

生活提示

现代生活节奏快,睡眠问题成了许多人的“隐形负担”。据2024年最新发布的《中国居民睡眠健康白皮书》显示,我国居民的平均睡眠时长普遍偏短,为6.75小时,有28%的人群夜间睡眠时长不超过6小时。睡眠质量也不尽如人意,超六成人的睡眠质量欠佳,甚至有1/5的人属于“较差”水平(<70分)。有科学研究表明,抗阻运动(如深蹲、俯卧撑等力量训练),可能是改善睡眠的“天然良药”。

5个抗阻运动 轻松“睡好觉”

抗阻运动有助于改善睡眠?

2025年1月发表在《睡眠医学》(Sleep Medicine)上的一篇文章中提到,研究者招募了一组存在延迟睡眠-觉醒相位障碍(DSWPD)的男大学生,这类障碍表现为入睡时间晚、起床困难,导致睡眠时间与日常生活节奏不匹配。参与者被随机分为两组,一组进行抗阻运动(如哑铃训练、深蹲等),另一组则进行有氧运动(如跑步、骑自行车

等)。实验持续数周,其间通过睡眠日志、可穿戴设备等工具,记录了他们的入睡时间、睡眠效率、深度睡眠时长和夜间觉醒次数等关键指标。结果显示,进行抗阻运动的参与者在以下方面有显著改善:

- ①入睡时间缩短。平均比有氧运动组快15~20分钟。
②睡眠效率提升。抗阻运动组的睡眠效率提高了约10%,而有氧运动组仅提高了约5%。
③深度睡眠增加。抗阻运动组的深

度睡眠时长增加了约20~30分钟,显著优于有氧运动组。有研究分析,抗阻运动之所以更有效,可能与其对身体和神经系统的独特作用有关。抗阻运动通过刺激肌肉力量增长和身体恢复,不仅缓解了身体紧张,还促进了中枢神经系统的放松,从而更容易进入睡眠状态。

此外,还有研究证实,抗阻运动能调节体内褪黑素的水平,同时还能减少身体的炎症反应,改善情绪,让人感到更放松、更愉快。同时,抗阻运动的效

果会随着坚持的时间越长越明显。不过,对于年纪较大的群体来说,效果可能会稍微减弱,所以中老年人可能需要更长时间的坚持。

这五个抗阻运动 值得一试

抗阻运动是一种有效的锻炼方式,能够增强肌肉力量、改善心血管健康、提升睡眠质量等。以下五个抗阻运动在家就能轻松完成:

自重深蹲。双脚与肩同宽站立,脚尖

自然向前,缓慢弯曲膝盖下蹲,可以想象自己正在坐椅子,直到大腿几乎与地面平行。背部保持挺直,腹部收紧,再通过下肢发力恢复站姿。

墙壁俯卧撑。面对墙壁站立,距离约一步,双手与肩同宽,撑在墙上,身体呈直线。慢慢弯曲肘部,胸部靠近墙壁,再推回原位,这个动作适合力量较弱者。

弹力带划船。将弹力带固定于结实的位置,坐在地上,双腿伸直,腰背挺直。双手握住弹力带两端,逐渐将弹力带向后拉,肘部后移挤压肩胛骨,再缓慢放回,这个动作可以锻炼背部肌群。

臀桥。地面上仰卧,双膝弯曲约90度,脚掌平放,双手置于身体两侧。缓慢抬起臀部,直到肩膀、髋部、膝盖形成一条直线,在顶点收紧臀部和腰腹,保持1~2秒后缓慢放下。

哑铃推肩。坐或站立,双手持哑铃或水瓶举至肩高,掌心向前,



用力向上推至头顶,直至肘部最终伸直,缓慢放下。这个动作可改善肩颈紧张,增强上肢肌肉力量。

小贴士

目前,有科学研究已证实,每周3次、每次20分钟的家庭锻炼,可以启动“睡眠优化”的良性循环。需注意的是,在进行抗阻运动前,请务必评估自身身体状况,如有异常,请遵医嘱。(汤莉华)

科普进行时

俗话说“春捂秋冻”,春天人体阳气开始向外升发,毛孔逐渐张开,而“倒春寒”时寒邪为盛,寒主收引,有寒冷、凝结的特点,易损伤人的阳气,轻则让人体表受寒、肠胃受寒,重则让人的血液流动变慢,甚至凝滞,脉道僵化。因此,正确“春捂”显得尤为重要。

“春捂”到底该“捂”哪? 这几点很关键!

