

多睡可以给身体多充电?

赖床可不是

现在很多年轻人有赖床的习惯。他们有一个共同的特点就是,早上定好多个间隔5分钟的闹钟,或者即使提前醒来,也必须赖在床上等闹钟响,不到最后一秒绝不起床,也正是因为这种早晨在床上苦苦挣扎的过程,这群人被称为“起床困难户”。赖床一族认为,多睡1分钟或多躺1分钟就可以给身体多充1分钟电,那么,事实真的是这样吗?

赖床1分钟当然是可以的。适度赖床,可以让身体有一个从沉睡到清醒的过渡,因为睡眠期间血液循环较慢,醒来后需要稍停片刻,可以伸个懒腰,轻轻活动一下四肢,让血液循环慢慢恢复到正常水平,防止瞬间起床造成脑供血不足以及血压波动而出现头晕的症状。

需要注意的是,我们所说的适度赖床是时间最多不宜超过一刻钟,而在这一分钟里,应尽量让自己慢慢清醒,而不是再度入睡。因为赖床时,人体处于浅表睡眠状态,且伴有多梦,属于低质量睡眠,这种状态持续时间越长,越会使人感到疲惫,人体长期处于半梦半醒状态下会造成身体无法顺利清醒,影响工作或学习,甚至造成晚上入睡困难。

许多赖床族会在醒来之后还要再睡上半小时左右,这是不可取的。因为,人体的睡眠周期每90分钟循环一次。如果早上自然醒来,继续赖床,就会重新进入一个90分钟的睡眠循环,所以赖床30分钟或40分钟醒来后,反而会让人变得无精打采,甚至还会头晕恶心。



小贴士

赖床的四大危害,你中了几个?

造成大脑供血不足。我们在睡眠过程中,大脑皮质是处于抑制状态的,如果赖床,就会造成大脑皮质过长时间的抑制,从而导致大脑的供血不足,赖床醒来之后,就会感到头昏脑涨,没有精神。

破坏人体正常的生物钟规律。人体各个器官的活动都有一定的昼夜规律。保持正常的规律才会使我们在白天精力充沛,晚上睡眠安稳。如果经常赖床,就会打乱人体这种正常的生物钟规律。想利用假期来补充睡眠,可以在假期的前两天多睡一两个小时,然后在假期的后两天慢慢恢复正常的作息。

影响泌尿系统健康。赖床会导致尿液在体内长时间滞留,于是尿液当中的有毒物质就会损害我们的身体健康。另外,长时间赖床会减缓人体的血液循环,导致营养在体内不能很好地传送,于是肌肉和关节中代谢产生的物质也不能被排出体外。

导致消化不良。赖床的人经常会不吃早餐,于是打乱了人体正常的生理规律,对肠胃功能也产生了不利影响。赖床还会影响人体的排泄功能,也容易造成便秘。

因此,当早上醒来时,我们还是不要过度赖床,可以将闹钟的铃声设置为舒缓的乐声,音量以逐渐增强为佳,逐步唤醒身体。需要注意的是,切不可将闹钟铃声设置得很大,使处于睡眠中的人突然被惊醒,这样会导致心跳加速,血压瞬间升高,长期下去很可能引发高血压及心脏病。

据《科技日报》

孩子误吞异物,怎么办

儿科门诊常会见到误吞食各类异物的孩子,就诊时家长们都很焦虑:“医生,孩子需不需要做胃镜?误吞进去的东西要怎么取出?”今天我们通过病例跟大家讲一讲孩子误吞异物该怎么办。

■病例

近日,一位妈妈在购买玻璃瓶装酸奶后,不慎将瓶子掉落在地。捡起来之后,她看瓶身外壁无肉眼可识别裂痕,就让孩子用吸管把酸奶喝了。然而,当孩子吸到最后时,竟然从吸管中吸出一块玻璃碴儿!这位妈妈再仔细一看,发现瓶身内壁确有破裂。她担心孩子可能感觉不到更细小的玻璃碴儿,立即带孩子来医院检查。医生最终依靠胃镜才将孩子体内的玻璃碴儿取出。

是否需要做胃镜因人而异

孩子误吞食物后,常规检查手段是X线,但并非所有的误吞食物均可在X线下显影。如玻璃、木材、塑料等非金属材料,难以通过X线使其露出真容。因此,非金属材料是否仍在体内,或需通过做胃镜予以检查明确。

而做胃镜是否必要,则需要根据异物的形状、大小及孩子的具体表现来个案判定。如果孩子有强烈的腹部不适且同时伴有恶心呕吐及呕血,或有便血症状,家长应高度重视,立即带孩子去儿童专科医院急诊就诊。

判断异物在气管还是食道

一旦孩子误吞食物,首先需要确定误吞食物在身体内的大致位置。如果孩子出现脸色青紫、憋气、呼吸困难,或剧烈咳嗽、哮喘,则表明异物可能已进入气管。家长需要立即采取海姆立克急救法施救,然后带孩子前往最



