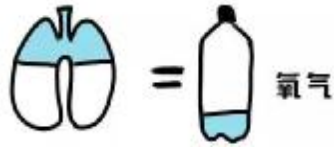
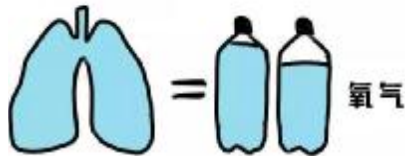


经常半夜“自然醒”? 赶紧排查这6种疾病

胸式呼吸



腹式呼吸



夜里睡不好的人,“痛苦”各不相同:有人睡觉过程中频繁醒来;有人会早醒,醒后再次入睡比较困难。在医生看来,夜里总醒可能不只是睡眠不好,而是病了。

睡着后容易醒可能是病了

睡眠中断的原因很多,如果频繁发生,或许与以下几种疾病有关。

1. 抑郁焦虑

典型抑郁症失眠有一个特点,就是早醒。至少比平时早醒一个小时,更多见的是早醒两个小时或以上。

2. 甲状腺病

甲状腺过度活跃导致心跳加速、肾上腺素分泌激增,造成失眠焦虑;甲状腺功能低

下会让人精神萎靡,白天睡太多导致夜里容易醒来。

3. 胃食管反流

烧心、反酸且在夜间容易发作,这种不适会影响睡眠,即使没有感觉烧心,食道中的胃酸也会触发反射,扰乱睡眠。

4. 呼吸道问题

季节性过敏、感冒都会导致咳嗽、呼吸不畅等症状,以至于夜间辗转反侧或早醒,鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体肥大等因素也会使气道狭窄。

5. 夜间高血压

常在深夜突然醒来,伴随心悸或不适感,起床时头晕或感到全身疲惫,可能与夜间血压持续升高有关。

6. 泌尿系统疾病

健康成年人夜间排尿不超过2次,否则需考虑是否为前列腺增生、尿路感染等问题。

此外,一些生活习惯或生理因素,也可能导致夜间频繁醒来:

随着年龄增长深睡眠和浅睡眠质量均降低,会出现早醒现象;

缺乏维生素D与睡眠质量差有关;

睡前长时间浏览社交媒体、看剧、玩游戏,影响褪黑素分泌;

睡前进食会让大脑活跃,导致夜间多梦,容易醒来;

中午睡太久或睡得太早,作息被打乱,也可能导致频繁醒来或早醒。

怎么才能睡个“完整”觉

排除疾病因素后,试着调整生活方式,让自己一觉到天亮。

1. 尽量准时入睡

褪黑素的分泌具有昼夜节律性,调整入睡时间,建议上床时间别晚于23点,睡眠时间应该为躺在床上时间的90%以上。

2. 打造舒适卧室

睡眠环境要安静舒适,将卧室的窗帘换成遮光窗帘,睡前不要看电子设备,及时关灯。

3. 睡前少吃少动

睡前不要大量进食,也不要吃过于油腻或难以消化的食物;入睡前2小时不要做大量运动,可进行适当放松,如热水泡脚、听助眠音乐等。

白天可以过得充实一点,做些运动,让精力和体力都能够得到足够的消耗。

4. 练习腹式呼吸

吸气时主动将腹肌缓慢鼓起,呼气时再主动将腹肌缓慢地缩回,以此将呼吸频率降低,就会让人放松,焦虑也会减轻,有助于促进睡眠。

5. 躺下后别想太多

如果老是出现胡思乱想,盘点白天的“负面信息”,会导致无法入睡,即使睡着了也会影响整体睡眠质量。

6. 醒了别看时间

夜里醒来如果看到的是凌晨4点,很可能会计算距离起床还剩几小时,反而会增加压力。克服好奇心,干脆不看时钟和手机,床头闹钟最好选非夜光型。

7. 避免药物滥用

有些人只要睡不好,就滥用褪黑素、安眠药等,不仅对改善睡眠无益,还可能有其他副作用。

若长期因为早醒问题深受困扰,应及时寻求医生的帮助。来源:生命时报

每天平板支撑2分钟 一个月后身体会有什么变化?

在快节奏的生活里,我们总有理由推托运动:下班太晚、健身房太远、带娃太累……如果你也苦于没时间运动,不如先从每天2分钟平板支撑开始。

也许有人会疑惑,这么短的时间真的有用吗?有不少人记录下坚持平板支撑30天的变化,发现短短的2分钟,也能让身体和心态发生变化。

每天做2分钟平板支撑 一个月后有什么变化?

社交平台上,一位健身博主每天做2分钟平板支撑,持续一个月后,收获出乎意料。核心力量明显增强,还改善了体态,减轻了背痛,更让他收获了强大的精神纪律性。

还有一些网友同样分享了自己每天2分钟平板支撑,一个月后身体发生的变化:一开始,是抖到怀疑人生的30秒;后来,是能主动找腹部发力的技巧;再后来,牛仔裤松了、搬箱子不累了、攀岩也更稳了。

平板支撑有什么好处?

增强核心肌群力量

平板支撑主要锻炼核心肌群,包括腹横肌、腹斜肌、腹直肌,还有臀部肌肉。通过做平板支撑可以加强肌肉力量,使运动能力得到提高。

提高身体基础代谢率

平板支撑练习相对于其它腰腹部练习,可以消耗更多热量。

改善平衡能力

在没有练平板支撑之前,闭上眼睛单脚站立,可能只有短短的几秒钟。这是因为腹部肌肉不够强壮,无法提供所需的平衡。进行一段时间的平板支撑练习后,腰腹部肌肉力量加强了,平衡能力就相应提高了。

减少背部和脊柱受伤风险

做平板支撑可以增强和巩固腰背部、腹部肌肉力量,减轻腰背部压力,提升脊柱稳定性。

改善身体姿态

平板支撑可以大大提高站姿和稳定姿势的能力,使骨骼和关节保持正确的对齐方式,使肌肉的整体效能得到改善。

如何正确做平板支撑?

