

不管有多少理由 睡眠不足都是问题

日前,中国社会科学院社会学研究所、社科文献出版社等机构共同发布《中国睡眠研究报告(2022)》。报告显示,过去十年国人的入睡时间晚了两个多小时,睡眠平均时长从2012年的8.5小时缩减到2021年的7.06小时,睡眠时长减少1.5小时。

睡眠不足已成为一个日渐突出的问题。现在很多人特别是年轻人的睡眠不足,也似乎不完全是因为工作引起的,很多人的睡眠不足与过度的业余生活——游戏、麻将、酒吧或其他活动有关。

有个很时兴的名词叫“夜经济”,在“夜经济”的内容中,就包括给很多人带来睡眠不足的项目——酒吧、茶吧等,喜欢“夜经济”生活的人,大多都是睡眠不足,或者睡眠不规律者,他们习惯于把白天与黑夜颠倒过来,并在这样的生活中寻找快乐。当然,

其中也不乏为工作所累、生活所迫的。

专家建议,应当晚上10点到11点睡觉,最晚不要超过12点。听听网友的想法,就真的觉得专家的建议既很科学又很“天真”了。“这个时候还在加班呢”“只有工作清闲没有孩子的人才能这么早睡吧”“孩子呀,你的学习跟不上,还睡得这么早?”“老板说,请问专家,我们公司的夜班你来上啊?”等等。大家都知道睡眠的重要性,却又似乎谁也不去重视睡眠这个问题。不管理由是否正当,反正都能找到理由。即便是在打游戏,他们也能找到理由,我是在放松紧张的情绪。

按照前述报告提供的数据,目前职场人群中,睡眠不足8小时的已超过了六成,达到65%。这是一个非常高的比例。因为职场人群中,年轻人

和中年人为主,年轻人的比重更高。年轻人睡眠不足8小时,确实是非常严重的问题,却又是无可奈何的问题。在睡眠不足的职场人士中,因为工作等原因导致睡眠不足的人,应当不到一半,更多的还是比较正常的上下班,加班现象已经得到了比较大的改善。所以睡眠不足,除了年轻妈妈们带孩子给他们的睡眠带来严重影响外,很多年轻的爸爸并非如此,他们的“晚睡”“少睡”大多与手机、电脑有关,或游戏,或追剧,或聊天,反正手机、电脑占用了年轻人太多的时间,包括睡眠时间。在这样的情况下,把责任推到工作上,就显得不够实事求是了。

在睡眠不足的人群中,孩子也是值得关注的人群,特别是初中以上的孩子。对学校和老师来说,会给学生布置较多的家庭作业。对家长来说,

按理最应关注孩子的身体健康,可深藏于心底的面子,又让他们不断地给孩子提出成绩方面的要求。只要孩子成绩好,能考上好大学自己就有面子,于是睡眠不足的孩子越来越多。当然,由于就业率下降,就业难度加大,下岗失业人员增多,麻将馆、棋牌室等不断增多,也使得相当一部分中老年人的睡眠严重不足,带动整个中国人的睡眠不足。除职场人员外,非职场人员的晚睡晚起或晚睡早起现象也比较突出。对此应当引起高度重视,在加班时间、游戏开发和运用、娱乐场所管理等方面和环节上,都要下功夫治理晚睡现象。

不管理由有多少,睡眠不足都是一个问题,都是必须解决的一个问题。至少,应当逐步改善,而不是不断恶化。

北京青年报

想要远离慢性病,日常摄入膳食纤维很重要!

膳食纤维是指能抗人体小肠消化吸收,并在人体大肠能部分或全部发酵的可食用的植物性成分、碳水化合物及其相类似物质的总和。膳食纤维一般包括不易被消化酶消化的多糖类食物成分,聚合度 ≥ 3 的碳水化合物和木质素,主要来自于植物的细胞壁。据加拿大《蒙特利尔日报》报道,英国医学杂志《柳叶刀》日前刊登了一项世界卫生组织的最新研究结果称,日常摄入膳食纤维对人体十分重要,有助于预防慢性疾病。

