

睡不够的 20 个危害

1942 年,我们每晚的平均睡眠时间是 8 小时;今天,这个数字减少为 6.8 小时。曾任职于《今日心理学》、《科学美国人》等专业媒体的资深记者劳伦·F·弗里德曼认为,人们虽然知道睡眠的重要性,却大多不了解睡不够会带来什么样的严重后果。美国知名科技网站“商业内幕(business insider)”近日刊登弗里德曼的文章,列出了多国研究得出的 20 个危害。

- 1.脾气暴躁:当人们专注于某件事时,若被打断就会产生负面情绪。以色列研究人员发现,睡眠不足会将这种负面情绪放大。
- 2.情绪低落:诺贝尔奖获得者丹尼尔·卡内曼在他的研究中发现,影响人们情绪的两大因素之一就是睡眠。此外,有研究证实,晚上睡眠质量好的人,情绪较为正面,反之则情绪不佳。
- 3.头痛:科学家至今仍无法

找出头痛背后的原因,但研究发现,36%~58%睡眠不足的人醒来时会出现头痛症状。

4. 体重增加:睡眠不足的人,体内激素会失衡,食欲增加,想吃高热量食物,控制冲动行为的能力也会降低。这些因素可能导致体重快速增加。
5. 视物模糊:睡眠时间越少,越容易导致视觉偏差,视野暗、看不清,甚至出现幻觉。
- 6.反应迟缓:睡眠不足,也会让你对外界事物的反应变得迟钝。
- 7.口齿不清:根据研究,若连续 36 小时不睡觉,说话时容易重复使用相同的字词、速度缓慢、含糊不清,很像喝醉酒人说话的样子。
- 8.车祸风险高:缺觉的人开车,就像酒驾一样危险。
- 9.易得病:长时间睡不饱,身体的免疫力会下降。如果你经

常被传染感冒,很可能是睡眠不足惹的祸。研究显示,连续两星期每天睡眠不够 7 小时的人,感冒的风险是睡满 8 小时以上人的 3 倍。

- 10.疫苗效用减弱:睡眠不足时注射疫苗,其效用会因免疫力较差打折扣。
- 11.更怕疼:多项研究显示,若晚上没睡够,人体对疼痛的敏感度会提高,对疼痛的忍受力会降低。
- 12.学习能力降低:短期记忆是决定学习成效的关键因素之一。睡眠不足的人,短期记忆力会减弱,影响学习效果。此外,意大利研究证实,如果没有足够的睡眠,注意力很难集中。
- 13.容易健忘:睡得越少,越容易健忘,老年时,患上认知障碍的风险也会增加。
- 14.做事老出错:研究发现,一晚不睡可导致数字错误增加

20%~32%。睡眠不足的人做投资决策时,也极易出现经济损失。

- 15.肠胃出问题:美国研究发现,睡眠不足容易引起炎性肠道疾病;患有克罗恩病(肠道疾病)的人,若睡眠不足,复发风险将高一倍。
- 16.性欲降低:睡眠不足会降低体内睾丸激素的分泌,导致性欲降低。
- 17.糖尿病风险高:睡眠不足会影响胰岛素抵抗功能,加重 2 型糖尿病;此外,也有研究发现,睡眠不足与罹患糖尿病有相关性。
- 18.心脏病风险高:相较于睡满 8 小时的人,每天只睡 4 小时的人血压会高出许多,更易罹患心脏病。
- 19.患癌风险高:关于睡眠与癌症之间的关联,目前的研究仍在初期阶段,不过就目前的结果来看,睡眠不足确实会增加患



