

健康新知

睡眠不足 会导致认知功能障碍

最近,美国学者研究发现,睡眠不足会使身体消耗额外的能量。熬上一个通宵,即使什么事也不做,单单保持清醒本身就要消耗相当于一杯牛奶或两片面包的能量。

不过研究人员警告说,不要试图以不睡觉来消耗能量进而达到减肥的目的,因为实验显示,在缺少睡眠补觉时,身体反而会通过减少能耗来“找补”。而此前也曾有研究表明,睡眠不足会导致

认知功能障碍及肥胖。

科罗拉多大学睡眠与生物钟实验室主任肯尼思·赖特及其研究团队以7名年轻志愿者为研究对象,让他们居住在密闭的房间里,全程躺在床上休息,吃同样的食物。第一天,受试者们睡足8小时,第二天与第三天连续40个小时不睡觉,然后再睡8小时。

研究人员通过监测受试者的脑波,测定他们吸进氧气和呼出二氧化碳的数量,来计算其身体

能耗。结果显示,如果24小时不睡觉,受试者比正常睡觉度过一天时多消耗7%的能量。而随后补觉时,身体消耗的能量比正常睡觉要少。

这项实验表明,正常睡眠周期与身体对能量的利用有关。研究结果发表在最新一期《生理学杂志》上。

研究人员提醒说,虽然缺少睡眠额外消耗的能量看上去不多,但人的身体可能利用睡眠时节约的

能量来支持其他一些重要生理过程,比如巩固学习及记忆能力、加强免疫功能、生成和释放激素,等等。睡眠不足导致的能量损失,可能会使这些生理过程能量供应不足,对健康产生不利影响。

另外,美国近期公布的一项最新研究还显示,睡眠不足会提高患结肠腺瘤甚至结肠癌的风险。据称,这是研究人员首次发现睡眠不足与结肠腺瘤存在关联。

这项研究是由美国凯斯西储

大学医学院等机构的研究人员完成的。研究涉及1240名病人,其中338人被诊断患有结肠腺瘤,而大多数患者表示他们每天的睡眠时间不足6小时。

研究人员发现,每天平均睡眠不足6小时的人要比每天睡眠7小时以上的人更容易患结肠腺瘤,前者患此病的几率比后者高50%。结肠腺瘤有些是良性肿瘤,但有些也会转为恶性肿瘤。

(据新华网)

肠胃消化不好会影响情绪

吃过饭后休息一会儿有助于消化

为什么心情郁闷的时候总是“茶不思饭不想”?莫名其妙想发脾气,你会意识到这其实与中午吃了什么有关系吗?

近日,美国哥伦比亚大学迈克尔·格尔森称,情绪在很大程度上受肠道神经系统影响,例如“忐忑不安”就是肠道对生理压力或紧张的提示信号,甚至,人类幸福感的体验依赖于从肠道这个“第二大脑”向上传至大脑的信息,也就是说,如果肠胃消化不好,竟然会影响人的情绪。

为什么心情郁闷的时候总是“茶不思饭不想”?莫名其妙想发脾气,你会意识到这其实与中午吃了什么有关吗?

近日,美国哥伦比亚大学学者迈克尔·格尔森在《科学美国人》杂志上发表文章称,控制人类以及某些哺乳动物情感的五羟色胺、多巴胺以及多种让人情绪愉快的激素,95%是在肠道里面合成的。

格尔森等专家强调,情绪在很大程度上受肠道神经系统影响,例如“忐忑不安”就是肠道对生理压力或紧张的提示信号,甚至,人类幸福感的体验依赖于从肠道这个“第二大脑”向上传至大脑的信息。

肠神经系统

不完全受大脑支配

众所周知,大脑是支配人的意识、思维、情感、运动和接受各种感觉的器官,人类具有的“五大感觉”——触觉(或叫肤觉)、味觉、嗅觉、听觉、视觉,分别由“五大器官”——皮肤、舌头、鼻子、耳朵、眼睛“专门负责”,并传递给大脑,由大脑支配。

人的第一大脑是中枢神经系统,中枢神经系统是人体神经系统的主体部分,包括脑和脊髓,其主要功能是传递、储存和加工信息,产生各种心理活动,支配与控制人的全部行

为。但是,大脑对人的一切起决定作用的论断是有一定偏差的。像人的运动功能就不完全受大脑支配,如植物神经系统具有相对独立性,就不完全受大脑支配。肠神经系统的自主性很强,也不完全受大脑意识支配。

肠胃运动

也会影响人的情绪

由于消化道是人体内分布最长的器官,其中小肠有5至6米,结肠有1至1.5米,如同一个“司令部”,具有自主调节的功能。例如,人在休息状态下胃肠仍在运动,除参与消化吸收食物外,还参与身体内其他器官功能的调节,包括影响人的情绪。所以说肠道是人的第二大脑,其作用不可忽视。

