

做梦会影响睡眠质量吗?

每个人都有过做梦的经历,那么,人为什么会做梦?做梦到底会不会影响睡眠质量呢?今天我们就来探讨一下这个话题。

人为什么会做梦?

人在入睡以后,大脑也进入了休眠状态,但有一小部分脑细胞仍在活动,这就是做梦的基础。人的正常睡眠周期分两个时相:非快速眼动睡眠期(NREM)和快速眼动睡眠期(REM),两者交替出现,交替一次称为一个睡眠周期,每晚通常有4~5个睡眠周期,每个周期90~110分钟。

大多数梦发生在快速眼动睡眠期(REM),而第一次REM大约出现在睡眠之后的90分钟。在经过了一个短暂的REM阶段后,会进入非快速眼动睡眠期(NREM),第一次NREM时间较长,但在随后的睡眠周期中,NREM会变得越来越短,而REM越来越长,导致你能做更多的梦,一直到早晨醒来。

研究发现,在REM阶段,身体一般是不能活动的,这是因为人的身体接受了大脑发来的电子化学信息,让肌肉处于麻痹瘫痪状态,这很可能是一种人类的自我保护机制,防止在睡梦中身体乱动而引起不必要的伤害。

为什么“日有所思,夜有所梦”?

所谓“日有所思,夜有所梦”,是

因为白天发生事件的信息在大脑皮层不断加深巩固,形成长期记忆的过程,正如《慎子·逸文》中曾说:“昼无事者夜不梦。”

快速眼动睡眠期(REM)是睡眠中比较重要的阶段,在这个阶段,与记忆相关的神经通路被重新激活,白天的记忆会得到巩固。比如白天经历过的某个事件引发强烈情绪时,对于情绪的记忆与事件本身的信息是共同编码的。海马主要储存短期记忆,而长期记忆则更多由大脑皮层储存,因此,记忆编码时大脑皮层与海马之间有较多的信息沟通,信息节点主要在海马中。

在这个过程中,掌控情绪的杏仁核虽然本身不能储存记忆,但也被认为可以促进这种记忆巩固的过程,尤其是在单胺类神经递质(去甲肾上腺素)浓度高的情况下。REM睡眠时,各脑区之间通过神经振荡巩固记忆,由于REM睡眠时单胺类神经递质减少,胆碱类神经递质占统治地位,导致情感相关的记忆编码慢慢减少,而事件本身信息的记忆逐渐得到巩固。

因此,等到睡眠结束后再次清醒时,事件本身的记忆完成了巩固,信息节点主要位于皮层中,皮层和海马的连接逐渐减少,而情感则逐渐消失。在一次次的睡眠中,记忆逐渐得到巩固,而情感得不到巩固从而慢慢消失,到最后

只剩下对事件本身信息的记忆。

做梦对睡眠质量有没有影响?

很多人早晨醒来会说:“昨晚做了一个晚上的梦,睡眠质量好差啊。”做梦真的会影响睡眠质量吗?其实并不会,相反,做梦本身是保护睡眠的机制,是潜意识中愿望的表达,对睡眠是有利而无害的。

根据睡眠周期,人一个晚上可以做4~5次梦,但总时长不会超过2个小时,所以每晚入睡时间并不少。科学家曾做过一些阻断人做梦的实验,即当睡眠者一出现做梦的脑电波时,就立即将其唤醒,不让他梦境继续,如此反复进行。结果发现,对梦的剥夺导致人体出现了一系列生理异常,如血压、脉搏、体温以及皮肤的电反应能力增高,植物神经系统功能减弱,同时还会引起人的一系列不良心理反应,如出现焦虑不安、紧张、易怒、感知幻觉、记忆障碍、定向障碍等。

梦还是协调人心理世界平衡的一种方式,是潜意识愿望的表达,特别是对人的注意力、情绪和认识活动有较明显的调节作用。如果剥夺快速眼动睡眠,人压抑在潜意识中的愿望也不能被实现,则容易产生一系列情绪或心理问题。所以,做梦不但不会影响睡眠,反而有利于身心健康,是保证机体正常活力的重要因素之一。

摘自《大众卫生报》

吃香蕉润肠?当心适得其反

说到润肠通便,很多人首先想到香蕉。在朋友圈里,香蕉更是被当作“通便神药”。

现实生活中,经常有人本想吃几根香蕉来润肠通便却便秘了。这种情况很可能是因为吃的是生香蕉。

未成熟的香蕉里含有鞣酸,过多的鞣酸会跟胃里的食物蛋白质结合,形成不易消化吸收的鞣酸蛋白,加重便秘。香蕉越生,含有的鞣酸就越多,越容易影响消化,还会影响铁、钙、镁等营养元素的吸收。