越厚越好,以身体感觉温暖舒适,不出汗或微微出汗为宜。穿衣要遵循“上薄下厚”,而随着气温回升,减衣应循序渐进,先减上衣,后减下装;先减外套,再减内层衣物。

“春捂”应有别。体质虚弱的年轻人、抵抗力弱的老年人、久病者以及儿童的抗寒能力较差,因此“春捂”时间应更长,保暖也应更为注重;青壮年中体质偏燥热、阴虚或湿热者不一定适合“春捂”,可根据自身情况适当缩短时间。

温热饮食“捂”养脾胃

在春季,除了正确“春捂”外,建议大家饮食上注意温热饮食。春季是肝旺之际,饮食宜少食酸多食甘,增加绿色蔬菜摄入,适当食用辛香食物,以使肝气顺达、气血通畅。同时,这一时间需特别注意兼顾祛湿健脾。在“倒春寒”期间,脾胃最易受伤,因此健脾养胃,饮食

也要“捂”。推荐以下食材:健脾养胃。山药、莲子、芡实、薏米、红枣、小米、南瓜、胡萝卜等。温中散寒。生姜、葱、蒜、桂皮、花椒、羊肉、牛肉、鸡肉等。

运动与情绪双管齐下

除了饮食调整,适当运动也是抵御“倒春寒”的好方法,可选择太极拳、八段锦、瑜伽等节奏较为舒缓的运动,运动时间最好选择在上午10点至下午3点之间,以微微出汗、身体发热但不感到疲劳为宜。

春季肝气旺盛,稳定的情绪可让气机运行顺畅,肝脏疏泄功能得

以发挥,避免肝上火。充足的睡眠是情绪稳定的基础,保持规律的生活作息,做到早睡早起,有足够的休息时间,睡前可泡脚驱寒助眠。此外,还可以通过培养兴趣爱好、加强社交、听音乐、冥想等方式调整情绪状态。

(综合自新华网、央视新闻)



我的健康我做主

白发常被看作是衰老的标志,但如今越来越多的年轻人也长出了白头发。中医认为,“肾藏精,其华在发,肝藏血,发为血之余,精血不足,黑发不生。”这意味着头发的乌黑光亮与否,直接反映了肾、肝、脾等脏腑功能的强弱。

白发长在不同位置 各有调理要点

不同位置的白发 可针对性调理

从传统医学角度看,头发早白多与个人脏腑功能失调有关,不同位置的白发可以有针对性地进行调理。

前额白发:脾虚。前额是足阳明胃经循行所过之处,故前额白发主要与脾胃功能有关。脾胃虚弱可能出现面色萎黄、神疲倦怠、食欲缺乏、大便秘结等症状。

建议:日常要避免暴饮暴食,定时定量吃饭,少吃辛辣油腻食物。脾胃虚寒的人群平时还可以煲些姜丝粥,早晚

饭时趁热喝1~2碗,能达到温胃散寒的效果。

头顶、后脑勺白发:肾亏。头顶是督脉、任脉行经所在,任督二脉与肾脏代谢密不可分。头顶长白发,多为肾气不足。后脑勺是任脉所过之处,长白头发同样与肾气亏虚相关。

建议:这类人群可通过食疗调理,男性可食用动物肾脏、羊肉、虾、核桃仁、黑豆等;女性可食用干贝、鲈鱼、栗子等。

两鬓白发:肝郁。两鬓即耳旁的部位,属于足少阳胆经,与肝胆互为表里,两鬓生白发与肝胆关系最为密切。肝郁的人除了两鬓斑白,还伴有急躁易怒、口苦口干、失眠多梦等症状。

建议:尽量在晚上11点前就寝,达到养藏肝血的目的。

白发疯长要排查疾病

毛发,作为皮肤的附属器,之所以呈现黑色,是因为其中有黑色素颗粒。黑色素颗粒数量越多,密度越大,头发就越黑,反之发色越浅。

长出白发的最主要原因是老化。随

着年龄增长,毛囊色素细胞老化,清除制造黑色素过程中产生的自由基能力降低,长出的毛发就是白色的。有研究发现,亚洲人大约在40岁左右开始出现白头发,而到了50岁,有50%的人会长出白发。然而,如果在25岁前出现白发,称为“少头”,其发生与家族遗传背景有关。此外,以下几个因素会影响头发变白,需引起重视:

