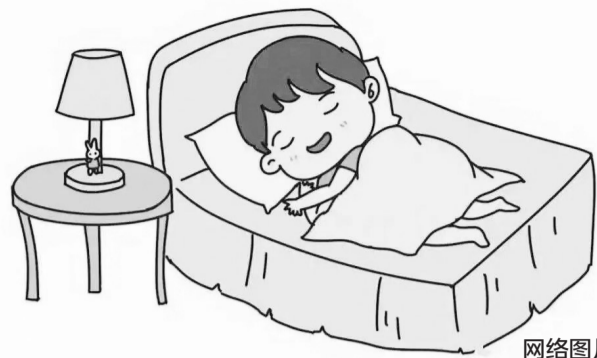


被子越重睡得越香？睡觉时哪种睡姿更健康？



网络图片

在人的的一生中,大约有1/3的时间要在睡眠中度过,睡眠问题一直备受大家关注。近日,相关话题再度引发热议:睡觉时翻身或一动不动哪个更健康?趴着睡更适合打鼾者?被子越重反而睡得越香?针对这些问题,记者采访了东南大学附属中大医院心身医学科主治医师尹营营。

无论哪种睡姿,选择让自己舒服的更重要

据了解,人在睡眠过程中,一定程度的翻身、不动都是正常的,一般2小时为一个睡眠周期,其间有1-2次翻身属于正常范围。

“翻身不代表睡眠质量不好,正常的翻身反而是睡眠质量好的信号;有些人睡觉一动不动,也不代表睡眠质量高,比如睡眠呼吸暂停综合征的患者,深睡眠时一动不动,但他的血液氧饱和度是非常低的,全身血液的氧供应是很少的,睡眠质量其实并不高。”尹营营医师强调,大家不能片面地

通过翻身或不动来比较睡眠的健康程度,具体的睡眠质量分析还是建议咨询专业的医疗人员,需要结合疾病史、生活习惯、健康状况等进行评估。

记者注意到,网络上还流传着针对不同人群的健康睡姿:趴着睡适合打鼾者,仰着睡适合颈椎病患者,左侧卧睡适合胃溃疡患者,右侧卧睡适合心脏不好的人。这些说法靠谱吗?

尹营营医师表示,有人因为舌后坠导致打鼾,那么趴着睡就有

利于保持气道通畅;对于颈椎不好的人,仰着睡有助于保持脊柱的自然曲线;有胃溃疡的人侧躺着睡,可以减轻胃酸的倒流,另外孕妇左侧躺睡可以改善胎儿的血液循环;右侧卧睡,相当于把心脏放在高一点的位置,减轻心脏泵血对抗的引力作用,从而减轻心脏的负担,所以心脏不好的人一定程度上适合右侧卧睡。“事实上,无论选择哪种睡姿,最重要的是选择让自己舒服的睡姿,其次也不要一直保持相同的睡姿。”

被子并非越轻越好,有一定重量更有安全感

近年来,随着人们对睡眠的重视,不少家庭将床品升级,不惜重金将厚重的被子换成轻薄的蚕丝被。但发表在《临床睡眠医学杂志》上的一项研究显示,盖上重被子,反而能显著改善睡眠!该研究显示,盖6-8公斤重的被子入睡,仅一个月的时间,参与者的失眠改善有效率便能达到59.4%,完全缓解率高达42.2%。

“被子的重量与人的触觉有关,当被子给予触觉刺激,给身体施加均匀的压力,就类似于

拥抱的效果。”尹营营告诉记者,被子不仅能够让人暖和,适当的重量压力还能给人提供安全感。

后续研究还发现,这种压力可以促进身体释放褪黑素。褪黑素作为调节睡眠的一种化学物质,能很好地改善睡眠。“因此,为了更好地睡眠,大家没必要追求轻薄的被子,但同时被子也并非越重越好,尤其是对于孩子或呼吸困难的人群,厚重的被子可能因为过重的压力感导致呼吸不畅。”据《扬子晚报》

长期接触电子烟会对中枢神经产生不良影响

电子烟近年来“圈粉”不少年轻人,它对健康的影响广受关注。记者从东南大学获悉,该校公共卫生学院教授张婷团队研究发现,长期接触电子烟会对中枢神经产生不良影响。

张婷告诉记者,统计显示,全世界每年有800多万人死于烟草使用,且青春期吸烟会加速整个生命过程中慢性病的发展。烟液成分是影响电子烟暴露风险的根本原因。“我们通过

分析市面上最流行的电子烟发现,电子烟烟液主要由丙二醇、丙三醇、尼古丁和苯甲酸组成。”