该研究的研究人员通过185例观察性研究及58例随机试验发现,摄入较多膳食纤维于植物的细胞壁,其几率比摄入量较少的人低15%至30%,其中包括心肌梗塞、中风、2型糖尿病以及直肠癌等。另外,日常摄入较多膳食纤维

纤维的人身材往往更加苗条,血压及血液中胆固醇浓度更加接近正常水平。

研究结果表明,每日摄入25至29克膳食纤维就有助于身体健康,若每日摄入量达到35至40克,则能够降低15%的过早死亡风险。而膳食纤维摄入量不足将会显著增加患心血管疾病及直肠癌的风险。

研究人员还指出,想要摄入更多膳食纤维,就必须食用全谷粗粮、水果、豆类及蔬菜等食物(如面包、意大利面、扁豆、蚕豆、茄子、豌豆、芒果等)。这些食物中富含的各类膳食纤维在结肠中被发酵后,将产生短链脂肪酸,能够有效抑制病原菌的生长,从而创造有利的肠道内菌群环境,并稳定肠道菌群平衡。

环球网

有一种胖,叫“骨子里”的胖

人的健康由先天因素和后天因素共同决定,其中作为先天因素的遗传基因无法改变,在后天因素中,饮食扮演核心角色。

保守估计,至少有40%以上的疾病跟不合理饮食有关,其中有很多是主要疾病,比如体重的异常,包括超重肥胖、体重过低、营养不良等;还有一些常见慢性病,比如糖尿病、高脂血症、胃肠功能不适,甚至相当一部分恶性肿瘤都与不良饮食习惯有关。

学术界把我们日常生活中所说的慢性病称为“慢性非传染性疾病”,它们往往有一个长时间蓄积的过程,这一过程看不见、摸不着,因此容易被忽视。也有人把慢性病称为“生活方式病”,不良的生活方式产生的影响日积月累,最后发生质变。最初产生的一些身体机能紊乱,比如胃肠道等方面的一些功能性变化,经过饮食调控等生活方式的调理还能恢复,但如果已经发生器质性改变,被诊断为慢性病,就只能延缓其进展,无法逆转。所以对于慢性病,我们希望以预防为主,其中合理的膳食结构非常重要。

很多人对饮食和慢性病之间的关系不了解或不在意,不知道特定饮食方式的健康风险,或是认为风险离自己很远,这些认知误区比单纯的缺乏营养更可怕。特别是对年轻人而言,因为有健康资本,更容易轻视合理膳食的重要性。其实一个在中老年发病的慢性病,源头可能在中青年甚至青少年时期。

加上现在很多年轻人饮食比较随性,日常摄入的油脂、盐分、能量偏高,活动少,加之工作压力大,导致生活不规律,日积月累就会增加慢性病的发生风险。2021年的一项调查显示,我国35岁以下高血压患者已经超过7000万。

血管是没办法被软化的

“妈,能不拿木耳做菜了吗?吃了快仨月了,放过我吧!”

“年轻人你懂个啥,多吃这些有助软化血管,你现在多吃预防啊,别像你妈我现在动不动就去检查心脏,来,再吃几口……”

“娘亲,你吃这些真没用啊!说了八百遍了,血管是没法软化的,更别说吃木耳能让它软了,全世界都在发文章说木耳软化血管是谣言,你怎么就看不见看不见!!!”

“我听不懂你在说什么!别叨叨,赶紧吃!一会陪我去买木耳。”

……

我的一个朋友把这段话发给我时,我哭笑不得。看来,这些流行民间的土方辟谣软化法从未过时,哪怕科普大军辟谣一万遍,它们还是“春风又生”。为此,今天我打算讲讲血管能否软化,以及这些妈妈们当信仰一般的软化血管土方法为啥不管用。

血管是没办法“软化”的
在中老年患者中,动脉硬化是个常见病了。当血管出现硬化病变后,很多人认为只要将硬化的血管变“软”就可以改善病情。因此,也会有一些老年患者问我吃什么食物可以“软化”血管。

要想搞清楚血管是否可以“软化”,需要先弄明白什么是动脉硬化。这是以脂质代谢障碍为基础的病变,以胆固醇及低密度脂蛋白为主的脂质首先在血管内膜下沉积,然后逐渐在局部形成血栓,进一步通过纤维化及钙化形成动脉硬化斑块,最终导致动脉硬化增厚、血管腔狭窄。由于硬化斑块的外观多呈黄色,因此动脉硬化又常被称为动脉粥样硬化。

动脉硬化是一个不可逆的过程,出现硬化的血管是无法恢复到正常状态的,因此动脉硬化血管硬化的进程只能延缓,不能逆转,也就是说血管是无法“软化”的!