实际上,即使是熟透的香蕉,也并非润肠通便的首选水果。饮食中膳食纤维不足、喝水太少、肠道动力较差都是导致肠子里的大便难以排出的可能原因。如果是因为吃太多肉类、煎炸食物等导致的便秘,通过增加膳食纤维

摄入可以改善。单从膳食纤维来说,香蕉改善便秘的作用确实不明显。每100克蕉类的膳食纤维含量大约为1.2~3克,在水果中还算比较高,但与成人每天25~30克的推荐摄入量相比是远远不够的。

而在膳食纤维的质量上,香蕉主要含可溶性膳食纤维,通便效果不如不可溶性膳食纤维。而后者在蔬菜、豆类、粗粮中含量较多。所以,吃香蕉治便秘效果有限。

想要解决便秘问题,建议全面调整膳食结构。根据中国居民膳食指南建议,成人每天宜摄入25~30克膳食纤维,相当于每天吃约300克粮食、300~400克蔬菜、100~200克水果才能达到。

各类食物中,粗粮、部分薯类、豆



类、坚果、蔬菜及水果的膳食纤维含量较高,建议可以适当多吃。另外,最好不要通过喝水果汁来补充膳食纤维,因为膳食纤维主要存在于果肉中,榨成汁后膳食纤维的含量会减少。

此外,运动可以促进肠道的血液循环,还能够促进消化以及肠胃蠕动,对排便有很好的作用。

摘自《当代健康报》

心衰离糖友并不遥远

赵先生患2型糖尿病十多年了,最近在家测血糖有些波动,感觉浑身乏力,易疲劳。一天早晨起床时,感觉喘不过气来,胸口有明显压迫感,赵先生赶紧到医院就诊,才发现是患上2型糖尿病合并心力衰竭。

其实,2型糖尿病合并心衰的情况极为常见,但多数糖友对心衰的认识程度极低。有早期心衰症状的患者,应及早到医院做心脏彩超、血浆利钠肽测定、心电图、心脏核磁共振、冠状动脉造影等检查确诊。

血糖控制与心衰风险相关

心脏最主要的功能就是“泵血”,把血液泵向全身各个组织和器官。心衰就是指心脏的“泵血”功能下降,泵出的血液不能满足生理需要,引起各种临床症状。心衰是心血管疾病的严重阶段,我国心衰住院率只占心血管病的20%,但死亡率却占到40%。心衰时心脏泵出的血量不足,血液的携氧量下降,就会出现活动后气喘、体力下降等症状。由于器官和组织中的血液不能顺利回流到心脏,下肢静脉的血液就会渗透到组织间隙中,还可能引起下肢严重水肿。

心衰离糖尿病并不遥远,血糖控制与心衰风险相关。糖尿病合并心衰比糖尿病合并心肌梗死或卒中更常见,12%~15%的2型糖尿病患者合并心衰。有数据显示,糖尿病患者发生心衰的风险是无糖尿病者的2~4倍。

心衰症状严重,容易复发,可能需要经常住院,且死亡率率高,5年内死亡率约20%,20%的患者在确诊

1年内死亡。糖尿病合并心衰者年病死率为未合并心衰者的12倍。老年糖尿病合并心衰者,年病死率

“溺水感”是心衰初起症状

糖尿病更容易合并冠心病与高血压,冠状动脉病变通常为弥漫性、多支病变,血管内皮细胞损伤及功能紊乱更加明显,由于大血管与微血管损伤严重,导致心脏供血明显不足,更容易出现心衰。同时,心肌细胞损伤更严重,糖尿病性心肌病是部分糖尿病患者发生心力衰竭和死亡的重要原因。糖尿病患者容易出现心脏自主神经病变,可导致体位性低血压、固定心率、无痛性心肌梗死及血流动力学异常,增加心衰风险。

糖尿病患者特别容易疲劳或感觉浑身乏力,走一段路、起身或吃一顿饭都会倍感疲倦。半夜或早晨起床时,感觉无法深呼吸,或者喘不过气来,用力或情绪激动时,胸口有压迫感,无法深呼吸,只有坐起身,才能喘口气。患者还可能有浮肿症状,最常出现的是脚踝、小腿处的水肿,早期表现为感觉裤子或鞋子变紧。这些症状可能提示有心衰,应该尽快就医。

