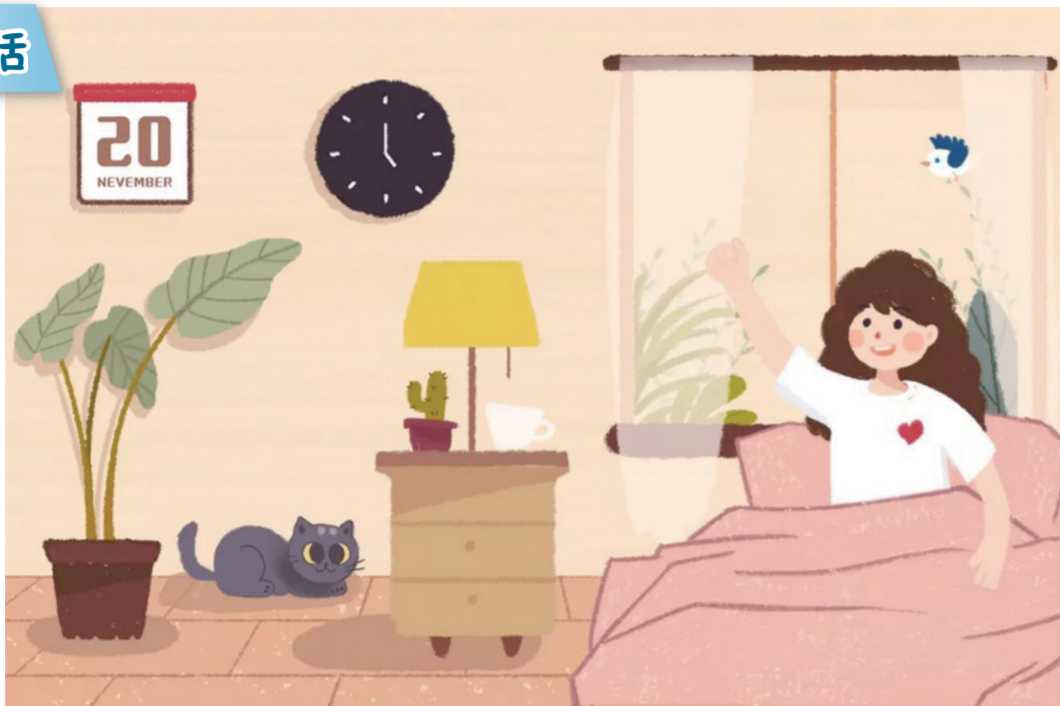


换种方式定闹钟 心情舒畅一整天

○海德拉



健康生活



“叮铃当当当~”，每天早上，闹钟都会准时响起。即便它是我们专门从闹钟库中挑选的最悠扬、最动听也最不烦人的音乐，但每天被它唤醒后，依然会陷入一段时间的烦躁中，以及持续一个上午甚至整天的昏昏沉沉。

那么，是什么造就了这种问题呢？仅仅是因为有闹钟的这天需要上班吗？又或者是我们起得太早了？

被闹钟叫醒为何如此痛苦？

事实上，在经过一段时间的观察后可以发现：只要我们是被闹钟叫醒的，无论起床后是工作还是打游戏，都会有点莫名的烦躁。

而周末自然醒时，就算是早上七点，也不会觉得痛苦，反而会带着愉悦的心情享受这多出来的几个小时周末。

显然，无论是醒来后的安排，还是时间点本身都不是让我们感到烦躁的问题，闹钟本身才是关键。为什么被闹钟叫醒这么烦人？

当我们进入睡眠进程时，并不是一闭眼就一觉睡到了大天亮，而是会在经历好几个睡眠周期的循环。每个睡眠周期内，又经历着三个阶段：浅睡眠、深睡眠、快速眼动期。

浅睡眠阶段，也是最容易醒的阶段，也是所谓半梦半醒的阶段。这个阶段通常只经历几分钟，我们的肌肉会逐渐放松，呼吸

和心跳频率也会稍微减慢，如果不受到干扰就能顺利进入到下一个阶段了。但很多时候，我们会因为一些小小的吱吱声，甚至身旁旁人的翻身动作就受到干扰。

深睡眠阶段，我们会睡得很沉，心跳和呼吸频率都处于最低水平，身体也会完全放松下来。在这个睡眠阶段中，就很难被吵醒了。

最后，我们会进入快速眼动期，此时时的呼吸和心率都会加快，如果有人在这个时候盯着你看就会发现你的眼球在闭着的眼皮下来回转动。此时，大脑神经元的活跃程度其实和醒着时差不多，只不过身体是完全放松状态。那些缤纷的梦境，其实就发生在这个阶段中。