癌的风险,特别是大肠癌与乳癌。

20.死亡风险高:长期睡眠不足的人,最大的风险就是在短时间内死亡的风险明显增加。

清华大学玉泉医院神经内科副主任医师高伟补充说,若长期睡眠不足,儿童可能因为体内激素分泌不足影响发育;已患有心血管系统疾病或癫痫的人,则更容易诱发疾病。

《生命时报》2014.3.11 文 / 张芳

癌症先兆对照表不靠谱

近日,很多人转发微信《癌症先兆对照表》。该表说的是一些与时间相关的现象或症状与不同器官的癌变有关。

专家表示,这张对照表存在不少错误,没有科学依据。下面是专家针对几条“癌症先兆”作出的点评。

五年内没生小病是肝癌和肺癌先兆

这一说法并没有多少可信度。南京市中西医结合医院倪正说,从目前医学界公认的肝癌和肺癌的发病诱因及相关因素中,还没有这种现象。但值得注意的是,不少人平时几乎不怎么生病,往往因此疏于对身体的保健,不定期体检,结果一出问题反而真的是大问题。不少人有过这样的感慨:平时挺健康的人怎么说患癌症就患了呢?其实,癌症的形成并不是一蹴而就的,因此每年定期体检还是很有必要的。

两边乳房不对称易患乳腺癌

这要从两个角度分析。医生接诊

的女性患者中,乳房不对称的并不少见。如果是女性乳房发育过程中就出现了这种情况,即便是一大一小也不会跟癌症扯上关系,但是如果是以前乳房对称,某段时间出现一大一小的情况则要引起重视,可能是乳腺增生或者肿块引起的,不排除乳腺癌前期病变的可能。因此,女性尤其是有乳腺癌家族史的人平均每半年要做一次乳腺 B 超和肿瘤标志物检测,以便及早发现问题。另一个细节是,不少乳腺没有查出癌症的患者,存在肿瘤标志物活跃的现象,这类患者单侧乳房增大更需要提高警惕。

凌晨 1 时~3 时醒是肝癌先兆

这种说法可能是误解了中医十二时辰脏腑养生的理论。按照中医十二时辰脏腑养生理论,凌晨 1 时~3 时属于丑时,对应肝。这时如果不好好休息,会伤及肝血,容易急躁,诱发肝病。凌晨 3 时

~5 时属于寅时,对应肺,此时不好好休息会损伤肺气,不利于脉络健康,因为中医认为肺朝百脉。但是这跟是否会患癌症没有相应的联系。需要提醒大家的是,经常在深夜不休息的人,免疫力和抵抗力都会下降,的确会增加患癌的风险。

长期便秘是肠癌的先兆

便秘与肠癌不存在因果关系,或者说不是直接导致肠癌的诱因。但是从临床统计数据来看,长期便秘的人患癌风险要相对高,这主要是因为干燥的粪便经常停留于大肠中,对肠黏膜产生不良的刺激作用,使肠黏膜出现炎症。同时,肠道内一部分尚未消化的脂肪、蛋白质等在肠道厌氧菌的作用下可产生胺类,如亚硝胺、酚类、氨类等致癌物质,大肠黏膜与致癌物质长期接触,可能发生癌变。

《健康报》2014.3.18 文 / 杨璞

沙尘暴的危害

是引起沙尘暴的主要原因之一。

沙尘暴的危害有很多

1、人畜死亡、建筑物倒塌、农业减产。沙尘暴对人畜和建筑物的危害绝不亚于台风和龙卷风。近 5 年来,我国西北地区累计遭受到的沙尘暴袭击有 20 多次,造成经济损失 12 亿多元,死亡失踪人数超过 200 多人。

2、危害人体健康沙尘暴引起的健康损害是多方面的,皮肤、鼻、眼、肺是最先接触沙尘的部位,受害最重。皮肤,眼,鼻,喉等直接接触部位的损害主要是刺激症状、过敏反应,而肺部表现则更为严重、广泛。

3、大气污染、表土流失。沙尘暴降尘

中至少有 38 种化学元素,它的发生大大增加了大气固态污染物的浓度,给起源地、周边地区以及下风地区的大气环境、土壤、农业生产等造成了长期的、潜在的危害。特别是农作物赖以生存的微薄的表土被刮走后,贫瘠的土地将严重影响农作物的产量。

看到这,想必大家也已经意识到了沙尘暴对于我们影响有多大了吧?其实并不是在所有有风的的地方都会发生沙尘暴,只有那些植被稀少地带才是沙尘暴的高发地段。所以为了我们自身跟后代的安全,请善待我们的自然,拒绝随便砍伐树木!