疾病因素。甲状腺功能异常、恶性贫血、脑垂体功能受损、自身免疫疾病、白癜风和早衰综合征等,会让头发变白。

微量元素缺乏。低钙、低铁、维生素B12及维生素D水平降低,会让发色变浅。

精神因素。精神压力增大除了会引起或加重脱发,也可能让毛发变白。“压力”可以激活交感神经,使大量毛发色素干细胞被激活最后耗竭。

不良生活习惯。吸烟人群提早出现白发的概率是不吸烟人群的2~4倍;睡眠不足会扰乱交感神经和细胞代谢,影响黑色素分泌;过度节食减肥,或长时间挑食,会导致营养不良,出现白发。

注意:若短期内出现较多白发,建

议寻求皮肤科医生的帮助,以排除是否伴随有其他系统性疾病,或是发生了弥漫性斑秃、头皮白癜风等。

让白发来得更晚一些

有医学研究表明,保持身心愉快、均衡膳食、加强锻炼、控制体重、避免烟酒,是可以延缓白发产生的。除了对症调理白发,建议普通人群平时常梳发、勤按摩,因为“头乃诸阳之会”,人体十二经脉和奇经八脉都汇集于此。具体方法如下:

①十指指肚用中等稍强的力量,对头部进行梳理,可先从前往后梳;

②用十指指肚均匀地揉搓整个头部发根,从前到后,从左到右,要全部揉搓到;

③挤压头皮,用适当力量对头部进行按摩,能通经脉、调运气血、促进血液循环。

提醒:不建议强行将白发拔出,长期反复拔出毛发容易引起毛囊发炎,甚至破坏毛囊使毛发无法再生。

(据《生命时报》)

科技前沿

研究发现 纳米机器人可清除血栓

近日,哈尔滨医科大学与哈尔滨工业大学科研团队一项联合研究发现,纳米机器人集群能够在精准清除血栓过程中发挥作用,将推动血栓治疗从被动给药向主动靶向治疗转变,为血栓性疾病的高效治疗提供了新思路。

哈尔滨医科大学附属第二医院教授冷晓萍说,对于血栓性疾病,传统溶栓治疗往往受血液层流屏障限制,药物难以渗透至血栓核心,不仅降低疗效,还会增加复栓风险。受游动细菌螺旋运动的启发,团队提出一种仿生动态集群策略——利用纳米机器人主动打破层流屏障,提升溶栓药物的递送效率。

哈尔滨工业大学教授贺强团队在纳米机器人设计与制备方面拥有技术突破,冷晓萍团队在超声医学评估及临床转化领域积累深厚。两个团队合作研制的一款新型纳米机器人,能够自主运动并形成类螺旋

动态集群,可有效突破血栓周围的层流屏障,实现精准药物递送。

在大鼠下肢静脉狭窄血栓模型中,该研究团队采用多普勒超声血流成像技术,成功监测到溶栓过程中血流动力学的变化。实验结果显示,纳米机器人集群可显著改变血栓周围的层流模式,形成涡流,大幅提高药物与血栓的接触效率,实现高效溶栓。在深静脉血栓模型中,这一策略可在6分钟内清除4毫米静脉血栓,并展现出清除陈旧性致密血栓的优势。

中国科学院院士、南京大学副校长郑海荣认为,这项研究充分体现了医工交叉优势,创新性提出“动态集群-流体调控-精准释药”三位一体的药物递送机制。这一技术的应用将为血栓性疾病治疗提供更精准、高效的解决方案。

日前,该研究成果已发表在国际权威学术期刊《应用化学国际版》上。(据新华社)

科学辟谣

诺如病毒 只传小孩不传大人?

真相:不准确

诺如病毒是一种高度传染性的病毒,可感染各个年龄段的人群,如儿童和成人。

该病毒主要通过粪口途径传播,如食用被该病毒污染的食物或水、接触被该病毒污染的表面后触摸口鼻等。由于儿童的免疫系统较弱,且卫生习惯尚未养成,感染率较高,且容易重症;但成人同样可能被感染,尤其是在人群密集场所或护理感染者时。

感染诺如病毒后,患者会出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等急性胃肠炎症状。因此,所有人都应注意个人卫生,勤洗手,避免食用不洁食物,降低感染风险。

作者:蒋永源 第三军医大学内科硕士 审核:李佩曾 北京佑安医院呼吸与感染性疾病科主任医师

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。