

室内一支烟 PM2.5多一倍



不少人觉得,PM2.5主要来自室外,其实不然。有研究显示,室内PM2.5有九成来自室内活动,其中,吸烟及附着在家具、衣物等表面的烟尘颗粒是主要来源。一项测试表明,在室内吸一支烟,PM2.5的浓度会多出一倍,家庭烹饪产生油烟时,厨房里PM2.5浓度也会急剧升高。

民间环保组织发布了一份室内公共场所烟草烟雾对空气质量影响的研究报告。他们对北京43家公共场所进行了暗访调查,结果显示,二手烟导致北京室内公共场所PM2.5严重超标。

在寒冷的季节,室内环境相对封闭,就更难以用室外空气稀释室内PM2.5的浓度。此外,厨房炒菜时升腾的油烟,如果不及时排出或开窗通风,也会使厨房内PM2.5浓度超标;室内的家具物品以及身体、衣物等也附着这种细小的微粒,当人在室内进行活动时,甚至整理床铺时,室内PM2.5的浓度都会增高;吸烟产生的“二手烟”同样会造成PM2.5危害,人吸烟后离开室内,其吸烟产生的微小颗粒物,也会残留在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等上面,稍微活动或空气流通,这些颗粒物就会升腾起来,被人吸入肺里。

对付室内的PM2.5,开窗通风是最有效的办法,但也要依据室外空气状况而定;厨房使用性能良好的抽油烟机;空气较干燥时使用加湿器,在短时间里会令微小颗粒物沉降到地面,但等水汽干透后,人体的运动搅动气流,还是会令PM2.5再次悬浮到空间中,因此,要定期清扫除尘,保持室内干净清洁。(严杰)

老睡不醒 应多晒太阳

你是否总是睡不醒?如果总是睡不醒,应该多去晒太阳,以调节紊乱的睡眠功能。一觉醒来,上班迟到了。如果你经常睡不醒,就很有可能存在睡眠功能紊乱的问题。

据美国《医药日报》报道,这种睡眠功能紊乱被称为睡眠相位延迟,即当人体内部的睡眠模式比正常睡眠模式向后延迟两个小时(或更多),就会导致昼夜节律改变,通常这种人会晚睡晚起。很多存在睡眠相位延迟的人将它误认为是失眠,实际上,睡眠相位延迟的受害者在症状上并不同于失眠者。失眠者通常存在入睡困难或很难保持熟睡状态,或两者兼有;而睡眠相位延迟的受害者只是入睡存在困难,一旦入睡,他们会整晚长睡不醒,直到第二天中午或下午才醒来。据美国睡眠协会标准,环境也会让人睡过头。当一个人白天没有接触到充足的阳光,或傍晚过度接触日光,就会导致昼夜节律紊乱。因此,平时要适当晒太阳,确保正常的睡眠。(新华)



7种食物助你睡好觉

工作压力大,很多人或多或少地会患有失眠症,躺在床上翻来覆去的,很是难受。专家推荐了7种助眠食物,睡前可少量食用有安眠作用。

一、富含松果体的食物:玉米

富含松果体的食物之所以能改善睡眠,是由于人的睡眠质量与大脑中一种叫松果体素的物质密切相关。夜晚,黑暗会刺激人体合成和分泌松果体素,它会经血液循环而作用于睡眠中枢使人产生浓浓睡意。天亮时,松果体受光线刺激就会减少,使人从睡眠状态中醒来。

研究发现,进入中年以后,人体内的松果体素会逐渐减少。50岁时为六分之一;60岁时会降到十分之一。因此,中老年人可以通过补充富含松果体素的食物来促进睡眠。这类食物包括燕麦、玉米、番茄、香蕉。

二、对抗咖啡因的食物:酸枣

茶的兴奋作用会影响睡眠。因此,如果白天饮茶较多影响睡眠,可在睡前用几克酸枣仁泡水喝,或用酸枣仁与大米煮粥,睡前喝一小碗。酸枣仁中含有酸枣仁皂甙A、酸枣仁皂甙B、桦皮酸、桦皮醇及3种甾醇类物质,它们可降低血液中去甲肾上腺素的含量,从而对抗由咖啡因引起的睡眠不佳。

三、抑制5-羟色胺的食物:面包

如果白天经常犯困,而晚上睡眠不安稳,可以在睡前吃一块馒头或面包。因为这类人群在日间分泌的色氨酸较多,色氨酸会转化为5-羟色胺,5-羟色胺有催眠作用,会导致犯困,而到了晚间体内的色氨酸却不足,难以安然入睡。因此,夜间吃一些馒头、面包能提高体内色氨酸的含量,人也就容易

入睡。

四、奇异果

睡眠障碍的产生与中枢神经过度唤起及交感神经过度兴奋有关,或是受压力荷尔蒙大量分泌的影响,而奇异果由于含有丰富的钙、镁及维生素C,有助于神经传导物质的合成与传递,尤其是钙,更具有稳定情绪及抑制交感神经的作用。将奇异果与牛奶、蜂蜜、冰块等一起打成冰饮,不但有利于人体对其维生素E的吸收,还有增加皮肤弹性的功效。

五、牛奶

牛奶中含有两种催眠物质:一种是色氨酸,能促进大脑神经细胞分泌出使人昏昏欲睡的神经递质5-羟色胺;另一种是对生理功能具有调节作用的肽类,其中的“类鸦片肽”可以和中枢神经结合,发挥类似鸦片的麻醉、镇痛作用,让人感到全身舒适,有利于解除疲劳并入睡。睡前喝一杯牛奶,其中的催

