

### 缓解睡眠障碍别忌讳安眠药

中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,我国44%的19至25岁年轻人熬夜至零点以后,19至35岁青年是睡眠问题高发年龄段。特“困”生年轻化趋势明显。

长沙市中心医院神经内科副主任贺国华说,近年来,医院收治的患上睡眠障碍的人群以年轻人人居多,其中学生比例较大,很多学生压力大、长期睡眠不足。

湖南省第二人民医院精神科主任周旭辉介绍,新冠肺炎疫情期间,一些青少年在家上网课,作息不规律,有些学生晚上也在刷手机看视频,睡眠质量令人担忧。

中南大学湘雅医院神经外科教授李学军分析,过度使用电子设备加剧青少年睡眠障碍的发生,夜间暴露在手机和平板电脑发出的低强度光线下,使得褪黑素合成减少,昼夜节律紊乱,睡眠质量降低。

“失眠是一种睡眠异常症状,它可能是人体生理功能、生物节律出现异常的信号。失眠主要是心失所养和心神被扰所致,很多人是‘心病’导致失眠。”浙江省立同德医院心身科主任马永春介绍。

随着睡眠障碍年轻化趋势,“90后”“00后”也逐渐重视起这个问题,通过各种途径寻求“自我救赎”,而在保健品市场上悄然走红的褪黑素成为他们的首选。

浙江省精神卫生中心医疗办公室主任陈正昕介绍,褪黑素其实也有依赖性,不建议长期使用。它针对中老年褪黑素分泌减退会有一定作用,大部分青少年并不存在分泌减退问题,所以作用不太大。

“追捧保健品、褪黑素,但是忌讳安眠药,是一个常见的现象。”陈正昕补充道,很多人还是对安眠药有抵触心理,觉得它副作用强、依赖性高,而且觉得吃安眠药不想让家人朋友知道,有病耻感。

“但其实这是一种误解,安眠药不可怕,解决失眠问题它是最快速有效的,只要遵医嘱服用,就不用担心依赖问题,但是切忌服药期间摄入酒精,严重时可能会有生命危险。”陈正昕说。

湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经内科主任曾宪祥指出,偶尔失眠没有关系,大多数人都会发生,关键是不能让偶尔失眠变成慢性失眠,连续一周失眠或者一个月中每周超过三天失眠应尽快就诊。

贺国华建议,睡眠障碍者要积极调整作息规律,如果严重失眠短期内得不到改善,又影响工作和生活,可以在医生指导下适量服用安眠药改善睡眠。

此外,专家表示,睡得好、睡不好,睡得多、睡得少更多是人的主观感受,比如一些人“秒睡”“入睡快”其实也是疾病征兆。长沙市中心医院耳鼻喉头颈外科副主任医师周定刚介绍,有很多患上睡眠呼吸暂停综合征的人,看上去睡眠很好,躺在床上就“秒睡”,睡觉就打呼噜,很多人认为这是“睡得香”,其实恰恰相反。

(来源:新华社 文/师 才 黄 筱)

## 深度清洁≠抗衰 好皮肤不是“灌”出来的



### 不会起到清洁毛孔油脂、污垢的作用

网传的“灌肤”教程,首先是清洁皮肤,然后把乳液或者精华厚厚地涂在脸上,再敷上一张不透气的薄膜或者面膜;待10分钟后去掉面膜,用一些比较狂野的方式,比如拍打、按压等方式“逼迫”皮肤更好地吸收乳液或精华;最后用刮痧板或是汤匙在脸上轻刮,这样就可以刮出皮肤内的污垢。

“这种‘灌肤’护理有点像我们临

床上的‘封包’疗法。‘封包’疗法通常是在治疗区域,用不透气的薄膜覆盖在软膏或霜剂上面,最大限度加强药物的渗透性、增强药效,以达到治疗疾病的目的。”吴玲玲介绍,这样可以起到软化皮肤的效果,更好地促进皮肤吸收药膏中的有效成分。

人体的皮肤结构非常精密,任何大分子的物质都很难进入,外用护肤

最近,一种名为“灌肤”的皮肤深层排毒、清洁项目在国内一些平台火了起来。不少美妆达人疯狂“安利”这种方法,声称这是一种可以在家自己做的低成本深度护理,能够疏通毛孔、清除毛孔中的脏东西,利于精华吸收,进而起到延缓皮肤衰老的作用。