有些心衰患者没有上述任何症状,而有的患者则所有症状都有。需要强调的是,胸口沉重感或下沉感,这是心衰的初起症状,但是初次出现这种感觉的时候,很多患者不知如何处置,而且很难描述这种异常感觉。很多患者会感到胸口有重物压迫,类似于“溺水感”,还有些患者在深呼吸的时候感觉胸部似乎充满液体。摘自《当代健康报》

锻炼的误区有哪些

误区一:长时间跳广场舞

56岁的王阿姨有点胖,还有高血压,退休后开始跳广场舞,近半年来更是痴迷,每天晚上吃完饭就去跳舞。她本想通过跳广场舞降血糖、血脂,没想到反而把膝关节跳坏了。到医院检查后诊断为膝关节退行性病变并伴有内半月板损伤,医生称和长时间跳广场舞有关系。骨科专家提醒,跳广场舞要适当控制时间和运动强度,保护膝关节。

误区二:肩痛一律爬墙甩肩

有些老人在小区健身,喜欢做上举动作,包括单杠、吊环、投球等,这会加重肩关节负荷,造成或加重肩袖撕裂。肩袖撕裂很容易和肩周炎混淆。肩周炎是自限性疾病,一般半年到两年就会自行好转。而肩袖损伤如果以错误的方式锻炼,只会越来越糟。因此,肩关节疾病应先找专科医生做检查,再做相应的训练。

误区三:“燕儿飞”、仰卧起坐人人能做

有的老人练腰背肌时会做“燕儿飞”,这是一种不错的运动,但对老年人不一定适合。老年人关节椎间盘老化,有关节增生、椎管狭窄,过度的伸展会加剧关节的挤压和碰撞,造成骨折,同时让椎管更狭窄。

大多数中老年人的颈椎、腰椎或多或少都有一些问题,再加上骨质疏松,如果做仰卧起坐容易给颈椎和腰椎造成不可逆转的损伤。而且此运动头部的变化较大,患有心脑血管疾病的人易造成血压升高,发生意外。

误区四:进行高强度、高难度锻炼

有的老年人觉得,运动强度越大,运动量越大,越有益于健康。其实,爆发性的运动可造成血压升高、心率加快、心肌缺血缺氧,运动贵在坚持,而不是盲目追求速度和强度。

误区五:空腹晨练

经过一夜的睡眠之后,腹中已空,不进食就进行1~2小时的锻炼,热量不足,再加上体力的消耗,会使大脑供血不足,引起头晕,严重的会感到心慌、腿软、站立不稳,心脏原本有毛病的老年人会突然摔倒,甚至猝死。因此,晨练前应适量进食。

误区六:运动憋气

老年人心肺功能减退,憋气用力时,可能因肺泡破裂而发生气胸。憋气也会加重心脏负担,引起胸闷、心悸。憋气时因胸腔的压力增高,回心血量减少引起脑供血不足,易发生头晕目眩甚至昏厥。憋气之后,回心血量骤然增加,血压升高,易发生脑血管意外。摘自《健康文摘报》

垃圾分一分 环境美十分

泗泾镇多措并举 推进垃圾分类全覆盖

在过去的一年里,泗泾镇以实现生活垃圾减量化、资源化、无害化为目标,建立健全生活垃圾分类投放、分类收集、分类运输、分类处置的全程分类体系,积极推进生活垃圾源头减量和资源循环利用。至今,泗泾镇的垃圾分类推进工作已覆盖家庭68445万户,开设绿色账户36542万户,199家机关、学校、菜场等企事业单位实施垃圾强制分类制度,46个小区实施定时定点投放,38个小区覆盖两网融合回收服务网点。而在宣传、推广上,泗泾镇也力度持续不改,全镇共开展各类宣传培训活动537多场,发放宣传资料4万余份,开展绿色账户线下积分兑换152多场,消纳绿色积分2千万分。

一小区一方案,精细化管理

泗泾镇着力完善生活垃圾全程分类体系,按照整区全覆盖推进方式,采取“因地制宜+精细化”的管理办法,切实可行地为每个社区量身定制特有方案,形成“一小区一方案”的工作模式,落实四方面的工作职责。

在居民区垃圾分类一线工作中,

牢牢把握“党建+”主线。以居民区党建为引领,根据本小区垃圾分类方案中工作手册上的职责任务积极落实小区内垃圾分类工作。如开展对志愿者队伍的组建和培训、宣传推广活动等。在居民区党支部的指导下,物业公司负责落实分类驳运设施设备、基础环卫设施、保洁员培训等工作。为提高扫描员的工作效率,通过“钉钉打卡”软件监督扫描员的到岗率,根据签到时的经纬度和扫描时间确保工作成效。组建专业巡查队伍,每周一次到居民区进行巡查,形成周报,对问题整改,每月对整改情况进行一次排名,定期分析发现的问题,建立通报机制。