自然醒来，往往发生在快速眼动期后，此时大脑已经几乎清醒了，只需要身体跟上，我们就可以很快地从睡眠状态转向清醒状态。另外，由于一晚内会经历数次睡眠周期，有时我们也会在浅睡眠阶段醒来，此时的大脑和身体都没有处于完全休眠状态，醒来后也不会觉得很难受。

但闹钟唤醒就不太一样了，它响起的时候我们处于什么睡眠阶段完全是随机的，如果刚好处于深睡眠阶段，或者正在美美做梦，醒来后就不太舒服了。

有研究发现，如果在深度睡眠中被闹钟惊醒，在醒来后的2个小时内，短期记忆、认知等方面的表现都会比较差，运动能力也会受到影响。

此外，还会导致大脑积累了更多令人困倦的腺苷，让我们醒来后也如同行尸走肉般昏昏沉沉，严重时甚至会发生混乱觉醒，所谓的起床气就是很典型的一种，醒来后不知道地点、时间，脾气也比平时暴躁许多。

此外，无论是在哪个阶段醒来，大脑和身体其实都需要一点时间才能清醒过来，这就是所谓的睡眠惯性。

如果睡眠质量比较好，那么我们会在几分钟后就进入完全清醒的状态，但如果睡得不太好，那么这个状态的消除可能需要几个小时。这也是很多人起床必来一杯咖啡的原因，通过摄入咖啡因能够加速清醒。而如果闹钟在不对的睡眠阶段将我们唤醒，则会

加重睡眠惯性。

如何才能改变这种状况？

研究人员发现，不同的闹钟声音能够显著影响到人们醒来后的睡眠惯性。比起像手机默认闹钟那样的标准报警音，轻柔的音乐、自然之声、白噪声、有旋律的音乐或者你个人喜欢的音乐都更加适合作为你的闹钟音频。

当然，在选择闹钟音频的时候你可以遵循一个原则，它是不是前奏悠扬，后调逐渐激越，这样的变化主要是通过声音的慢慢增大，旋律的缓慢盘旋，步步渐进地唤醒身体。而“雷达”则不然，它通过急促，甚至让人不适的声音直接把你从睡梦中强制拉出，对于有些敏感的人群来说，其实根本是被生生吓醒的。

根据研究，在被强烈闹钟唤醒的瞬间，我们会血压骤升、心脏猛跳，身体瞬间就进入了紧绷状态，这种状态和我们突然被人从身后拍了一巴掌时是类似的。虽然在清醒后，血压和心跳都会缓慢恢复，但每天早上来这么一遭确实不好受。对于本身就容易受到惊吓，以及有相关问题的人群来说，也有一定的健康隐患。

因此，如果一定要用声音闹钟唤醒自己，不妨选择一个更轻柔、舒缓的。除了声音闹钟，还可以选择一些其他的方法唤醒自己，比如阳光、震动，都是更加符合身体自然节律的唤醒方式。

身体对于光线和黑暗都非常敏感，会天生在明亮的环境中感到清醒，在黑暗的环境中感到困倦。因此，我们可以在睡前给窗帘留条缝隙，等到每天阳光自然照射进来时，就会自然地进入起床准备。如果你的房间没有阳光照射，也可以用灯光定时开启的方法来让你的身体进入渐进清醒过程。

震动型的闹钟效果也不错，轻柔的震动也能让我们渐进地醒来。你可以将震动闹钟放到枕头下，或者戴上有震动效果的手环，在轻柔的震动中渐进清醒。

对了，如果有条件的话，让人轻柔地唤醒你也是不错的选择，注意，是轻柔地，而不是猛地抽掉你的被子，让你在惊恐和羞耻中醒来。

趁“热”使用！高温天气防中暑这样做

○闫 妍 陈子源

逐渐进入暑期，大范围高温天气来袭，如果防暑降温意识不足或者措施不当，均可导致体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭、水电解质丧失过多，引起中暑。65岁以上老年人、婴幼儿、儿童及慢性病患者中暑的风险最大。同时，在高温高温天气进行重体力劳动或剧烈体育运动者，即使是健康的年轻人也可能发生高温中暑。

“中暑可分为先兆中暑、轻度中暑、重度中暑三种类型。重度中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病。”中南大学湘雅三医院120急救中心主任左钰介绍，先兆中暑者会出现口渴、食欲不振、头痛、头昏、多汗、乏力、虚弱等症状，体温正常或略有升高，一般不超过37.5摄氏度。但因为这些症状往往缺乏特异性，不易引起大家的重视。轻度中暑者可能出现恶心、呕吐、心悸、脸色干红或苍白、注意力涣散、动作不协调，以及体温升高大于38.5摄氏度等症状。重度中暑是指除上述轻度中暑症状外，还伴有肌痉挛、腹痛、高热、昏迷、休克等，严重可危及生命。