对此,天津市中医药研究院附属医院皮肤科副主任医师吴玲玲表示,“灌肤”更像是做面膜,操作过于频繁或者手法过于暴力,会破坏皮肤表皮屏障功能,大家不要盲目跟风。

网络之所以很多人对这种“神仙”疗法深信不疑,离不开一众粉丝狂

秀多次“灌肤”后刮下来的污垢图。记者在某社交平台上看到,某博主“晒”出的对比图显示,随着“灌肤”次数的增加,刮出的污垢颜色逐渐变浅,博主称这是因为污垢慢慢被刮出来的缘故,图片还配有“刮出来的脏东西颜色偏黄,说明你毛孔里含的油脂过多;如果颜色偏黑,说明老旧角质未被及时清理”的文字说明。

### “暴力”操作或会破坏皮肤保护屏障

然而,一些网友在跟风“灌肤”后,皮肤出现了红血丝、敏感等问题。为何“灌肤”后会出现这种情况?

“从‘灌肤’的操作过程来看,很多操作步骤可能会对皮肤造成损伤。”吴玲玲进一步解释,比如在脸上涂上厚厚的乳液进行“封包”,本身涂抹大量的乳液没有实际意义,而且这样容易破坏皮肤自身的保湿机制,导致过

度水合,还会造成皮肤屏障功能受损,引起皮肤敏感等问题。适度保湿就可以保证皮肤的弹性,而过度水合反而会降低角质细胞抵御外界环境的影响能力。

人体皮脂腺分泌油脂,就是为了保护皮肤,然后让皮肤形成一层天然的保护膜,以此来抵御外界的伤害。而位于皮肤最外部的角质层非常薄,

用刮痧板或其他工具“暴力”刮擦面部皮肤,就可能将皮脂全部刮掉,破坏皮肤的保护屏障。

同时,干性皮肤、敏感皮肤的人,其角质层很薄,很容易出现过敏、泛红、长痘、红血丝等问题,如果再进行这种“暴力”刮擦,就很容易将脸部皮肤刮伤或者造成很多微小伤口,后续再使用护肤品就容易引

起感染。

除此之外,进行“灌肤”需要大量的乳液或者精华,而不少护肤博主推荐的乳液多是一些不知名甚至是三无产品,其质量难有保障。若用其进行“灌肤”,在静置过程中极易滋生细菌,相当于把脸部当成一个大细菌培养皿,极易造成皮肤感染等问题。

### 通过“灌肤”刮下来的污垢究竟是什么呢?

“大多数所谓的污垢,可能是乳液、精华液外敷超过一定时间后,因混合氧化而变黑的膏体。”吴玲玲介绍,除此之外,日常使用的面霜、

乳液等都具有脂溶性成分,可以起到卸妆的作用。如果脸部清洁不到位,通过“灌肤”可能会卸掉脸上残留的化妆品等物质,因此这些黑色

污垢也有可能是没卸干净的化妆品。

吴玲玲补充说:“我们的皮肤并不会累积毒素,更无需排毒。进入

血液循环的有害化学物质,绝大部分都会通过人体的肝肾器官被代谢出体外,仅有极少量有害化学物质会通过汗液排出。”

### 深度清洁不能减缓皮肤衰老

不少爱美人士都深信“要想皮肤好就得进行深度清洁”,他们觉得不做好皮肤清洁工作,就会出现毛孔堵塞粗大、长痘等问题,进而加速皮肤衰老。

对此,吴玲玲表示,清洁皮肤要适度而不要过度。她解释道,清洁不到位的话,油性皮肤就容易长痘;但若过度清洁,皮肤就会变得敏感,容易出现发红、过敏、痒、干等问题,使皮肤衰老得更快。

