



这样午睡更健康

据西班牙《国家报》网站5月21日刊发一篇文章，题为《更健康的午睡：短而早，且不在床上》，作者为杰西卡·莫索。文章摘编如下：

“曾几何时，我们在黄昏睡觉，伴随着鸡鸣醒来。”神经科学家马修·沃克在他的《我们为什么要睡觉》一书中写道。他感叹道，尽管现在闹钟仍然在鸡鸣时响起，但当夜幕降临时，工作还没有结束，晚上仍有大量的时间必须保持警觉和清醒。

沃克认为，现代社会已经使人类偏离了我们在基因上设定的睡眠模式：双相睡眠，即晚上睡眠时间长，白天睡眠时间短。他说：“所有人类，无论文化背景或地理位置如何，都会在午后遭遇基因设定的警觉性下降的情况。”而午睡则是对这种现象的自然反应。这名神经科学家断言：“那些将午睡纳入习惯的社

会往往整体健康水平更高。自然双相睡眠的做法和健康的饮食很可能是长寿的关键。”

午睡会对健康状况产生影响。科学界尚不清楚其影响程度，以及它能在多大程度上调节健康或引发疾病，但是关于这个问题的医学研究数据都指向两个大方向：午间小憩有助于健康，午睡过长反而有损健康。前不久发表在美国《肥胖》杂志上的一项研究指出，当人们长时间午睡时，肥胖的风险会增加23%；相反，午间小睡的人患高血压的风险则较低。该项研究咨询的专家一致认为，在中午或下午早些时候，在沙发上而不是在床上短暂地午睡（少于30分钟）能使人感到舒适，并有助于提高注意力。

午睡背后意蕴深刻。在科学界，对这一问题的争论很激烈，同一观点在获得支持的同时也会招致反对。

止疼药会吃上瘾 再疼也得忍着？ 并不是

不少朋友都觉得止疼药会吃上瘾，有依赖性，不论是牙疼还是痛经都要硬扛着。其实大可不必。

有成瘾性的止疼药主要是阿片类药物，这些药物一般也买不到。老百姓在药店能买到的止疼药（如阿司匹林、布洛芬、对乙酰氨基酚）都是非甾体类抗炎药，这类药物的原理是抑制前列腺素的合成，不会成瘾。人体内的前列腺素既可以引起疼痛，也有升高体温的作用。所以这些止疼药多半都有退烧作用。

服用止疼药最好遵照医嘱，防止增加肝肾负担。

味精是化工产品 有害且致癌？

毫无根据

味精的主要成分为谷氨酸钠，很多食物里都有它，并不是有毒物质。

目前市面上的味精大多是利用微生物发酵作用制成，这个过程和酿造白酒、酱油类似，生产过程中不会使用“化学原料”，所以味精也谈不上是“化学合成”产品。

谷氨酸钠加热到120摄氏度以上时，可能会产生焦谷氨酸钠，这也是传说中味精致癌的“罪魁祸首”。但其实，焦谷氨酸钠并不致癌，温度过高只是会使它丧失鲜味，所以味精致癌一说纯属子虚乌有。

喝绿豆汤 可以解“毒”？ 有些夸张

绿豆常被人称作是“夏季解暑小能手”，闷热的三伏天，喝上一碗清爽的绿豆汤，不仅能带走热气，还能补充水分和营养。绿豆中的钾和维生素B族营养都不错，正好可以弥补高温出汗导致的这部分营养流失。所以，说绿豆汤能解暑是有一定道理的。

至于“解毒”这种说法，就有些夸张了。这个“毒”的定义非常模糊，其实健康人的体内没有那么多“毒”要解，正常代谢所产生的废物和摄入的一些有害物质，都能通过人体的代谢系统正常排出。目前的学术研究中，绿豆也并没有解“毒”的功效。

反季水果 不健康？ 并不准确

我们都知道，选购水果时，应侧重于购买当季、当地产的水果，同时还需考虑水果种类的多样性。而认为反季水果在种植过程中会产生不利于健康的成分，这种观念并不准确。

果蔬中是否存在不利于健康的成分，与自然栽种还是大棚栽种没有必然联系。随着现代化农业技术的推广应用，大棚栽种水果技术越来越成熟，所有的保鲜剂、食品添加剂、植物生长调节剂，只要是国家相关标准允许使用的，且在规定的用量下，对人体健康是没有危害的。

据科普中国网

晚上睡不着早上醒不来？ 应引起重视 及早就医

日前，《日本经济新闻》刊发一篇题为《睡眠障碍应及时用药》的文章，作者为藤井宽子。文章摘编如下：

睡眠时相延迟综合征是一种常见的睡眠障碍，也就是我们生活中常见的晚上睡不着早上醒不来。有报告显示，年轻人出现此类睡眠障碍的比例在7%到16%之间，给升学和就业造成不小的影响。人们一直以来都将这种睡眠状态理解为是“任性”，不过近来在掌握了致病机理是生物钟发生错乱后，越来越多的人倾向于服药治疗。

居住在日本茨城县的一名高一女生曾在初中时因走路打晃、站立眩晕、早上起不来床等症状前去就诊。在吃了医生给她开的

升压药后，虽然一觉睡到11时，但因为头晕目眩，头都抬不起来。她常常是到天亮才能入睡，以至于无法继续到校上课。

第二年春天，这名女生又到一所综合医院就诊，被确诊为睡眠时相延迟综合征，也就是说她体内的生物钟以24小时为一周期，入睡和醒来的节律出现了大幅偏差。在少量服用治疗精神分裂症的药物后，她逐渐能够在早上9时到10时自然醒来。

体温、血压、睡眠的循环都是遵从体内生物钟的节律运行的。生物钟决定了生活方式是早鸟型还是夜猫子型。这种节律如果严重推迟，就属于睡眠时相延迟综合征。比方说，如果你体内的生物钟推迟5个小时，那么原本零时就寝的人不到凌晨5时是无法入睡的。同样，起床时间也会相应延后，让上班和上学都变得非常艰难。

罹患睡眠时相延迟综合征的人很多都是十几岁的初高中生。即使闹钟响起也不能唤醒他们，如果总是强行唤醒，可能会导致其人格出现暴力倾向。

要想让推迟的生物钟回归正常，首先要从改变生活习惯开始。就寝前避免打游戏、玩手机，调暗卧室灯光。晚间尽量不要摄入含有咖啡因的咖啡或者巧克力。调整生活节律也很重要，比如白天尽可能地享受日光。

不过一些患者即便重建了生活习惯，情况也没有改善，所以寻求药物治疗的人也开始多起来。

睡眠时相延迟综合征的症状之一是血压低，所以也能看到患者服用升压药的情况，但有时可能并不奏效。

关于睡眠时相延迟综合征，日本筑波大学教授神林崇认为：“如果年轻人因为疾病无法上学或是上班，将对整个社会的未来造成重大影响。”他呼吁人们在症状持续的情况下能够及时就医。

据参考消息网

>辟谣

味精是化工产品 有害且致癌？

毫无根据

喝绿豆汤 可以解“毒”？

有些夸张

反季水果 不健康？

并不准确