

梦境暗示健康状况

梦从来都带有一定的神秘感，让人觉得奇妙怪异又虚无缥缈。长期以来，梦境分析一直被认为像占星术一样没有可靠依据。然而，如今的科学家却认为，梦实际上可以为人们提供重要的健康线索，及时发出某些严重疾病的提示信号。英国《每日邮报》10月15日最新载文，刊出多位专家为您共同总结出的睡梦预警。

老做噩梦

英国拉夫堡大学睡眠研究专家吉姆·豪恩教授表示，首先，噩梦与服用某些药物有关，比如有助于扩张血管的，被认为是“噩梦制造者”。还有多位医学专家认为，它会间接改变大脑中某些化学物质的平衡，进而诱发噩梦。

其次，《荷兰医学杂志》刊登的一项新研究发现，噩梦与心脏病存在一定关联。因为心脏病患者更可能出现呼吸问题，这会导致大脑供氧量降低，引发噩梦。据统计，心律不齐会导致噩梦危险增加3倍，胸闷、胸痛可使其增至7倍。

再次，噩梦频发还可能是偏头痛发出的预警信号。一项研究发现，偏头痛发作前，人往往会做一些关于“愤怒”和“攻击”的噩梦。一种理论认为，这是因为偏头痛导致大脑发生了多种变化。

最后，睡眠不足是噩梦的另一常见

原因。英国剑桥帕普沃思医院睡眠专家尼古拉斯·奥斯科罗夫特博士表示，睡眠太少容易诱发睡眠瘫痪症，也就是俗称的“鬼压床”，常发生在刚入睡或是将醒未醒时。患者觉得自己已醒来，可以听见声音、看到影像，却突然发现全身不能动弹，喊不出声，有时还会有幻觉。多数人在这个时候会觉得恐慌，所幸这种情形多半能在一两分钟内消失。

每晚频繁做梦

豪恩教授表示，夜间身体感觉太热或太冷都会导致梦境增多。因为这都会对睡眠过程造成干扰，使有梦睡眠阶段惊醒的次数加多，对梦境的记忆也就会加深。专家建议，卧室气温最好控制在18摄氏度左右。

女性激素水平的大幅摇摆也会导致梦境增多。这是由于激素异常变化，会使女性感觉身体极不舒适，导致腹部胀气或痉挛，夜间醒来次数自然增多。

连续几晚睡不好同样会导致夜间多梦，而且梦境清晰。因为睡眠太少会使大脑进入有梦睡眠阶段的时间大大减少，欠下“睡眠债”。因此，连续缺觉后好好休息的第一晚便开始“还债”，处于有梦睡眠阶段的时间会更长。

梦到被追杀

奥斯科罗夫特博士表示，梦见被袭击或追杀等压力巨大的梦境，可能是认

知障碍症或帕金森等神经系统疾病发出的早期信号。

梦中出现拳打脚踢、翻滚喊叫、打人或猛烈粗暴动作，是医学上最常见的睡眠行为障碍之一，发生在有梦睡眠阶段，发作时人会丧失正常的抑制能力，把梦里做的动作真实上演，往往容易导致患者跌下床或者伤及配偶等身边的人。一些研究发现，每100个有这种睡眠行为障碍的患者中，就有10~25人日后得帕金森症或其他神经退化性疾病。患者通常伴有精神压抑、过度饮酒、脑血管疾病等，且多见于60~70岁的老年男性。

美国梅奥诊所睡眠医学家、神经学家狄波曼·佩克博士完成的最新研究发现，这种睡眠问题是认知障碍症的重要标志。该障碍症确诊患者应该密切关注颤抖和记忆丧失等神经退化疾病的其他警示信号，以便早发现、早治疗。

经常从梦中惊醒

豪恩教授表示，晚餐过饱和过于油腻，易导致食物在胃内滞留时间更久，使胃和咽喉之间的阀门压力增大，导致胃酸反流，引发烧心。这种情况通常发生于入睡后的前几个小时，而这个阶段也正是有梦睡眠时期，因此容易导致患者从梦中被呛醒。这种情况在体重超标的肥胖人群中更常见。

抑郁症患者或压力极大的人群也经常遭遇梦中惊醒，因为他们似乎能更早地进入有梦睡眠阶段，提早进入梦乡，也就会较早从梦中醒来，这时通常还处于半夜。

性梦

美国《男性健康》杂志刊登加拿大蒙特利尔大学一项新研究指出，在男性和女性梦中，有性爱内容的梦占8%。其中男人性梦的对象往往是假想人或陌生人，女性性梦的对象则多是摇滚明星、电影明星，政界要人等名人。

心理学家伊恩·华莱士博士表示，人在各个年龄段都可能会做性梦，但往往随着年龄增大，性梦也会增多。在60岁人群中，性梦尤其常见。它其实并不代表做梦者真实生活中的性爱情况，而是与人们的创造力存在密切关联。很多人在退休之后，通常会培养一些新的爱好，这种爱好在老人睡梦中往往会以性梦的形式表现出来。

美国《做梦》杂志刊登的一项最新研究发现，趴着睡更容易让人做性梦。在睡眠中，大脑并不完全与外部世界脱离，外部环境的刺激源融入梦境的可能性会大大超出人们的想像。趴着睡会影响大脑正常供氧，导致大脑开始无意识思考或想像，性梦几率随之提高。