眠物质足以起到安眠的作用。

六、苹果

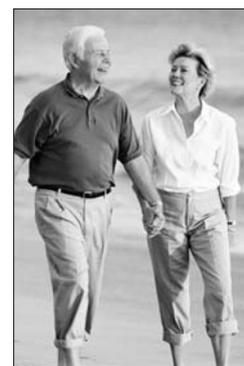
苹果可以治脾虚火盛,补中益气,对心脾两虚、阴虚火旺、肝胆不和或肠胃不和所致之失眠症都有较好的疗效。苹果中的芳香成分中醇类含92%,糖类化合物6%。其浓郁的芳香气味的,对人的神经有很强的镇静作用,能催人入眠。

七、核桃

核桃是一种滋养强壮品,对人体神经衰弱、健忘、失眠、多梦和食欲不振有益。每日早晚各吃些核桃仁,或取核桃仁、黑芝麻捣碎,日服2次,每次10克,有利睡眠。据现代科学分析,核桃仁含蛋白质15.4%,含脂肪40%至63%,含碳水化合物10%,还含有钙、磷、铁、锌、胡萝卜素、核黄素及维生素A、B、C、E等。味美多脂的核桃仁不仅营养丰富,还有其特殊的疗效。

(开心)

每天少坐3小时 寿命可延长2年



据调查,成年人每天坐着的时间约为7.7小时,占全天的近三分之一。最近发表在《英国医学期刊》上的美国潘宁顿生医学研究中心的研究显示,每天少坐3小时,寿命就可延长2年。然而,上班、出行等不得不坐着时,要怎样保证身体健康呢?

美国康奈尔大学的人类工程学专家艾伦·赫博士建议,上班族应采用“20至20原则”,即每坐20分钟就站立20秒。此外,每隔2个小时,还要做一些矫正姿势的伸展运动,锻炼肌肉,提高身体的氧气利用效率。

抬胸运动:坐在椅子上,双臂放两边,双脚平放。慢慢将胸部朝天天花板方向抬高,但是头部不要上扬,保持下巴平行于地面。坚持10秒钟,然后放松,重复5至10次。

收缩肩胛:回到上个动作的准备姿势,这一次双手放在臀部,收缩两个肩胛骨,让胸部有拉紧的感觉。保持10秒钟后,慢慢放松,重复5至10次。

下巴前移:保持下巴平行于地面,接着将下巴、头部和颈部前伸,但不要下倾。保持10秒钟,放松,重复5至10次。需要提醒的是,做该动作时要用手指抵住嘴唇,以便随时纠正头部的角度和位置。

拉伸双臂:直立站好,双手在头部上方扣紧,同时收紧肩胛。保持10秒钟,放松,重复5至10次。接着,恢复到站立姿势,双手在脑后扣紧,收缩肩胛骨,保持10秒钟,放松,重复5至10次。

墙角扩胸:面对墙角站立,双手与肩同高,前臂、肘和手掌紧贴两边墙。前倾15秒以伸展胸部肌肉。还可以上下移动双臂,锻炼不同部位的肌肉。

(冯国川)

早起的人心脏易出问题

睡眠时间平均别低于7小时,否则每少睡1小时,死亡率就增加9%

早睡早起是很多人养生的方式,但其实有研究表明,早起的人,心脏不好。到底是什么原因?那么我们平时最佳的起床时间又是什么时候?

据了解,在调查了3017名23至90岁的健康成年人后,研究人员发现,起床较早的人更易患高血压、中风等心脑血管疾病。研究人员同时表示,早起者中以老年人居多,而他们本身患心脑血管疾病的风险就较大。因此研究人员也表示,该说法还有待研究,但这多少也给大家提了个醒。那到底几点起床最健康呢?英国威斯敏斯特大学研究人员发现,7点21分后起床最好,因为如果在5时22分至7时21分之间起床,血液中可能引起心脏病的物质会增加。英国拉夫堡大学睡眠研究中心教授吉姆·霍恩则建议:一醒来就应该将台灯打开,这样有助于调整生物钟,让人更快清醒过来。此外,起床时尽量不要太猛,而应躺在床上,用5分钟活动一下四肢和头部,

否则会导致血压突然变动。

但据中国健康教育专家介绍,最佳起床时间并非固定值。“健康的关键在于顺应自然,日出而作,日落而息。每天太阳升起时,人体生物钟就会发出指令,交感神经开始兴奋,这时就该起床了。”也因此,随着一年四季太阳运行规律的不同,人的起床时间也应有所变化,春夏两季应该晚睡早起,秋天应该早睡早起,冬天则应早睡晚起。

专家还强调,无论几点起床,保证充足睡眠才是最重要的。“一天中,人清醒和睡眠的时间比例应该是2:1,也就是说,8小时睡眠是最好的。睡眠时间平均别低于7小时,否则每少睡1小时,死亡率就增加9%。”

对青少年来说,小学生应保证10小时睡眠,中学生则是9小时,否则会严重影响未成年人体格和神经的发育,导致注意力、记忆力、自控力下降,还可能引起免疫、内分泌系统混乱,



导致肥胖。

“我每天不到6点就醒了,躺在床上没事做,不起来还能干嘛?”不少老人有这样的疑问。但专家表示,超过80岁、血压较高、心脏也不太好的老人,必须有足够睡眠,早晨也要起晚些。“早晨交感神经兴奋,

心脏负担本来就重,若早起运动,对身体就更不利了。所以老人最好等傍晚身体状况好时运动。”

对习惯早醒的老人,专家建议:白天最好别睡觉;增加运动量,因为运动能消耗能量,本身就有安定的作用。(闻康)