一旦中暑如何应对？左钰表示，一旦发现有人中暑，先兆中暑可及时自行处理，

而轻度中暑尤其是重度中暑者，应拨打“120”急救电话求助，并进行力所能及的现场急救。

脱离中暑环境。停止活动，迅速脱离高温、高湿环境，转移患者至通风阴凉处，尽快除去患者全身衣物。如果条件允许，可将患者转移至有空调的房间，建议室温调至16至20摄氏度，让患者静卧休息。

量体温。快速测量体温，最好是核心温度，通常使用直肠温度来反映核心温度。如现场无法测量核心温度，也可测量体表温度（腋温或耳温）做参考。如腋温或耳温不高，也不能排除热射病，应每10分钟测量一次或持续监测体温。

快速降温。对于高热患者，快速、有效、持续降温在中暑急救中尤为关键。最好在2小时内将患者的体温由40摄氏度以上降至38.5摄氏度。可使用蒸发降温、冷水浸泡等方法降温。

快速补水。如果患者清醒，没有恶心呕吐，可以喂其喝淡盐水或者运动饮料，也可服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。

控制抽搐。如患者出现抽搐等症状时，



健康科普

应迅速用口腔垫压舌板或其他硬物压住舌头，防止舌咬伤的同时保持呼吸道通畅。

左钰提示，在生活中，可采用以下方法来预防中暑。高温天气容易出汗，应选择浅色、轻薄、宽松的衣服，以利于汗液蒸发带走热量。外出尽量避开中午高温时段，如果必须外出，一定要做好防护，如戴遮阳帽、涂抹

防晒霜等，随身携带防暑降温药物，如风油精等。饮食应清淡，多吃果蔬，少食高油、高脂肪食物，适度补充蛋白质、维生素和钙。夏日外出时，随身携带运动饮料或淡盐水，及时补充。还可饮用预防中暑的降温饮品，如山楂汤、冰镇西瓜露、绿豆酸梅汤等。

(人民网)

中医说茶，您喝对了吗？

○张 东

记得一次喝普洱茶，喝到一半就去了卫生间，以后就很少喝茶，但一次偶遇改变了我的看法。

前不久，我去逛北京雍和宫边的五道营胡同，到了一家小店。店主是我的好朋友，邀请我喝碧螺春。这是一款绿茶，当时到了吃晚饭的时间，我怎敢空腹喝绿茶？于是婉言谢绝。但朋友说，你尝尝，保证不寒。她说这茶源于一棵有80年树龄的茶树，采自洞庭湖的山上，山向阳，这是这棵树采出的第一茬明前茶，经过人工采摘、杀青，且用的是柴火，自不会和其他绿茶一般。禁不住劝说，我坐下来一品这碧螺春。几杯入肚，我惊奇地发现，肠胃竟感觉微暖而舒适，完全没有腹泻的意思，噎气几声，颇感舒适，而且竟有饱腹感。一直喝到晚上8时才离开，空腹喝茶，没有任何不适，还有轻微的饱腹感，也不觉饥饿，暖茶入胃，微微汗出，甚感舒适。后来朋友送了

我一点这个碧螺春，我回去喝，每次的感觉都一样，看来绝非巧合。

这一次偶遇让我改变了对茶尤其是对绿茶的认识，也让我想起一位长者曾说，其父年过九旬，喝了一辈子茶，长寿而健康，长者亦如是。我初以为体质使然，现在看来不尽然。近来仔细思考，忽有所悟。

茶性虽凉，但最终其性之冷暖，大致取决于两个因素，一是生长环境，是偏阴冷寒湿之地，还是温暖阳光之属。就像北方的葡萄和新疆的葡萄不一样，中药有一味药牛膝，四川的川牛膝活血，而河南的怀牛膝则补肝肾。又如人参，产在东北的人参性温，而西洋参则偏凉，此皆产地不同。而产地不同，其本质是生长环境不同，包括温度、日照、土壤以及种植方式等等。

二是加工方法，这一点或许更重要。大多数茶都要经过杀青，杀青中有一步是用火烘烤。中医认为经过火炮制过的中药和生

药，其寒热凉之性常常不同。例如生甘草，性寒凉而清解毒，经过火炙的炙甘草则健脾补气；生地性寒凉而凉血活血，而经过火蒸制的熟地则性微温而补肾等。大凡经过火制的药材，大多会带一些温性，当然还决定于火制的具体方法，甚至柴火和烤箱也不尽相同。