《生命时报》2013.10.22 文 / 陈宗伦

生活小窍门

眼睛进灰咳出来

1.仰头点眼药水时微微张嘴，这样眼睛就不会乱眨了；2. 眼睛进了小灰尘，闭上眼睛用力咳嗽几下，灰尘就会自己出来；3.打嗝时就喝点醋，立竿见影不打嗝。

《天津日报》2013.10.21

香蕉保鲜小妙招

香蕉皮上长了黑斑，即使果肉尚未变质，也很令人倒胃口。而在生活中，这种情况又十分常见。如何才能解决香蕉保鲜问题呢？美国“生活百事网”最新载文，刊出香蕉保鲜小妙招：用保鲜膜包裹香蕉根茎部可使香蕉保存更长时间。

其原理是，香蕉释放乙烯气体，乙烯可加速香蕉自身变褐变熟，也会加速附近任何水果的成熟进程。大部分的乙烯气体来自香蕉根茎部位，裹住香蕉根茎部位可以缓解香蕉成熟进程，延长保鲜时间。

如果想让香蕉保鲜一周，可以将整把香蕉拆开，用保鲜膜将每一根香蕉的根部裹紧。另外，在切开的香蕉根茎部抹点柠檬汁或食醋也有助防止香蕉变成褐色。

《生命时报》2013.10.25 文 / 徐艺珊

煮元宵小窍门

开水下：水烧开后，把元宵放入锅内，用勺子轻轻推开，让其旋转几周不粘锅壁。

慢水煮：待元宵浮起后，迅速改用慢火。否则，元宵不断翻滚，外熟内硬不好吃。

点冷水：煮的过程中，每开一次锅加少量冷水，使锅内的元宵保持似滚非滚状态。水沸两三次后，再煮一会儿，即可食之。

及时煮：生元宵的糯米粉含水量较多，久放会变质，受冻易煮破。元宵最好现做现吃，放置别超过3天，一旦发现元宵的颜色改变，便不能食用。

人民网 2013.10.25

央视实验：手机套也藏致癌物

央视：实验证实含致癌物

日前，网络上“手机套含超强致癌物，千万别用！”的传闻引人关注。这则信息称，套壳影响手机美观，而且使手机不散热。实验证明，同一款手机不套壳，主板可使用3年以上，而套壳则最多2年。除了这些，还有一样最可怕的东西：苯。

这不是真的呢？近日，央视《是真的吗》节目调查小组分别选择塑料、硅胶

及皮革这三种常见材质的手机套，按手机正常使用时平均温度，将实验舱内温度加热到45℃，一小时后手机套被加热后释放出的气体收集完毕，经分析发现，手机套释放量最大的有毒物质是甲醛，而非网友们热议的苯。不过，甲醛也是强致癌物的一种。早在2006年，其就被确定为1类致癌物（即对人类及动物均致癌）。

专家：别在被窝里玩手机

女孩颈椎病 罪魁是手机



龄化趋势，特别是近年来，随着智能手机的普及，呈快速发展趋势。上个世纪90年代，他们一个月的门诊，大约可以接诊两三百例颈椎病患者，而且都是以中老年人为主，病因除了年纪增大外，还有躺在床上看电视、看书，或者长期坐姿不正确

乌克兰葡萄酒被检出铜超标2倍

记者昨天从广州黄埔检验检疫局获悉，该局日前从一批来自乌克兰的白葡萄酒中检出问题，重金属铜超出国家限定标准2倍。该批货物共20纸箱、240瓶。目前，该批问题进口葡萄酒已按照我国相关规定，被销毁处理。

据介绍，铜作为一种微量元素，正常情况下下对人体是有益的，但过量摄入可能引发铜中毒，导致神经损伤。专家分析，上述进口葡萄酒中铜的可能来源：一是吸收土壤中的铜；二是葡萄酒酿造、过滤等生产过程中与金属容器工具接触，也可使葡萄酒中的金属

物质铜、铁等增加；三是葡萄采摘前喷洒农药过多，就会使葡萄果实表皮附上铜离子较多，使发酵后的葡萄酒含铜量升高。

检验检疫部门提醒消费者，购买进口葡萄酒需三看：一看营业执照，从正规商家选购放心酒；二看中文标签，按照我国规定，所有进口葡萄酒均需加贴中文标签；三看卫生证书，“每一批正规渠道进口的葡萄酒均有提供检验检疫部门出具的卫生证书，消费者可向商家索取查看”。

《南方日报》2013.10.23

皮鞋质量成健康杀手

皮鞋可能成为“健康杀手”。上海市消保委日前公布的2013年皮鞋比较试验结果显示，被抽检的40件皮鞋样品中，有近三成游离甲醛实测值较高。这些产品大多是国内外知名中高端品牌，价格从158元至2700元不等。

游离甲醛是鞋类生产过程中为达到防皱、定型、保持染色的耐久性而在助剂中添加的物质，易引发呼吸道和皮肤炎症，甚至还可诱发癌症。上海俊卓鞋业有限公司生产销售的一款“西村名物”女鞋，其内垫的游离甲醛实测值高达228毫克/千克，超出了国标规定限值2倍多。根据我国现行的国家标准，皮鞋的内垫等产品游离甲醛指标值应不超过75毫克/千克。《羊城地铁报》2013.10.15