人体皮肤每天会堆积各种污垢,比如落在皮肤表层的粉尘灰尘、静电吸附物、化妆品及其残留物等,这些污

垢既有亲水性的也有亲油性的。要想全面去除皮肤污垢,就需要针对不同污垢使用具有针对性的清洁用品。

静电吸附物、在重力作用下堆积的粉尘、亲水性的汗液等污垢,只需要清水冲洗就可以轻松去除。皮肤分泌的油脂和化妆品中的各种油脂成分,虽然用热水也可以洗掉,但过高的温度会对皮肤造成伤害,因此可以选择有机溶剂来进行清洁。一些彩妆中还可能含有金属、矿物、成膜剂等成分,且为了追求持久妆效,会与皮肤紧密吸附,此时可以选择去污能力强的表面

活性剂。

“在选择清洁产品时,除了要看成分外,还要针对每个人的皮肤状况进行选择。”吴玲玲表示,对于油性皮肤,可以适当一周内做一到两次比较深层的清洁,选用有磨砂颗粒的洁面产品即可。对于中性或者偏干性的皮肤,每天洗两次脸,一次用清洁产品、一次用温水即可。

目前,护肤品的种类非常多,消费者要根据自身情况进行选择。“不管是什么类型的肤,都不能长期、频繁地进行皮肤深度清洁,更不能使用‘暴

力’手法清洁皮肤,以免对皮肤造成损伤。”吴玲玲提醒。

“减缓皮肤衰老,并不是靠深度清洁。”吴玲玲表示,机体自身的激素水平会决定毛囊皮脂腺的功能,皮脂腺既不能分泌过剩、也不能过低,只有其分泌的油脂刚刚好,皮肤的滋润度正好,人才能够显得年轻、不长皱纹。

(摘自《科技日报》文/陈曦)

### 特别提醒

## 如何破解“万事开头难”?

最近,健身和读书话题是互联网上的流量担当,同时,也引发热议:如何坚持做一件有意义的事,既不畏难敢于开始,也不会半途而废?心理专家给出了非常实用的建议。

### 万事开头难其实很正常

一位朋友最近迷上了看健身直播,每天看得不亦乐乎,收藏夹里也多了很多相关视频,但是怎么没见成效啊?一问究竟,原来就只是“看看”,看别人运动。

“健身是个好事儿,你怎么不能坚持呢?都说健身是只要你好好付出,就会有回报的一件事。”而对于这样的疑问,朋友却摆摆手:“没空、没精力、坚持不了,想想一周要跟着上五堂课,我就觉得不可能。”

明明是件好事,但还没着手去做已经设想了无数障碍,抛却种种客观因素,我们如何从心态上自我调整?

南京脑科医院医学心理科主任医师郭苏皖告诉记者,产生所谓“万事开头难”这种心态其实是再自然不过的了,在面对新事物、尤其是我们自身没有经验的事情时,天然地就会有畏难心理。“我能不能行,我做不做得到,我能接受吗,我能做成什么样子……这都是我们面对未知事情时自然而然会产生的想法。”

对于自己没有尝试过的东西,没有

经验的事情,人们会自然地在心里给这件事做个预设假设,在这一过程中就会预设“如果自己做这件事的话,可能会遇到什么问题,我要如何能解决问题”,郭苏皖说:“虽然事情没有开始做,但是已经给自己预设了很多困难,想太多的话,就会更加难以下手。”

健身和阅读都是同样的道理,在开始健身或者开始阅读计划之前,产生质疑自己能不能做到的畏难心理并不需要自责,想跨过“万事开头难”的这个“难”也不是没有小妙招,郭苏皖给出了三点非常实用的建议:“第一,给自己一点鼓励;第二,要打破先入为主的观点;第三,就是要允许自己失败。”

以坚持健身为例,给自己一点心理暗示,告诉自己这次肯定可以坚持一个月每天健身的,这一点自我鼓励能帮助你下定决心开启健身日程;同时也要打破“健身运动很痛苦,很累很难”这样先入为主的观念;第三个小建议实际上也是给我们的心灵一条“退路”:有些事情我们要接受自己有可能失败的可能性,保持好奇,勇于尝试,但也不要把自己逼得太紧。

### 不是所有坚持都有意义

硬逼着自己去完成一件事情其实也大可不必,在当下最热的健身主播刘畊宏的直播中,谈到“坚持”,他这样表述:“一味的坚持可能只会带来更大的痛苦,我们要去享受努力的过程。”这个

