

生活百科

出伏后温差加大
多注意养生防病

“最短三伏天”终于过去了。从“出伏”到秋分(今年秋分为9月23日)气候逐渐干燥,昼夜温差加大,对身体的养护尤为重要。那么,“出伏”后应该如何养生?

“出伏”后气温波动较大

从“出伏”到秋分,这一个多月是下半年尤为特殊的时候,需要我们格外警惕。一方面,“出伏”是由夏入秋、由热渐冷的关键时期,很多人会出现咽喉肿痛、口干舌燥等上呼吸道感染症状。另一方面,“出伏”到秋分的这一个多月是一年中气温波动较大的时候,可能中午还需要开空调降温,凌晨睡觉就需要盖被子保暖了。

“出伏”后有“三防”

防“秋老虎咬人” “秋老虎”是指“出伏”后短期回热的35℃以上的天气,持续半个月至两个月不等,整体上气温较高,比较闷热。

防“秋燥”伤人 “秋燥”是“出伏”后随着天气逐渐干燥,经常出现的皮肤干燥、鼻咽干燥、咳嗽等症状。

防“秋乏”扰人 人的身体经过夏天的消耗后,此时到了一个周期性的休整阶段,容易产生疲惫感,也就是我们常说的“秋乏”。

“出伏”后养生六要点

吃得“润”一点 这个时节,饮食重点在于“润”,可以多吃润燥的食物,如百合、蜂蜜、梨、银耳、牛奶等;多吃维生素含量高的新鲜蔬果,如西红柿、芹菜、萝卜等。建议尽量少吃或不吃燥热、油炸、肥腻的食物,冰镇西瓜、冰激凌等也最好减少。

心情好一点 “出伏”后,自然环境开始萧条、干燥,人的心情也容易受其影响,产生烦躁、抑郁等不良情绪,要注意静心平气,尽量避免情绪大起大落。

喝水多一点 预防秋燥最好的办法就是多喝水,晚上睡觉前和早晨起床后最好都能喝一杯。此外,还可以多喝点茶,如荷叶茶、玫瑰花茶等。

睡得早一点 “出伏”后很多人容易感到疲乏无力,这是换季时的正常现象。专家建议,相较夏季可以增加一小时的睡眠,或者通过午睡来增加睡眠。

穿得暖一点 “出伏”后这段时间昼夜温差变大,要注意早晚防寒,根据气温变化增减衣物,特别是老年朋友。

通风勤一点 “出伏”后,气温下降,雨水增多,空气中的霉菌会在媒介物上繁殖。要注意勤通风,可以选个晴朗的日子,把衣物、床单等挂出去多晾一晾。

据央视《生活圈》

每天睡多久最好

“人一天到底睡多久最好?”这个问题可以说是睡眠话题里最高频的问题之一,很多人对此都很焦虑,生怕自己没睡够。那么,人一天到底睡多久最好?



CFP 供图

不同年龄
所需睡眠时间不同

美国睡眠医学会为了回答“人类睡眠时间”的问题,曾经专门组织了一个睡眠专家小组。小组成员回顾了数百项关于睡眠时间和健康问题的研究,最终给不同年龄段所需睡眠时间划了一个范围。总体来看,婴幼儿所需的睡眠时间最多,随着年龄的增长,人类所需的睡眠时间有减少的趋势,一直到18岁以后,变化才慢慢趋于稳定。注意,是趋于稳定,不是固定不变。所以,不同年龄段,睡眠需求可以变化。

为什么没有3个月以下宝宝的建议呢?原因是这个年龄组的睡眠需求差异非常大(少则11小时,多则19小时)。所以,家长们无需和其他孩子比睡觉时间。

成年人每天
要睡7小时以上吗

先说答案:还是因人而异。但每天7小时以上的睡眠的确是多数成年人需要的,这里的多数是统计学上的一个“均数”。

如果你白天多数时候状态都不好,常常犯困,或者常常需要靠咖啡提神,这个时候需要考虑的问题就是:夜间睡眠不足。下一步就是重新调整作息,让自己多睡会儿。

但是要注意,“多数人”也好,“均数”也罢,它们都不等于标准答案。在睡眠时间统计图表上,除了中间的7小时,还有部分数据是分布在两端的。最左端是“短睡眠者”,最右端是“长睡眠者”。即存在少部分人(天生的),他们不需要睡那么多,睡6个小时或者5个小时就够了(即不影响白天状态)。也存在少部分人天生需要睡很久,可能需要睡9小时甚至10小时以上才能保证白天的精神状态(对成年人来说)。从某种角度来说,长睡眠者是最容易“睡不够”的一群人,他们常常在白天打瞌睡,影响学习和工作效率。

