

别数羊啦，快试试这十招儿



人的一生约有1/3的时间是在睡眠中度过的，睡眠是人类自有的、也是最好的自我修复机制。

本版图片来自网络

睡不好觉 后果很严重

睡眠不好，会给我们的身体带来不少负面影响，甚至还增加患病的风险。

疲惫健忘 由于脑细胞没有得到充分的休息，或是血压异常等原因引起的脑部供血不足，缺觉常可让人浑身无力。长期失眠还会使神经中枢紊乱，造成神经衰弱而引起健忘。

增加心脏病风险 睡眠呼吸暂停会引起心脏病，甚至心力衰竭。其中阻塞性睡眠呼吸暂停，会使心脏射出血量减少，血液中

氧气含量下降，激活炎症通路，增加血管内钙的沉积，综合效应导致血液和氧气供不应求，继而出现心脏的功能受损。

诱发老年痴呆 睡眠状态中，大脑的体积会缩小3%至6%左右，为脑脊液这些“清洁工”进入脑组织清理垃圾创造了空间。在深度睡眠期间，大脑排出的垃圾多出10到20倍。大量数据显示，如果没有充足的深度睡眠， β -淀粉样蛋白会在大脑中逐渐积累，从而增加阿尔茨海默病的风险。

险。

增加高血糖和2型糖尿病的发生率 每夜睡眠时间少于6个小时的人，患2型糖尿病的风险明显增加。其原因在于，睡眠不足减低人体对胰岛素的敏感性。

引起焦虑、抑郁 当睡眠反复地受到干扰时，不仅直接影响头脑的活动，而且影响到脑内的神经化学物质。这将进一步损害人的思维和情绪，产生焦虑。人们体验到的睡眠障碍越多，对思维模式、情绪和焦虑的影响越大。

这十个方法 帮你睡个好觉

减少在床上的时间——长时间躺在床上睡不着会让您睡得不安稳。尝试每天在床上少待一小时左右。最初两三周您会感觉很难，但渐渐地您会睡得更安稳。

建立固定的睡觉时间和起床时间——每天晚上选择一个舒适方便的时间睡觉，每天在同一时间醒来。留出充足的睡眠时间，但不要在床上躺更长时间。

不要努力入睡——越躺在床上试图入睡，会越清醒。如果您躺在床上试图入睡，但没成功，那就起来做点别的事。读书或看电视，直到您开始困倦，能够自然入睡。

不要看表——如有需要，可

以设置一个闹钟，将闹钟放在床下。当您不再计算分钟时，可以睡得更好。

运动——白天运动可让您睡得更安稳。但要在睡觉前至少五六个小时以前进行运动，(不建议在睡前两小时内进行剧烈运动)。在开始新的运动计划之前，请咨询医生。

检查睡眠环境——一些人需要绝对黑暗，要用很厚的窗帘。而另一些人则要开着窗户。一些人需要持续的声音，例如空调或白噪声播放器发出的声音。一些人在凉快的房间里睡得最好，而另一些人需要温暖的房间。

不要饮酒——虽然酒精能让您入睡，但一旦它的镇静作用消失，它也会使您在夜间更频繁地醒来。

限制咖啡因的摄入——避免所有含咖啡因的饮料和食品，如咖啡、可乐、茶和巧克力。睡前8小时内不要食用含咖啡因的食品或饮用含咖啡因的饮料。

避免烟草和尼古丁——吸烟会影响睡眠。研究显示，与不吸烟的人相比，吸烟的人睡眠更差。

找到放松的方法——放松技巧有助于改善睡眠，例如在睡前3小时洗一个热水澡，接受轻柔的按摩或听舒缓的音乐。

失眠了 到底要不要吃安眠药?