设备多样化,开启投放新时尚

去年,泗泾镇在古楼新苑东区打造了首个智能垃圾厢房,又在西南名苑等3个小区投放了3台绿色积分智能兑换机,实现了居民自主投放自主扫描。

而今年新推出的自动扫描仪,更是一启用就获得了小区居民的一致好评,这个不起眼的小盒子完全解放了扫描员的双手。扫描员化身督导员,

全身心投入到垃圾分类督导工作中。此举提高了小区居民的积极性,大大提升了扫描工作效率。

除此之外,泗泾镇还在15个小区、机关食堂等地安装了湿垃圾生化处理机,使垃圾就地消纳。

走进企业、校园,强制分类见成效

机关单位带头示范是有效推动垃圾分类强制分类工作的关键。坚持把推动企事业单位内垃圾分类工作作为关键,引导工作人员主动参与到垃圾分类中,为群众作出示范。

此外,垃圾分类培训课堂走进校园已成常态。新的一年,泗泾镇第二小学就迎来了一堂特别的“开学第一课”——垃圾分类是新时尚。专家给学生们上了一堂生动的垃圾分类课,受到了学生和老师的热烈欢迎。

1月31日,上海市十五届人大二次会议表决通过《上海市生活垃圾管理条例》,并将于7月1日正式实施。泗泾镇将积极做好垃圾分类督促管理工作,更快更好地实现生活垃圾“减量化、资源化、无害化”目标,让垃圾分类真正成为家喻户晓、人人参与的绿色时尚生活!

绿色车墩家家行动 垃圾分类你我共行

“干湿垃圾分类装,有害垃圾定点放。绿色车墩家家行动,垃圾分类你我共行。”今天的垃圾上门收集工作又开始了,伴随着提示音,车墩集镇上商铺的工作人员陆续将分类好的干湿垃圾拿到了店门口,等待着环卫收集员上门收集,这样和谐有序的场景已经成了车墩大街上一道美丽的风景。

为了将垃圾分类落到实处,引导市民从源头上将垃圾分类好,自2018年以来,车墩镇严格按照上级要求,扎实做好前期摸底调研工作,通过多方合力,建立完善的垃圾上门收集管理制度。

“干嘛还要垃圾上门收集呀,这不是多此一举么?以前都是不分类收集的呀?”刚开始开展垃圾上门收集的时候,收集员们都表示不理解。于是就组织他们到上海老港固废废弃物综合利用基地学习。收集员们在观看了垃圾分类宣传片、垃圾处理流程、垃圾处理操作后不约而同地发出了感叹:“原来我们每天要产生那么多的垃圾啊,那么多垃圾如果不分类的话只能焚烧掉了!”“原来垃圾处理已经超负荷了。”“原来有那么多人在为垃圾分类努力!”直观的体验让收集员们体会到了垃圾分类的重要性,明白了从源头上把垃圾分类将有助于提高垃圾处理效率。于是收集员们纷纷在墙上印上了自己的手印,决心在今后的垃圾上门收集工作中怀有一颗公益心,成为垃圾分类的践行者。

前期,车墩镇陆续对影视路、影城路、影雅路等沿街门店发放垃圾上门收集告知单,对各门店普及垃圾分类的小知识以及垃圾分类的重要性,给这些门店发放了分类垃圾桶,将垃圾分类理念、垃圾桶的使用方法、垃圾上门分类收集的操作流程一一告知门店业主,并及时记录下门店业主的想法与建议,为进一步完善垃圾分类收集工作打下基础。通过前期努力,门店业主的配合度非常高,并自愿签订承诺书,积极加入到了垃圾分类收集的队伍中。

目前,车墩镇已发放400余只分类垃圾桶,并成立垃圾上门收集小组。垃圾上门收集工作分为上午餐厨垃圾收集(7:30-9:00);上午垃圾上门分类收集(9:00-11:30);下午垃圾上门分类收集(1:30-15:00)三档,并由收集员将各门店干湿垃圾收集量记录在垃圾上门收集日报表上生成台账,为进一步完善管理提供依据。经过几个月的努力,垃圾上门分类收集卓有成效,切实改善了街面环境。

业主们纷纷点赞这种新模式,也实实在在地感受到了它带来的好处。未来,车墩镇计划在联营路、北松公路、南姚路、李高路、车峰路、影佳路等开展垃圾上门收集,预计增发300余只分类垃圾桶,上门收集小组成员扩增至8人8车,将覆盖车墩集镇所有门店,进一步完善长效科学管理机制,为在源头上促进垃圾分类贡献力量。