从短睡眠者,到中间的“7~9小时均数”,再到长睡眠者,这些睡眠数据形

成了一个正常的连续的“时间谱”。所谓的“成年人需要8小时睡眠”只是一个参考答案,作为个体,不能只根据一个单独的数字来给自己贴“睡眠不足”或“睡眠太多”的标签。换句话说,你的睡眠时间不要和过去比,也不要和别人比。

如何判断
自己需要睡多久

简单说,看醒后的表现。如果你醒来后,在多数时间都能保持足够清醒和足够好的专注力,不影响工作和生活,那么就可以认为睡得可以。

反之,如果醒后还容易嗜睡、注意力下降,那么就意味着你睡得不够好——或者是时间不够,或者是质量不佳,或者两者都有。

这个时候,你可以先参照一下成年人的“均数”——7小时。如果时间没有7小时,可以试着找一找“时间都去哪儿了”。如果时间有7小时,那就需要寻找下是否有其他“睡眠阻力”在干扰你的睡眠质量。

睡眠不足
应该怎么办

如果睡眠不足,可以参照以下3个步骤去改善:

梳理睡前活动 首先,把晚上睡前的活动进行梳理,计算各自大概占了多少时间。然后,挑出那些没那么重要的项目,试着把这些项目删掉或者时间压缩。

做一个睡前放松的仪式 制定一个能让自己放松的睡前仪式。比如,洗澡、看手机、打游戏等,然后距离睡前半小时左右远离屏幕。这样做的好处是,可以让大脑更容易从紧张的白天工作以及互联网信息中解脱出来,有利于进入睡眠状态。

补觉 如果晚上实在是没睡够,可以采取补觉的方式让自己“回点血”。不过,补觉需要技巧,一次不能补太狠,否则容易影响当天晚上的睡眠,也容易打乱整体的睡眠节律。

据科普中国

疾病防治

体检“异常”莫担心
可能是长寿信号

体检报告上的“异常”箭头让你心慌?先别急!有些“异常”非不用治,反而是长寿体质给的“隐藏福利”。

心率较慢

心率越慢越长寿是有科学道理的。研究发现,静息心率越快,寿命可能就越短。反之,静息心率低一点,死亡风险更低,寿命更长。

2024年,《科学报告》期刊上发表的一项研究深度分析了7000多人的长期追踪数据,结果发现:静息心率超过90次/分钟的受试者,平均寿命为70.27岁,而静息心率低于60次/分钟的受试者的寿命为79.30岁,整整相差了9年。

按照现行标准,健康人的心跳频率是每分钟60~100次。但很多研究发现,在安静休息状态下,每分钟50次~80次心跳最健康。理想心率是白天活动时50次/分以上,并且没有供血不足的相关症状。

高密度脂蛋白偏高

高密度脂蛋白也被称为“好胆固醇”,高密度脂蛋白高,心血管更健康。

高密度脂蛋白有助于预防斑块形成,降低发生动脉粥样硬化病变(例如心梗、脑梗等)的风险。所以说高密度脂蛋白轻度升高是好现象,意味着发生心脑血管病的风险较低。

血压偏低

2024年,中国医学科学院阜外医院的研究团队在顶级医学期刊《柳叶刀》上发表的一项重磅研究回答了高血压患者长期关心的问题:“血压到底降到多少更安全?”

结果表明,对于心血管风险较高的高血压患者(如合并糖尿病、慢性肾病或曾发生心脑血管事件等),将收缩压严格控制在120mmHg以下(传统标准是140mmHg以下),可以显著降低12%的重度心血管事件风险(包括心梗、心衰住院、中风、心血管死亡等),而且安全性良好。

因此,如果血压只是偏低一点点,且没有头晕、眼前发黑(提示脑供血不足)或胸闷、气短(提示心功能异常)等症状,通常无需太过担心。

抗体阳性升高

抗体阳性升高意味着你不易被病毒感染。例如,乙肝表面抗体升高≠感染乙肝,而是疫苗起效或曾感染已康复。因此,某些抗体高代表身体对病毒/细菌有免疫力,是好事儿,没必要过度担心。

据《健康时报》