这些土方通通没有用
即便血管“软化”无法实现,如开篇所言,仍有一些被认为可以“软化”血管的方法深入人心,但它们统统没有用。

嚼醋。有些人认为嚼醋就可以软化血管。诚然,硬化的血管斑块中的确

可以看到,慢性病在年轻人中的发病率有明显增高趋势。

饮食的影响不仅具有长期性,有时还具有隐性性,这也是合理膳食容易被忽视的原因之一。很多人外观不一定胖,但是饮食不合理加上缺乏运动,造成骨子里胖。什么叫骨子里胖?就是身体构成不合理,肌肉蛋白质比例太低,脂肪含量太高,像一个脂肪型的“小油壶”;还有的人体型不合理,四肢偏瘦但肚子大,脂肪集中在腹部,我们称之为向心性的脂肪堆积。腹型肥胖容易侵犯内脏,而脂肪在内脏器官过度沉积会提高脂肪肝、高血压、高脂血症、心脏病等疾病的发生风险。这些“隐性肥胖”容易长期意识不到,等意识到了,一些相关的疾病可能已经产生,因此更值得警惕。

饮食的影响这么大,在生活中,我们有没有什么信号可以监测自己的健康状态,调整饮食行为呢?有,最经济安全又有效的指标就是体重。现在大部分家庭都有体重计,有些体重计还可以测量血脂,定期称一称体重,有条件再测一测血脂,量一量腰围。如果短期内体重有比较大的增幅或减幅,比如一个月内体重变动超过3%~5%,或是三个月内变动超过10%,我们就应该反思一下最近的饮食和运动情况,做出相应的调整。我们也倡导有条件的情况下,每年或定期去医院体检,去临床营养科做全面的检查,同样有助于科学调整饮食,预防疾病。

饮食伴随人一生,越早建立合理膳食的意识和行动,收益越高,其中不仅包括健康方面的收益,也包括少跑医院节省的经济和时间成本,值得每个人重视。

光明日报

防止记忆力减退,试试运动处方



记忆力,一直是心理学、神经科学乃至教育学等不同领域专家和大众所关心的热点问题。实质上,到目前为止,在发育成熟的人类大脑中,并没有一种药物或是外来物质,确实能提升神经突触的连接并改善记忆。

在这一前提下,我们倡导的生活方式干预,如规律运动、科学饮食等,实质上是通过对机体内外环境状态的调节,激活我们机体本身的外周-脑互作网络,达到改善脑功能的目的。以我们近期开展的多项运动改善脑功能的研究为例,通过系列动物模型研究,发现了慢性运动可以激活肝脏里面的特定氨基酸代谢,这种氨基酸衍生物可以通过血液循环进入脑内,进而改善脑内突触相关基因转录本的甲基化水平,促进其蛋白合成,并最终增强了相关神经网络的功能;而在脑内的分子学研究,也说明了运动干预可能是通过和细胞代谢密切相关雷帕霉素靶蛋白(mTOR)通路,从而增强突触结构和功能可塑性,并改善记忆认知功能。通过这些研究可以看出,运动对于脑功能和记忆的改善效果有着切实的生物学证据;同时很多机制和代谢通路有关,这也和运动的主要生理效果之一,即调整机体代谢水平不谋而合。在未来