北青网 2014.3.13

古人的磕头跪拜长寿法

南宋诗人陆游,善于养生健体,得享 85 岁高寿。在他的《老学庵笔记》中,记载了一位张姓老人,虽年过七十,但身体健康敏捷。时人向他请教秘诀,他回答:“我的健身方法很简单,就是每天早晨一起来,便静心松体,拱手弯腰长拜数十次”。为什么要这样做呢?他说因为人的气血或多或少总会有些阻滞,而“拜”的动作刚好能使肢体屈伸,让全身的真气和血脉顺畅流通。这种拔背、含胸、弯腰的动作,可以暖其背、护其胸、健其腰。

晚清大学士翁同龢(音“合”)的

养生之道颇奇,乃以磕头为法。翁同龢此法则是受其恩师全庆的影响。全庆是翁参加会试的考官,翁见全庆虽八十有余,但气力尤佳,毫无昏聩之相,极其羡慕,向其询问养生之道,全庆说:“每日磕头一百二十,起跪四十次,此法最妙。”翁亦仿行之,他每夜在房行三跪九叩五次乃卧(即磕头 45 次、起跪 15 次),日后果觉此法有效。其后多年他坚持不懈施行之,到晚年仍面容红润,精气神俱佳。

综合《中国中医药报》、《快乐老人报》2014.3.17



山东省滕州市滨湖镇总工会以关注弱势群体为中心,积极搭建救助平台,为困难职工扶危济困。图为工会领导为西古村农民送去为儿子治病的救助金。

手指长度影响膝关节

手指和膝盖看似没什么关联,但据美国“健康日”网站 3 月 7 日报道,澳大利亚莫纳什大学公共卫生与预防医学的研究者发现,如果一个人无名指和食指的长度越接近,这个人将来患上严重膝关节炎的风险就越大。

研究人员对澳大利亚 1.45 万名中老年人双手手指的长度进行了检测,并对他们进行了十年以上的追踪调查。在调查期内,有 580 人接受了全膝关节置换术,另有约 500 人接受了全髋关节置换术。发表在《风湿病学杂志》上的这项研究显示,无名指和食指的长度越接近,参与者因骨关节炎而接受全膝关节置换术的风险就越高。

之前有研究发现,无名指和食指长度的比例与运动能力有一定关系。因此,专家推测,无名指和食指长度越接近,这个人的运动能力和力量就更强,进而从事高强度的体力活动的可能性就越大。这可能会对他们的膝关节造成更大的损伤。专家表示,对于长期从事体力活动的人来说,膝关节是相对脆弱的部位,因此日常要特别注意对它的保护。

《生命时报》2014.3.18 文 / 曹晓培

天天洗脚,胜吃补药

足底有 64 个反射区,分别对应着人体的五脏六腑。我国自古就有“天天洗脚,胜吃补药”的说法。

晚上 7~9 点,是肾经气血最弱的时候,泡脚正好可以补充气血。晚饭后的半个小时内不要泡脚,因为吃饭后,人体的血液大部分都流向了消化系统,此时泡脚,本应流向消化系统的血液就会流向下肢,使消化系统没有足够的动力来消化食物,导致消化不良。

泡脚时间并非越长越好,应以脚背泛红、身体微微出汗为宜。泡脚温度因人而异。人的正常体温是 36℃~37℃,泡脚的水温要比正常体温高出 2℃~3℃,约为 40℃。脚上茧较多的人,水温可适当高一点;小孩皮肤嫩,水温要低一点;糖尿病患者,因为脚部皮肤不敏感,所以,水温也要低一点,过高易引起皮肤烫伤。

泡脚水量要够。让水到达小腿处最好,至少要没过脚踝。

《大河健康报》2014.3.11 文 / 陈珊珊 吕沛宛