安眠药能偶尔为您带来良好的睡眠。它们通常仅作短期使用，让人在特别困难的时候入睡。那么问题来了，睡不着时到底要不要吃安眠药?首先应当纠正两种极端的态度，一是滥用，即长期依靠安眠药助眠。二是怕用，即出现严重的失眠也不敢吃一片安眠药。如果是短暂性和临时性的失眠就不需要吃安眠药，

如果是长达两周以上的持续性失眠，就应当寻医问药了。

提醒大家，以下五种睡眠不好的情况需要就医:

- (1)各种原因导致的急性或慢性失眠。
- (2)各种睡眠障碍，包括梦游、夜惊、夜间磨牙、下肢不安综合征等。
- (3)各种过度嗜睡疾病，如发

作性嗜睡、原发性过度嗜睡、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征，尤其是平时正常、无明显诱因出现睡眠增多的人。

(4)各种睡眠-觉醒疾患，包括时差综合征、轮班工作睡眠障碍等。

(5)伴有睡眠障碍的神经系统疾患，如睡眠相关性癫痫。

来源：北京青年报

“鸡眼”的痛 你经历过吗?

提起“鸡眼”，很多人都不陌生：一碰就疼，走起路来更是苦不堪言！四处奔波、长时间站立以及华而不实的鞋子……这一系列的“因”往往会造就“鸡眼”这个“果”。

北京大学第一医院皮肤性病科主任医师陈喜雪介绍，“鸡眼”的学名为肉刺，是足部皮肤受到长期积压或摩擦，导致皮肤局部圆锥形增厚所致，行走或穿鞋时易出现疼痛。

鸡眼常表现为淡黄色或深黄色皮肤硬性角质，呈圆锥形，尖端嵌入皮肤内，表面光滑或半透明，伴有挤压或顶撞样疼痛。“鸡眼起初一般没有明显症状，随病情进展会出现疼痛，甚至寸步难行。”陈喜雪说。

减少摩擦和压力是防治鸡眼关键

长期穿不合脚的鞋子走路、长时间站立人群，骨骼或关节变形、运动量较大的人群以及肥胖、糖尿病患者等都属于鸡眼的高发人群。

鸡眼也有软硬之分。“硬鸡眼好发于足底以及小趾外侧、趾背等骨突出或易受压摩擦处，形状比较小，质地比较硬。若鸡眼形成过程中被汗液浸渍，角质硬核被软化，则容易形成软鸡眼。软鸡眼多发于相互挤压的脚趾之间，常伴有臭味。”陈喜雪解释道。

“减少摩擦和压力是防治鸡眼的关键所在。避免患处受到挤压或压迫，大多数患者的症状可以缓解。”陈喜雪建议，日常生活中应穿合脚、宽松的鞋子；养成正确的走路姿势；使用脚趾保护垫，如趾间分隔垫、脚趾垫等；鞋内使用矫形垫或跖骨垫，使体重更加均匀地分散在足底。不过，要想避免鸡眼的复发，还需用科学的手法将鸡眼根部去除。

打磨、激光、手术等方式可去除

陈喜雪指出，鸡眼的初期状态仅是局部的硬皮增生，如果此时进行处理，可避免皮下硬块的形成。第一步，建议温水浸泡联合浮石打磨，即用温水浸泡并用浮石打磨，去除表面死皮和厚茧。

“如果皮下硬块已生成，可采取第二步，即使用鸡眼膏或鸡眼贴进行治疗，其中所含的水杨酸可对鸡眼进行软化，但水杨酸可能损伤皮肤，使用时注意不要接触周围正常的皮肤。有糖尿病或其他可导致肢体麻木、皮肤敏感度降低疾病的患者，不要使用水杨酸。”陈喜雪提醒。

当患者的症状已影响到日常生活，鸡眼被割破、出血，出现感染或溃烂，或患者伴有糖尿病等感染风险高的疾病时，需及时就医，即第三步，采用专业医疗手段去除鸡眼，如采用冷冻、激光等物理治疗等。若经药物治疗无效，或屡发感染者，可在炎症消退后手术切除。

来源：新京报