如果你也想加入平板支撑挑战,请先阅读以下指南,确保你的每一次努力都安全有效。

标准平板支撑姿势

准备:俯卧,双肘弯曲支撑在地面上,肩膀和肘关节垂直于地面。

发力:腹部和臀部收紧,用核心力量将身体撑起,脚尖踩地,双脚与肩同宽。

对线:确保你的头、肩、背、臀、腿在一条直线上,想象你的身体是一块坚硬的平板。

保持:眼睛看向地面,保持自然呼吸,不要憋气。感受腹部、背部和臀部的持续发力。

三大常见错误

撅屁股。臀部抬得过高,会大大减弱对核心肌肉的训练效果,让训练变得更轻松,也更无效。

塌腰。这是最常见的错误,腰部向下凹陷,会将所有压力转移到腰椎上,不仅无效,反而伤腰。

耸肩或头部后仰。这会导致颈部和肩部过度紧张,练完后脖子疼。

如果过程中出现动作变形,尤其是塌腰,请停下来休息,不要硬撑。保持动作正确是最要紧的事。

新手也可以先从“跪姿平板支撑”开始,双膝跪地,小腿向后抬起,同样保持上半身呈一条直线。这能有效降低难度,让你先建立核心发力的感觉。

坚持一个月后,你会发现收获的不仅是一个更强大的身体,还有一个更坚韧、更有掌控力的自己。

来源:央视新闻综合丁香医生、陕西省体育科学研究所

洗完衣服后的这个动作,可能引发多种疾病

要说使用频率最高的家用电器,洗衣机一定榜上有名。但如果使用或者保养不当,洗衣机也会成为“细菌培养皿”,一些不明原因的皮肤过敏、咳嗽、鼻炎可能都和它有关。

洗衣机是怎么变脏的?

洗衣机能清洗衣物,但自身也常常藏污纳垢。那么,是什么原因导致洗衣机越来越脏呢?

洗衣机洗涤筒和外筒之间有间隙,内筒壁有许多进出水的小孔。洗涤时,绒毛、碎屑等污渍,会通过小孔附着在夹层及排水系统部件中。

日积月累加上环境潮湿,细菌滋生较快,洗涤时通过水附着在衣物上,可能引发多种疾病。

此外,洗衣机进水管处长期有水,细菌和霉菌会在潮湿的管壁上大量生长,也容易通过水流进入洗衣机,污染内环境。

每次使用后,洗衣机内筒都会有少量积水,很多人取出洗完的衣服,顺手就关上了洗衣机盖,甚至用布罩上,不利于水分蒸发,易滋生细菌。

洗衣机不干净可能引发哪些疾病?

洗衣机一旦滋生细菌、霉菌,不但洗不干净衣服,还会增加某些疾病的患病风险。

皮肤过敏

衣服洗涤剂中的游离物、衣物上的灰尘等易残留在洗衣机夹层中,形成水垢和污渍,成为细菌的温床。

细菌残留在衣物上,会引发皮肤瘙痒或过敏现象,免疫力低下的小孩、老人尤其要当心。

霉菌性疾病

霉菌也是重要的过敏原,能形成网状的菌丝体,产生大量孢子。霉菌孢子体积小,在空气中容易飞散,有些人会出现眼睛、皮肤发红发痒、鼻塞、咳嗽等情况。

除了皮肤病,还会诱发呼吸系统疾病,如咳嗽、哮喘、过敏性鼻炎、鼻炎、霉菌性肺炎等。

股癣、脚气

洗衣机水的温度一般在20摄氏度左右,是真菌繁殖适宜的温度,而且洗衣粉里有蛋白酶,使洗衣机非常有利于真菌生长。

比如,感染红色毛癣菌会导致股癣、脚气。类似的还有白色念珠菌,在身体免疫功能下降或局部菌群失调等特定的情况下会致病,造成霉菌性阴道炎。

保养洗衣机的正确方法

为了避免洗衣机变成“脏衣机”,日常使用要注意以下几点。

用完要通风干燥

洗完衣服后要马上晾晒,及时排空洗衣机中的水,顶部开门的波轮洗衣机可用干抹布将里面的水擦干,侧开门的滚筒洗衣机还要把镶嵌在门口垫圈中的水擦干。

每次用完洗衣机,建议通风30分钟至1小时后再盖上,炎热潮湿的季节要延长通风时间。进水管和排水管也要及时清洗和去除残留污水。

定期清洁

建议定期清洗洗衣机,在换季或洗衣频繁的季节,适当增加频次;每年可以拆机清理一次,从根本上洗刷掉机器上的脏东西。

注意选择洗衣机专用洗涤剂,不要选择酸碱性较强的洗涤剂,以免降低洗衣机使用寿命。另外,不要忘记清洗过滤网和过滤盒。

保证放置平稳

洗衣机放置在不平坦的地方,不但会发出噪音,还会发生位移甚至损坏,影响工作效率和使用寿命。

如果噪音较大,可用双手按住洗衣机对角线上的两个角来检查底脚,调节平衡。洗衣服时,也要注意衣物放置适量、均匀,避免机身晃动,清洗不净。

把握好力度、时间

很多人认为洗衣力度越大,清洁效能就越好,习惯将转速提至最高。其实,洗衣力度太大反而会破坏衣物纤维,使用适当的转速就足够去除污垢了。

同样,洗涤衣物的时间过长,不等于一定能去除顽固的污渍,反而伤衣物,可先浸泡,然后用清洁剂洗局部污渍。

来源:生命时报微信

