者的前额皮层,让内隐记忆干扰外显记忆,结果受试者记住的图形很少。当刺激减弱,内隐记忆消退,受试者能记住更多图形。

内隐记忆凭直觉获知,多表现为思虑过度,想得太远。该研究正是提醒我们,如果想得太远,可能有反作用。这也是为什么不少人喜欢制定长远规划,却往往难以实现的原因之一。与其让自己活得那么累,倒不如活在当下,相信“船到桥头自然直”。

## 负疚心理影响人的判断能力

现实生活中,很多人被拒绝以后心理都会很难受,因为拒绝意味着不被认可。心理学家认为,拒绝并不一定代表别人对你不认可,只要稍微施点小技巧,情况很可能就被扭转。

最近,我国心理学家们和研究小组的同事请一部分大学生陪同一些不良少年到动物园游玩时,只有32%的大学生表示愿意;后来他们改变方法,对另外一组大学生提出这个请求前,先问他们能否替不良少年免费做两年的辅导和咨询;被拒绝后,马上改变请求:“好吧,如果你不愿意,那么能否只在今天下午陪他们去动物园玩呢?”结果有58%的人表示同意。

心理学家分析,这就是社会学中的“门面效应”。当你想让对方接受一个小的、但对方不容易答应条件,那么不妨先向他提出一个大的、更高的要求。对方如果拒绝你那个大的、高的要求,一般会接受你再次提出的那个小的要求。因为人们往往都希望扮演慷慨大方的角色,所以拒绝会让人们对自己产生负疚心理,于是希望再做一件小的、容易的事来平衡。

相关链接

## 关于睡眠的3大疑惑

**晚上必须11点前睡觉?**  
 这个说法让很多失眠的人更焦虑。事实上,医学强调睡眠每天规律作息。每天固定时间起床,比固定时间上床更重要。  
**专家建议:**起床时间是调生理时钟的重点。失眠者可强迫自己接触清晨的阳光,夏秋季节约7点前、冬春季节约8点前。这时的阳光有充足的蓝色

光谱,有助于调整错乱的生理时钟。

**晚上运动可帮助睡眠?**  
 规律运动是增加深睡的有效方法。运动时间离就寝太近,会让人的核心体温升高,反而更难入睡。

**专家建议:**入睡前1到2小时,要避免有氧运动,可改做轻度的伸展或瑜伽。

**平时睡不够周末再补眠?**

不少上班族一到周末就赖床,睡到中午过后才起床。这样会愈睡愈累。周末起床时间不能比平常晚两小时,否则会影响生理时钟。

前3天睡得少,只要第4天稍微早点睡,就可弥补前3天的睡眠负债。这就是所谓的“3:1”法则。但隔天仍要固定时间起

床,或起床时间不能比平常晚2小时。

想要睡眠好,平时要多接触阳光,让身体在夜晚分泌更多褪黑激素,更有睡意。此外,睡前至少4到6小时,不喝咖啡。睡前或半夜醒来,别抽烟,尼古丁的负面效果类似咖啡因,会让人亢奋与清醒。睡前也不要看电视、手机,远离声光刺激。

## 秋冬“四多”防口腔溃疡

近日,各大医院的门诊接诊的口腔溃疡患者多了不少。为此,专家教大家有效预防口腔溃疡,让口腔平安地度过秋冬。

### 润喉糖、抗生素是诱因

秋冬季节,气候干燥,很多人容易上火,从而更易患上口腔溃疡。此外,由于秋冬季节室外较冷,人们相应的运动量也减少,机体代谢降低,如果饮食不均衡,也容易形成或加重口腔溃疡。

随着秋冬季的来到,热辣

饮食也成了餐桌上的主角,例如火锅。正常情况下,人体口腔和食道的温度多在36.5℃-37.2℃,而火锅汤锅中的热辣食物的温度大多会在60℃-70℃之间,这个温度不仅会烫坏口腔,造成起泡、溃烂等口腔病症,还可能烫伤食管黏膜,长期下来还会形成慢性炎症。因此,即便是在秋冬季节,大家也千万不要急着“趁热吃”。

有的朋友喜欢含服润喉片或者薄荷糖,但这些东西含多了也会导致口腔溃疡,因为它们中间含有的薄荷或碘等

成分,对口腔黏膜有直接的刺激作用。

很多药物在治病的同时,也易引起或加重口腔溃疡,如解热镇痛药物——阿司匹林、双氯芬酸钠等多是有机弱酸,对黏膜有刺激作用,同时也容易产生变态反应,导致口腔黏膜损伤。

### 降“火”先辨色

很多人觉得嘴里有溃疡多只是“上火”了,但是中医认为,引起口腔溃疡的“火”又分为虚火和实火两个类型。实火型口腔

溃疡来势凶猛,常常是一觉醒来就发现嘴角、口腔都出现了溃疡,这类溃疡口的结痂颜色往往是黄色的,溃疡面积较大,稍微碰触就疼痛难忍,同时还伴有口臭、口干等。虚火型口腔溃疡平时不易发现,溃疡口结痂的颜色往往是白色的且溃疡面积不大,患者会感觉隐隐作痛,手脚发热。

### 预防做到“四个”多

果蔬多吃一点。口腔溃疡一般伴有维生素B<sub>2</sub>的缺乏,用维生素B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>等B族维生素治疗都是有效的。至少每天要食用500克蔬菜和水果,以补充缺乏的维生素。黄色和深绿色的果蔬尤其要多吃。

多放松一点。很多患有口腔溃疡的人都是在过度劳累后发病或加重的,因此要适当减压,放松精神,避免过劳保证充足睡眠很重要。

水多喝一点。口腔溃疡发病时多伴有便秘、口臭等现象,因此应注意排便通畅。要多饮水,至少每天要饮1000毫升水。

漱口多一点。饮食之后记得多用茶水漱口,因茶中含有多种维生素,能防治各种炎症,对口腔溃疡面的康复,有一定辅助治疗作用。

## 膳食平衡 自然通便

得了便秘,千万不能一泻了之。**御品膳食通**改良传统药膳,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗食品为原料,高浓缩膳食纤维及传统食疗成分,服后自然排便,安全无害,有吸水吸油蓬松大便,润肠易排便

的物理特性和促消化,清火气,平衡酸碱,催进肠的蠕动。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维

持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用,事实说话,外地新顾客可申请先服用后付款。

**御品膳食通专卖店:**新闻中心上芥东路与四眼桥街十字路口西50米路北  
**咨询电话:**15965154859