常见的肠道功能有运动(消化吸收食物)和感觉(腹痛、腹胀等不适感)。

出现这些情况,每一个人的感觉阈值是不一样的,这与每个人肠道分泌的激素——特定的化学物质有关。胃肠道分泌的几十种激素细胞广泛分布于胃肠道壁,参与不同功能的调节,与感觉密切相关的激素是多巴胺、五羟色胺。这两种调节情绪的物质在大脑中也有存在,但大脑分泌五羟色胺只占全身的5%,而95%的五羟色

胺在肠道里合成。因而科学家称肠道是人体最大的内分泌器官,情绪的很大一部分受肠道神经系统影响。

肠胃为什么

会影响人的情绪

目前,科学家确实发现了许多物质与人的情绪、感觉有关。激素多巴胺、五羟色胺非常重要。在正常情况下,人体多巴胺水平是平衡的。多巴胺有兴奋作用,毒品中的苯丙胺成分是多巴胺的激动剂,促进多巴胺过多释放,使人产生妄想、兴奋、躁动和幻觉幻视等;如果体内多巴胺水平过低,就会使人的情绪低落,产生厌世、对事物没兴趣、提不起精神。

而激素五羟色胺作用更广泛,几乎参与大脑中枢神经系统所有功能,支配脏器功能、精神状态以及感觉的调节。人得抑郁症,除了多巴胺低之外,五羟色胺也低,而且主要是五羟色胺低的作用。因为五羟色胺主要来源于色氨酸,色氨酸是一种甜味剂,它能够合成五羟色胺,给人以美好的感觉。因此,给患者补充五羟色胺对于改善抑郁症有促进作用。

正因为五羟色胺大部分在肠道合成,所以,肠道功能显得尤为重要。五羟色胺、乙酰胆碱、肾上腺素等都是参与调节胃肠道运动的十分重要的物

质。这些物质的功能失调就会出现胃肠道不适,运动过慢,就会腹胀、嗝气、便秘;运动过快就会腹痛、腹泻等等,从而造成人的感觉不适,进而影响人的情绪。肠道与大脑的信息传递全靠这些物质的传递作用。

肠功能正常

还要靠细菌平衡

但是,人的情绪是很复杂的,我们只是了解了一点点,不可以完全用目前知道的这些物质来解释的。况且,情感只是胃肠道功能失调的一部分因素,还有更重要的肠道微生物的平衡。我们称肠道微生物是人的第二指纹,也就是人体的生物指纹。而且,人与人不一样,肠道内的菌群每个人都有差异。正常情况下,所谓好菌与坏菌处于平衡状态,一旦这种平衡打破了,致病菌才会乘虚而入。

另外,有的人将锻炼安排在中午,按照人的生理功能来看,这是不科学的。吃过饭后要休息,是人体消化及正常代谢的反应。

最后需要强调的是,肠道具有调节消化、吸收、情绪、免疫和其他器官的功能,十分重要。大家一定要善待胃肠道,保护好胃肠道。

(据《扬子晚报》)

六种坏姿势

让人疲劳又伤身

美国波士顿大学教授凯伦·雅各布斯说,不恰当的姿势会拉紧肌肉和关节,让人很快就感到疲劳。近日,最新一期的美国《妇女家庭杂志》总结出生活中常见的6种坏姿势,提醒大家注意。

1. 用电脑时身体前倾。很多人习惯在电脑前身体前倾,脑袋下斜。由于屏幕离头部太近,而且在视平线以上,头部每靠前2.5厘米,脖颈的压力就会增加4.5千克,从而引发头痛和背痛。时间长了,对心肺功能也有损害。用电脑时,大腿和上身应呈90度角,距离屏幕50厘米至70厘米,屏幕第一行字在视线下方3厘米处,双脚最好有支撑。双臂靠近身体,胳膊肘弯曲90度,手腕平放在键盘上。键盘与鼠标应该摆在同一高度。

2. 长时间打电话。长时间“煲电话粥”的人付出健康代价。很多人习惯用脖颈和肩部夹着电话,这样会诱发头痛。打电话时也要挺胸抬头,可以站在镜子前,检查自己的姿势是否恰当。

3. 背太重的包。长时间背太重的包会导致背部变形,而两个肩膀经常轮流替换着背包,可以缓解压力。如果你背了10分钟的包,就感到肩膀和脖颈酸痛,那么该给你的包“减负”了。美国脊椎按摩疗法协会建议,包的重量不应超过体重的10%。

4. 睡觉时枕头太高。如果你醒后感觉姿势僵硬、身体疼痛或者疲倦,可能是睡觉问题。枕头不要太高,以躺下后脖子和枕头之间没有空隙为宜,如果你习惯趴着睡,可在腹部垫个薄枕头。

5. 长时间弯腰切菜。做饭时姿势不对,也会诱发肩膀和脖颈不适。切忌长时间弯腰,切菜每3至4分钟就要休息一下,常用的厨具要放在触手可及的地方。

6. 开车时坐姿太直。如果你的胳膊长,手握方向盘时两手要放在“10点和2点”的位置,胳膊短的话,则适合“3点和9点”或者“4点和8点”的坐姿。驾车时坐姿不必挺得太直,身体保持在90度和115度之间均可。感到不舒服时,要调整姿势。

(据人民网)