近医院的急诊就诊,由耳鼻喉科医生使用喉镜或者由呼吸科医生使用气管镜取出。

如果孩子没有面色改变,且呼吸平稳、不咳嗽,则表明异物大概率已进入食道。其症状多表现为吞咽困难、异物感、疼痛、唾液增多等。

多吃粗纤维食物促进排便

大多数情况下,如果不是误吞食带有棱角的尖锐异物,可以等待孩子通过大便自然排出,排出时间在一周以内均属正常。家长可以让孩子多吃富含粗纤维的蔬菜,如芹菜、红薯等,以促进孩子排便。

如果是体积大的异物或者尖锐异物,如枣核、缝针、边缘锋利的玻璃或金属等,则容易引起食道和胃肠穿孔,即使短时间内孩子没有腹痛恶心等不舒服的表现,也应尽快陪同孩子前往儿童专科医院,由消化内科医生以胃镜取出。

在家观察期间,家长需要密切关注孩子的大便情况。肠道出血可致近期大便呈现柏油色。如有前述症状,建议及时到医院就诊。如没有任何不适,且物体较小,异物大概率可通过正常排便被排出体外。

据人民网

冷饮好吃 儿童切莫贪食

炎炎烈日下喝一杯冰莹的清涼饮料,吃一份甜糯的冰品,会让你舒舒服服地体味到特有的情趣。但千万要注意适可而止,尤其是儿童。

儿童的肠胃机能尚未发育健全,胃肠道黏膜比较娇嫩,对冷刺激比较敏感,吃过多的冷饮,不但能引起胃黏膜血管收缩,使胃液分泌减少,还会影响机体对营养物质的吸收。大量的冷饮入口后,咽喉黏膜遇冷收缩,牙齿受刺激,吃过多的冷饮还会使牙齿的发育受到影响。而且冷饮含糖量都比较高,多吃冷饮会大量消耗人体中的维生素B,当人体内维生素B不足时,会使唾液、消化液分泌减少,导致儿童食欲不振。

鉴于冷饮的不良影响,所以儿童尽量避免吃冷饮,但是冷饮的诱惑是很多家长和儿童无法抵制的,那我们孩子怎样吃冷饮才能尽量减少冷饮带给他们的伤害呢?

在享受冷饮时注意以下几点:

1.忌多。避免一次性过量进食冷饮,因为过食冷饮会使儿童胃肠道温度骤然下降,局部血液循环减慢,血流减少,影响对食物中营养物质吸收;同时使胃酸、胃蛋白酶、脂肪酶和小肠淀粉酶等物质分泌减少,从而影响人体对食物的消化,久而久之,可能导致儿童胃肠功能紊乱,出现腹痛、腹泻等症及营养缺乏。

2.忌猛。吃冷饮忌过猛、过快。过猛食用冷饮会刺激口腔黏膜,使面部三叉神经受激产生剧烈疼痛感。

3.忌冷热交替。冷热交替不仅会损坏牙齿表面珐琅质,而且还会导致胃肠功能紊乱。所以冷热饮间隔至少30分钟以上。

4.忌运动后。剧烈运动后不宜食用冷饮。剧烈运动后体温高,血管呈舒张状态,强烈冷刺激会出现胃肠痉挛,出现腹痛、腹泻等肠易激综合征症状。

5.忌饭前及饭后半小时,清晨及睡前食用冷饮。

6.忌婴儿食用冷饮。婴儿抵抗力弱,而冷饮中香精、色素、防腐剂等物质对婴儿脆弱的消化、呼吸系统极为不利。

7.儿童中有些人群不宜食用冷饮,如:肥胖患儿;胃肠功能较差易腹痛、腹泻、消化不良患儿;过敏体质儿童,尤其是支气管哮喘、过敏性咽喉炎等患儿。

8.食用冷饮前要注意是否在保质期,注意手卫生,而且不能吃反复冻化的冷饮,容易滋生细菌引起急性胃肠炎,危害患儿健康。

冷饮虽美味,儿童切不可贪食,家长朋友要做好监管工作,切不可听之任之。

据新华网



个体健康行为有哪些

- 1.饭前便后洗手,防止病从口入。
- 2.天天早晚刷牙,饭后漱口,做到一人一刷。
- 3.早晚洗脸,一人一巾,睡前泡脚。
- 4.勤洗澡、勤理发、勤剪指甲、勤换衣服、勤晒被褥,保持服装整洁。
- 5.不随地吐痰,不乱扔倒杂物、垃圾。
- 6.不吸烟、不酗酒。
- 7.每天进行一次身体锻炼。
- 8.根据计划免疫要求,按时给孩子预防接种。
- 9.经常学习卫生知识,增强自我保健能力。
- 10.有病及早就医,定期体检,不迷信。

据新华网