茶叶的加工有很多工序，其中多有火制之工，或烘烤或蒸制。这种制茶的工艺决定了茶的寒温冷暖。我以前认为发酵茶如红茶、黑茶等不寒，是我不了解茶的发酵工艺过程所致。茶的发酵多是将茶叶摊平放在25摄氏度左右的室温下静置，进行发酵，所以和火制不同。故综上所述，茶之冷暖看环境、看工艺。

这样看来，体质寒的人并非不能喝绿茶，反而一些发酵茶，如普洱茶不一定适合。因此，找到适合自己的茶，并且懂得过犹不及的道理，就找到养生之道了。

撑『大』了的胃

还能这样『缩』回去

○李永进



健康提醒

天气越来越热，放纵大吃大喝给自己囤的肉再也藏不住了！怎么办？减肥！可有些人会发现，无论如何也管不住自己的嘴，因为肚子总喊饿啊。这是因为长期的过度进食和不健康的饮食习惯，早已让我们的胃部容积扩大了。幸运的是，还可以通过一些简单的措施把撑大的胃“缩小”，从而减少不适和肥胖的风险。

胃口越来越大 当心慢性病找上门

研究表明，胃容积扩大可能与慢性疾病的发病风险增加有关。

胃容积与肥胖之间的关系已经得到广泛研究。研究表明，肥胖者的胃容积比正常体重的人更大。此外，一些研究还表明，胃容积扩大可能会导致肥胖的发生。一项研究发现，肥胖者的胃容积比非肥胖者的胃容积大约高出30%。此外，该研究还发现，通过限制饮食和减少进食量，可以减小胃容积，并降低肥胖的风险。

胃容积与代谢综合征、糖尿病、胃容积扩大可能还会增加代谢综合征和糖尿病的风险。研究发现，胃容积扩大是代谢综合征和糖尿病的独立危险因素。该研究还发现，通过限制饮食和减少进食量，可以减小胃容积，并降低代谢综合征和糖尿病的风险。

要想“缩”胃 得科学饮食

首先，我们可以通过控制饮食来缩小胃的容积。减少进食量是缩小胃容积的最有效方法之一。可以通过减少餐次的大小或者增加餐次的次数来控制饮食量。例如，可以将三餐改为五餐，每餐减少一些食物的摄入量。此外，避免一次性大量进食，可以尽可能地让胃保持在正常容积范围内。建议在进食时慢慢咀嚼食物，让食物充分混合唾液，这样可以减小食物的体积，使胃容积减小。

其次，我们可以通过控制饮食质量来缩小胃的容积。选择健康的食物，避免高热量、高脂肪、高糖分的食物，这些食物容易引起胃扩张和肥胖。建议选择富含膳食纤维的食物，例如水果、蔬菜、全麦面包等，这些食物可以增加饱腹感，减少饮食量。

最后，饮食习惯的调整也是缩小胃容积的重要措施之一。少吃夜宵，不吃过于油腻的食物，避免过度饮酒等不良饮食习惯，这些习惯容易导致胃扩张和肥胖。

运动神助攻 也能让胃变小

除此以外，增加运动量尤其是规律性运动，也可以帮助缩小撑大的胃。建议每天进行适量的有氧运动，例如快走、慢跑、游泳等。

说到这里，可能有人会有疑问，这消耗大不是更容易饿，吃得更多了吗？

运动帮助减少撑大的胃，原因有以下几点：首先，适量的运动可以帮助加速身体的新陈代谢，促进脂肪燃烧，减少身体脂肪堆积，最终达到能量消耗减少从而减轻胃部的负担，缩小胃的容量。

其次，运动可以刺激肠道蠕动，促进食物在肠道中的消化和吸收，减少食物在胃内停留的时间，从而减少胃的膨胀感，使胃部容量逐渐恢复正常大小。

最后，运动可以帮助减少压力和焦虑，促进身体放松，从而减少暴饮暴食的行为，避免过度进食导致胃部容量增大。

那么，运动后真的饿可以加餐吗？运动后可以科学加餐，保持健康的饮食计划，执行上述控制饮食原则。运动后加餐，计入上述的五次进食的一餐中，每次进食量适量，不要过度饱胀。且进食时尽量慢慢咀嚼，充分咀嚼食物，让胃部有足够的时间来消化食物，同时也可以让身体更好地感受到饱胀感，达到缩小胃的目标。

总之，通过控制饮食量、质量和运动量来减少胃的负担，从而缩小胃容积是缩小撑大的胃的有效方法。同时，调整饮食习惯也可以帮助控制胃扩张和肥胖的风险。需要注意的是，这些措施需要长期坚持才能取得效果，同时也需要根据个人情况进行调整。如果有需要，建议咨询医生或营养师的建议。



健康