观点也引起了不少网友的共鸣。当网上各种“心灵鸡汤”输出“只要坚持就会成功,只有坚持才有意义”这种观点的时候,专家也给出了一个不一样的看法,“对于坚持,其实我们应该分开来看。”

郭苏皖将“坚持”分为两种情况,一种是“有效坚持”,一种是“无效坚持”。“当我们做一件事的时候,这件事是有点难度的,但就像树上的果子,我跳一跳,伸伸手,我还是有可能够得着的,这种情况下坚持就是有效的、有意义的。但还有一种情况是这件事情已经明显超出个人能力范畴了,这个果子太高了,够不着的,这个时候还要坚持去够,那我们就说这有点钻牛角尖了,这时候的坚持就是无效的,浪费了时间,还可能给我们带来更多痛苦。”

接受自己的不完美,接受自己的失败也是一种宝贵的能力,正如庄子所言:“知穷之有命,知通之有时,临大难而不惧者,圣人之勇也。”不过郭苏皖也表示,如果没有坚持去做的话,也很难判断自己到底能到什么程度,“人生嘛,总会有钻牛角尖的时候,当你越走越难走的时候,能及时回过回头来也不会太晚。”

### 拖延症严重?找到成因是关键

有的人做事情问题在于钻牛角尖,一股劲不撞南墙不回头;还有的人问题就在于拖延症严重,哪怕心里头明镜似的知道“我生待明日,万事成蹉跎”,但

还是在“明日复明日”。等到事情都要火烧眉毛了,一边还在拖延,一边却又焦虑得不行,明明这项工作的最后期限马上就要到了,却还在紧张地玩手机。

对于这种拖延心态,郭苏皖认为:“拖延本身不是问题,关键在于我们面对拖延症的态度是怎样的。”专家也给出了一些应对拖延心理的小方法。当拖延行为发生时,首先要问问自己为什么拖延,找到成因非常重要,有的时候我们不想做一件事,可能是因为今天实在太疲倦了,精神很难集中,或者是因为这件事情难度很大,还没有做好充足的准备。我们首先要知道为什么,才能找到症结所在,才能更好地应对这件事情。

有时候,拖延症是我们回避痛苦和自我放松的方式,事情被延后了无法避免的时候,我们更需要的是摆正对待拖延的态度,郭苏皖表示:“首先是不能过于责备自己,不要让自己深陷自责的情绪中无法自拔,如果说一件事情今天没能做成拖延到明天了,首先要清楚自己为什么今天做不了,明天要怎么做得更好,减轻内心的愧疚感,让自己放松下来,或许能做得更好。”

(摘自《扬子晚报》文/沈昭)

### 心理指南

### 科学运动 提高基础代谢率



基础代谢是指清醒静息状态下维持机体细胞、器官正常功能和稳态所需要的能量消耗。人体的基础代谢率与年龄、性别、身高、体重,以及体温、吸烟史、饮食和身体成分等诸多因素都有关系。

我们日常的能量消耗,主要包括3部分:基础代谢占每日能量消耗的60%至70%;通过咀嚼、吞咽、消化、吸收和储存食物消耗的能量,属于食物热效应,约占每日能量消耗的10%;运动和非训练性体力活动都属于体力活动热效应,一般占到每日能量消耗的15%至30%。

当正常人的“基础代谢消耗的热量+运动消耗的热量>饮食摄入的热量”时,就会出现“怎么吃都不胖”的现象。

如何才能提高基础代谢率呢?研究发现,运动可以增强机体耗能,提升肌肉比例,进而提高基础代谢率。

肌肉力量训练是提高身体基础代谢率

的最佳方式。经常进行肌肉力量训练,能使基础代谢率提高6.8%至7.8%。如果每天只是坐在办公室里工作,那么每日的总消耗是基础代谢率的1.2倍。但如果每周运动1至3次,每次半小时左右,那么每日的总消耗是基础代谢率的1.375倍。如果每周运动4至5次,这个数值就会提升至1.5倍。如果坚持每周运动7次,就是1.75倍。

除了运动次数,何时运动也有讲究。9时至10时,是运动的黄金时间;16时至18时,也很适合运动。

有氧运动是提高基础代谢率的捷径,如跑步等,如能达到“每周3次,每次30分钟,运动后每分钟心跳达130次”的标准,效果会更好。呼吸方式也对新陈代谢有影响。腹式呼吸可以将更多废气排出体外,促进代谢、改善循环。

