



## 睡前饮酒真的有助睡眠吗？ 别再这样做了！危害比失眠还可怕！

王璐

**流言：“睡前喝酒可以助眠。”**

很多人睡不着觉时，觉得睡前喝点酒才能放下心来，微醺的状态更安神助眠。

**流言分析：**假的。睡前喝酒不仅不助眠，反而影响睡眠。

**睡前饮酒不能助眠**

不少人相信“喝酒助眠”，主要是认为饮酒后神经系统被酒精麻痹，会进入一种反应迟缓、困乏疲倦的状态，从表面上看，似乎是被“助眠”了。

然而，这种所谓的助眠效果很快就会出现“反弹”。

一方面，喝酒使我们容易入睡，但却更容易早醒。

研究发现，酒精虽然能缩短人们入睡所需的时间，显得似乎倒下就睡，且容易进入深睡状态，不容易被唤醒。但很可能让人们在一段深睡后更早醒来。

研究者将这称为“反弹效应”——酒精刚进入身体，浓度较高时，会增加前半夜人们非快速眼动睡眠的时间，让人们很快进入深睡。而一旦经过代谢，酒精浓度下降，人们在后半夜则会经历更长时间的快速眼动睡眠，更容易在后半夜睡得很浅，或者早早醒来后难以再次入睡。

另一方面，酒精的“助眠”效果会逐渐递减，靠喝酒助眠容易越喝越多。

研究发现，酒精“助眠”的效果，会随着人们对酒精的耐受度增加而减弱。也就是说，越是习惯喝酒助眠，助眠效果会越差。而

为了持续获得酒精带来的助眠效果，人们往往越喝越多。

然而，一旦喝太多酒，反过来又会引发各种不适而影响睡眠质量，如增加起夜次数、头痛、胃部不舒服等。

**不仅不能助眠，睡前饮酒还有这些危害！**

喝酒助眠不仅不可行，若喝得较多，或者长时间依靠酒精入睡，还会对身体造成全方位的伤害。

**1.影响记忆力、注意力**

酒精本身就对神经系统有麻痹作用，饮酒后会出现运动失衡、学习认知能力的调节障碍等。

已经有研究表明，大脑中部分细胞也会参与酒精代谢，这与酒精诱发的脑损伤和脑退化有关。再加上，睡前饮酒会减少前半夜快速眼动睡眠的时间，而快速眼动睡眠恰好是大脑整理和巩固记忆的重要时期。

也正因为此，人们在宿醉后的第二天，常常会发现自己记忆力下降、注意力不集中，大脑时不时有点“空白”。

**2.增加打鼾、睡眠呼吸暂停的风险**

人们形容喝酒后的人睡觉“鼾声如雷”，这是有道理的。

酒精使得人们全身肌肉放松，咽喉部的肌肉放松会导致舌根后坠，从而出现打鼾的情况。个别严重者还有可能出现睡眠呼吸暂停症状，不仅影响了正常呼吸和睡眠质量，甚至有窒息风险。

**3.肝损伤、痛风、心脑血管疾病风险上升**  
长期睡前饮酒，会导致人体摄入过量的酒精，继而造成对肝脏的持续损害。

同时，酒精的大量摄入还会增加痛风、心脑血管疾病的风险；还会间接导致肥胖、三高等慢性代谢性疾病的发生或发展。

**4.增加其他疾病风险**

有研究发现，酗酒者失眠的比例高于正常人群，而失眠患者中同时也具有更高的酗酒比例。也就是说，酒精和失眠之间存在着一种恶性循环的相互作用。

这其实不难理解：如前所述，酒精助眠的作用会被人体逐渐耐受，只能通过不断加大饮酒量来企图获得安睡。

总而言之，无论是出于何种心理，都不建议大家靠喝酒来助眠。《中国成人失眠诊断与治疗指南》中明确指出：“睡前不要饮酒，特别是不能利用酒精帮助入睡”。

**照“谣”镜**

这种谣言表面听起来有一定的道理，很多人酒后确实会感到困倦，但深入分析后，会发现这种说法缺乏科学依据，而且还会导致身体的其他健康问题。当我们在看到这种过于简单或过于美好的健康提议时，都应该保持警惕。了解基本的医学和健康知识可以帮助我们更好地理解各种健康建议背后的科学原理。

(来源:科学辟谣)

暴雨过后防传染病，特别是痢疾、感染性腹泻等肠道传染病，还有皮肤炎症。

**丹毒和淋巴管炎**

一般大雨过后，大家趟水后细菌容易从皮肤毛孔乘虚而入，钻到淋巴管里，从而引发丹毒和淋巴管炎等。如脚上有破口，更容易出现这种情况！

**间擦疹、脚气**

长时间在渍水中浸泡后，皮肤的屏障功能遭到破坏，真菌和细菌便有机可乘，很容易引发间擦疹、脚气等皮肤病。

有糖尿病病史的人更需要注意，及时脱离污水环境，擦干脚部，预防真菌和细菌感染。



**抽筋、关节炎、风湿病**

下雨天很多人会换上凉鞋冒着雨上下班，会用凉水冲脚以保持干净。但凉水洗脚，会使毛孔骤然关闭阻塞，加上肌肉疲劳、紧张度增加，腿脚很容易抽筋，更可能诱发关节炎和风湿病等。

此外，污水中一般多虫。如果被虫咬后仅是瘙痒，可以用激素类软膏如糠酸莫米松乳膏来止痒。

①如果不得已要涉水，涉水前在双腿涂上防水油膏，尤其是趾间。

②如果皮肤本来就有破口，先在疮口处涂上抗菌药膏，有可能的话穿上高筒雨靴或套上厚实的塑料袋，切忌光脚涉水。

③涉水的鞋子洗干净之前，尽量不要再穿了。

④外出回家后，仔细冲刷双脚（最好用温水），再用干净的毛巾抹干，保持双脚干爽。如有需要，可用12.5%的明矾加3%的盐水配置成溶液浸泡双小腿2~3分钟，然后再用清水洗净晾干；或者用适量医用酒精擦洗消毒。