的研究中,我们也会着重聚焦运动对代谢、免疫等外周功能的影响,进而深入解析其脑健康机制。

人们关注记忆功能,其中一个很重要的诉求,就是延缓衰老所带来的记忆功能减退。认知障碍是脑衰老最突出的表现之一,其原因包括了血管性或是蛋白变性等。以阿尔茨海默病(AD)为代表的认知退化,是当前人口结构老龄化面临的主要健康挑战之一。在这一现状下,我们倡导运动干预,更为强调的是极早期的预防作用,而非明显的认知缺陷出现后的干预。有研究显示,中青年的健康生活方式如规律运动、低脂饮食等,有可能降低老年阶段的认知障碍发病率,或是推迟其发生年龄。这一学说也有一定的生物学证据:作为极难新生的成熟神经细胞,其突触结构的过度消减,长期积累后必然造成认知功能的障碍。而我们的研究成果,已经说明了运动可以有效保护突触结构,使其免于受到环境压力的过度修剪,从而可能在较长时间跨度上保护记忆功能。除了对于突触结构的保护外,运动的长期效果还可通过其表观遗传学效应体现。即运动可能通过影响特定基因如神经生长因子、突触结构蛋白的表达水平,

从而延缓脑衰老和认知减退。简言之,作为一种非药物策略,长期运动可能是减轻记忆衰退的有效方案之一。

在我们关注运动与脑健康的实际应用时,一个常被提及的问题就是,如何科学合理的运动,才能够更好地促进认知功能?经典的体育科学主要依据心肺负担,将运动分为不同的强度等级。基于近期的循证依据,世界卫生组织(WHO)提出,每周2-3次规律性的中高强度(每次15分钟左右)运动,可以对包括大脑在内的多脏器健康产生长期受益。在“健康中国2030”规划中,明确提出了“运动处方”的概念。而如何针对每个人的实际情况,制定科学合理的个性化运动处方,是推广运动干预的一个重大挑战。针对这一问题,我们课题组近年来聚焦“运动因子”,即机体在运动后释放的一类细胞因子或代谢物等分子。通过分析这些运动因子和记忆功能的机制,我们有望在不久的将来,通过定量评估机体内不同运动因子的水平,预测或是评估运动干预的脑健康功效,进而指导个体调整运动方案和强度,从而实现科学运动,促进记忆力的发展。

光明日报

小心! 不当刺激可能会让痣变成癌

从临床上来看,发生在躯干或四肢的黑色素瘤,约35%~50%与原发痣有关,也与短波紫外线反复照射密切相关。这也让很多人担心,自己的痣,会不会偷偷长成癌呢?“从痣变癌的病例其实不少。”宋丹说。

“如果痣长在比较容易受到摩擦的部位,比如腰部、足底、背部等,应尽早处理。用针挑、腐蚀药物或不彻底的冷冻以及激光等方法刺激痣,有可能诱发痣恶变。”宋丹解释,痣中黑色素细胞如果频繁受到不良刺激,就会增加细胞的非正常分裂、增殖、修复的次数,这个过程可能会诱发致癌基因突变,增加其恶变的诱发。

“如果因为美容需要祛痣,应当到正规医院专科门诊,由专业医师来评估祛除方法,不能随意祛痣,避免不当刺激致癌。”宋丹建议。

皮肤越白越要避免暴晒

“过度紫外线照射,会诱发恶性黑色素瘤。”皮肤白皙的人暴晒更容易得恶性黑色素瘤网络中的

这些声音是否有科学依据?宋丹表示,对于暴晒与恶性黑色素瘤的关系,要分析人种和具体情况。

宋丹介绍,欧美人群属于白种人,恶性黑色素瘤发病率较其他人种更高。欧美人群患恶性黑色素瘤的类型以浅表扩散型和雀斑痣样型为主,这两种类型的恶性黑色素瘤与日晒有密切关系;而中国人等亚洲人群,患肢端型、黏膜型的恶性黑色素瘤比较多,这些黑色素瘤长得深也容易转移,与暴晒的关系并不是特别大,但也不能完全忽视紫外线的影响。

“这是因为皮肤越白,皮肤中所含的黑色素越少,对于紫外线的防护力越弱。如果接受不当的阳

光照射,比如频繁进行日光浴、经常性晒伤,或是频繁通过紫外线线照射来“美黑”,会有诱发恶性黑色素瘤的风险。”宋丹提醒,晒太阳可以补充维生素D,预防缺钙,但同样要适度。尤其是皮肤越白皙,越要注意避免暴晒,经常在阳光下工作的人群,也要做好防晒。

科技日报

光明日报