研究显示,高强度间歇训练可以燃烧更多脂肪,加快新陈代谢,同时增强人体对快节奏生活的适应能力。例如,以最高速度跑步1分钟,然后步行两分钟,并重复这个过程15分钟,就属于高强度间歇训练。

也有研究数据证明,在完成高强度间歇训练后的24小时内,人体的生长激素水平可提高450%。生长激素不仅可以增加15%至20%的基础代谢率,还能促进肌肉生长,减缓衰老过程,让一个人的内在和外都在变得更年轻。

(摘自《人民日报》文/方红娟)

## 魅力黄河口

“君不见黄河之水天上来,奔流到海不复回。”

最初这句诗是从母亲口中听得,让我对黄河有了向往。步入学堂,我通过书本更了解了黄河。黄河是中华民族的母亲河,自青藏高原奔腾而下,经过5464公里的漫长征途,最后在山东东营汇入渤海湾,而东营就是我的家乡。几经波折,我终于站在了黄河口前。踏在木板搭建的桥上,我们向桥头走去。两岸河水滔滔,芦苇芊芊。走在这茫茫的芦苇荡中,不由得吟起“所谓伊人,在水一方”。站在桥头,伫立远眺,这面的水,是浑黄霸道的,像汉子;那面的水,是墨蓝恬静的,似女子,当他们交汇的时候,相互吸附却又互不相黏连,形成了独特的自然奇观。

目光收回,阳光照耀下的河面波光粼粼,水波不兴。河的两岸,郁郁葱葱,生机勃勃。小草在春风吹拂下铺出满地的绿毯,“春画家”用绿色打底,中间还掺杂些许的浑黄,那是土地的颜色。红黄蓝相互映衬,涂抹出一幅绝美的天然画卷。

住在附近的朋友说:越往夏里走,这里的美就更深一层。如果迈入秋天,说不定就会醉倒在这美景之中了。入秋时节,当地独有的植物——翅碱蓬(又名“黄须菜”)被“秋画家”晕染得如朝霞、似火海。放眼望去,就像给大地盖了一层红地毯。“秋画家”再把水草晕染成黄,红黄交相辉映,美丽异常。听他这么说,我对白桦林下的“青山绿水,白草红叶黄花”有了更深体会。

再往深处走,便到了生态湿地。有一植物,名曰“怪柳”,是黄河口的又一景观。它一年开花三次,所以人们又称它“三春柳”。它一蓬蓬、一簇簇地盛开,抵御着早涝与土地的贫瘠,不断滋养改善着这片盐碱地。

不但植物在此落脚,鸟类

也是如此。黄河口被称为“鸟类国际机场”,是候鸟迁徙的“中转站”、越冬地和繁殖地。这里汇集了大雁、白鹭、苍鹭、琵鹭、灰鹤、白鹤、丹顶鹤、天鹅、东方白鹳等国家一级、二级保护动物。每年4月至5月,大量候鸟迁徙至此,与天地间无限的温柔与浪漫融为一体,勾勒出一道亮丽的风景线。近些年,当地政府不断加大对外生态环境的保护力度,使黄河口真正成为候鸟安居的家。

游完黄河口,要“一饱眼福”,还要“一饱口福”。黄河口大闸蟹、大米、刀鱼、文蛤、虾皮、蜜桃、烧鸡、冬枣等,光是听到这些名字,我便开始狂咽口水。菜品上桌,立马动筷品尝,尽是鲜美道不尽。食物丰饶的背后,是黄河母亲深情的爱恋。

吃过饭,走在回去的路上,感受着绿树葱茏,鸟语花香,聆听涛声入耳,一切都是那样美好。

黄河口这原本贫瘠的盐碱地能绽放出娇艳的花朵,与当地人民辛勤劳作是分不开的。这里的人们,早已把开荒拓土的精神和奔腾向前的意志融进血液,在滔滔河水中,不断前行……

(摘自《人民日报海外版》文/燕鸿波)



山东省东营市垦利县境内黄河入海口的渤海海滩。大海退潮后,海滩上留下形状各异的河沟、岔子。周忠华摄(人民图片)

### 尚游天地