⑤如在涉水之后出现红斑、水疱、瘙痒等症状，请及时就医，尤其是本来就有足癣或其他皮肤病的患者，不能凭经验用药。

⑥有灰指甲、脚气、脚上有破口的人，更应注意保持足部卫生。

⑦寒从脚起。大家在雨天出门前，最好在包里准备一双更保暖的鞋子以及棉袜。脚部淋湿后，可在第一时间用纸巾或者毛巾将脚擦干，换上干爽的鞋袜以保暖。

(来源:健康中国)



## 暑期儿童用眼健康全攻略

施来保护孩子的眼睛。

**合理安排用眼时间**

1.控制电子产品使用时间:建议孩子们每天使用电子产品的时间不超过2小时，每次使用时间不超过30分钟。在使用电子产品时，要保持适当的距离和角度，避免眼睛疲劳。

2.定时休息:每用眼一段时间后，要提醒孩子们进行休息，可以闭上眼睛休息几分钟，或者远眺远处，让眼睛得到放松。

**户外活动与保护**

1.增加户外活动时间:户外活动不仅有助于缓解眼睛疲劳，还能促进身体健康。建议家长们在暑期多带孩子们进行户外活动，如郊游、野餐、游泳等。

2.佩戴太阳镜:在户外活动时，孩子们需要佩戴合格的太阳镜，以减少阳光和紫外线对眼睛的伤害。

**科学饮食与用眼健康**

1.多吃富含维生素A的食物:维生素A

对眼睛健康非常重要，可以帮助保护视网膜和角膜。建议孩子们多吃胡萝卜、菠菜、南瓜等富含维生素A的食物。

2.控制糖分摄入:过多的糖分摄入可能导致血糖升高，进而影响眼睛健康。因此，家长要控制孩子们摄入的糖分，避免过多食用甜食。

**定期眼部检查**

即使孩子们在暑期用眼健康方面做得很好，家长仍然需要定期带孩子们去医院进行眼部检查。通过专业的检查，可以及时发现并纠正视力问题，确保孩子们的视力健康。

总之，暑期是孩子们放松和享受的时光，但用眼健康同样重要。家长们要关注孩子们的用眼情况，引导他们养成良好的用眼习惯，让他们在享受假期的同时，也能守护好自己的明亮视界。让我们共同为孩子们创造一个健康、快乐的暑期生活！

(来源:#睛彩眼健康)

**◆炎炎夏日，为啥蚊子如此猖獗？**

夏季气温高，蚊虫发育速度快，蚊虫密度也越高，这是夏天蚊虫猖獗的原因之一。此外，蚊子在水中产卵繁殖，夏季雨水充沛，容易产生各种积水，这也给蚊子的生长提供了孳生环境。有人说B型血更容易招蚊子，关于蚊子的“血型说”是真的吗？

假的！吸引蚊子下嘴的不是血型而是气味，蚊子更喜欢容易出汗而又爱喷香水的人，而不是大家认为的某型血的人。

当然，蚊子还喜欢将二氧化碳排出较多、新陈代谢旺盛的人作为他们的追踪目标。因为这些人信息易于蚊子感知，对蚊子来说很有诱惑力，便于它们定向追踪。另外，蚊子还喜欢深色着装的人。蚊子喜欢在

## 夏日大作战： 告别“嗡嗡”烦恼，防蚊秘籍送达！

光线较弱的环境下吸血，所以夜晚蚊子最容易在你耳边“嗡嗡”。白天，穿着深色衣服的人，反射光线能力较弱，恰巧投其所好。同样道理，蚊子更易叮咬肤色较深和发红的人。

**◆被蚊子叮了怎么办？**

蚊子吸取人血时，同时会向皮肤内注入它的“口水”，这种“口水”能防止血液凝固，从而确保蚊子顺利地吸取血液。不过，这种“口水”还会触发人体肌肤局部的免疫反应。

这一反应会导致组织液渗出，有助于运输免疫成分(如抗体和白细胞)到达受影响的区域，以抵御由“口水”带来的外来物质和潜在病原体。由于存在个体差异，人对蚊虫叮咬的免疫反应程度也不同，常见的反应是皮肤瘙痒和红疹。过度搔抓会刺激组胺不断分泌，让人感觉越来越痒，可能会继发感染，形成脓疱，甚至引起过敏反应，危害更为严重。

那么怎样才能快速止痒呢？一个字，忍！据相关实验结果显示，被蚊子叮咬后，若不

挠抓，痒感会伴随时间的延长而逐渐降低，1小时左右就几乎不痒了。如果实在痒痒难耐，可涂抹风油精、清凉油等进行止痒，若反应严重应及时到医院皮肤科就诊。

**◆家庭防蚊灭蚊小妙招**

安装纱门纱窗，及时修补破损处，防止蚊子进入室内；家里有蚊子，可使用蚊香(盘式、电热片、电热液体)、气雾剂等卫生杀虫剂及时杀；晚上睡觉挂蚊帐避免蚊虫叮咬；定期清除下水道、雨篷、花盆托盘、盆景、废弃鱼缸等处的各类积水，清理垃圾，连小小的蛋壳也可能成为蚊虫的孳生地；户外活动时尽量避开蚊子活动高峰期，外出穿长衣长裤或在裸露的皮肤上涂抹驱蚊剂防护。

(来源:保定市疾病预防控制中心)