研究团队还探讨了电子烟致神经毒性的不同机制。“我们根据物质构成推测,由于电子烟

成分主要是含有大量含氧官能团的有机物,因此其富氧基团会引发实验对象神经功能损伤和学习记忆能力降低。”张婷说。

张婷认为,由于青春期神经发育迎来第二次高峰,电子烟使

用比例大,青少年更容易成为长期使用电子烟的受害者。该研究为电子烟的神经毒性评价提供了理论参考,为电子烟管控政策的出台提供了现实依据。

据《科技日报》

遗失公告

- 挂失孙秀兰执业药师注册证编号622221010971
- 挂失王娟执业证620104198601120829
- 挂失龚厚明执业证620111196806220510
- 挂失杜珍执业证622727197205130042
- 挂失王冕身份证642223200402082014
- 挂失张子晨户口迁移证,甘迁字第11082165号
- 挂失高秀珍保险代理人资格证,证号:02000262010280102016000028,特此声明作废。
- 挂失岳淑梅执业药师注册证,注册证编号:621220010809,资格证书号:0100979
- 甘肃省荣诚文化传播有限公司不慎遗失税控盘,税号:91620102MA72F45572,声明作废
- 挂失刘波阳光雅居1号楼1单元0513室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失红山绿茵小区9号楼二单元503室,业主谢军英,因不慎将装修房子保证金收据单遗失。
- 挂失王志巨阳光雅居4号楼1单元704室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失刘文军阳光雅居1号楼1单元909室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失王旭阳光雅居1号楼1单元1005室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失丁少民阳光雅居1号楼1单元308室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失王育平阳光雅居1号楼1单元2508室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失李根来阳光雅居4号楼1单元802室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失董凯旋阳光雅居3号楼1单元803室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失唐定实阳光雅居1号楼1单元1109室兰州铁路局经济适用房买卖合同及兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

- 挂失于凯阳光雅居2号楼1单元3303室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失王海宏阳光雅居1号楼1单元2712室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失林十五阳光雅居1号楼1单元906室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失牛金生阳光雅居2号楼1单元1705室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失宗海峰阳光雅居4号楼1单元901室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失冯继功阳光雅居1号楼1单元702室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失曹勇阳光雅居1号楼1单元605室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失于满洲阳光雅居2号楼1单元2001室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失房世兰阳光雅居2号楼1单元2205室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失陈晓春阳光雅居2号楼1单元1403室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失刘尊才阳光雅居1号楼1单元1007室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失张菊香阳光雅居1号楼2单元606室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失丁玮阳光雅居3号楼1单元2506室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失韩国宏阳光雅居1号楼1单元2410室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失杨州堂阳光雅居3号楼1单元1706室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失张秀敏兰州市城关区团结新村街道天平街82号1单元2606室兰州铁路局房屋办证押金2000元,声明作废。

- 挂失李盛斌阳光雅居1号楼1单元801室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失张光磊阳光雅居1号楼1单元0310室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失刘志荣阳光雅居1号楼1单元1104室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失张文毅阳光雅居1号楼1单元904室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失王琮阳光雅居1号楼1单元1003室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失吴庆杰阳光雅居1号楼1单元1507室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失姜丽娟阳光雅居1号楼1单元2611室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失陈沛珍阳光雅居2号楼1单元505室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失刘九才阳光雅居1号楼1单元3113室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失杨红刚阳光雅居1号楼1单元2806室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失张志红阳光雅居1号楼1单元1809室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失史文崇阳光雅居1号楼1单元1607室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失张志虎阳光雅居1号楼1单元1305室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失刘素琴阳光雅居1号楼1单元2003室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失邱长青红山绿茵2号楼1单元3006室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 挂失万达城地产(兰州)有限公司开具给张利平的购房收据1张,地址:万达城一期云峰1号楼二单元,数据码0015066金额10000元。

- 挂失孟进祥阳光雅居3号楼1单元3003室兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。
- 遗失兰州瑞丽风尚摄影服务有限公司营业执照正本,统一社会信用代码:91620102MABQB857,特此声明作废。
- 遗失城关区哲妍丽圣美美容美体中心营业执照副本,统一社会信用代码:92620102MA7J76K767,特此声明作废。
- 挂失卢仕明阳光雅居4号楼2401室兰州铁路局经济适用房买卖合同、经济适用房领取房屋所有权证专用卡、兰州铁路局经济适用房售房专用收据及兰州铁路局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

公告

- 遗失原甘肃省质量技术监督局监督管理局预留中国建设银行兰州住房城建支行财务章及私章,声明作废。
- 挂失兰州江华家具有限责任公司在浦发银行兰州分行营业部预留的公章、财务章和私章各一枚。特此声明作废!
- 甘肃赢晟商贸有限公司遗失在中国建设银行西津西路支行预留公章编号91620103MA748E7E43,财务章编号6201036000218各一枚,声明作废。
- 挂失刘恩赐(父亲刘华山,母亲徐秋芳)的出生医学证明,出生日期2018年7月10日,编号R620434113,声明作废。

兰州晨报分类信息刊登热线:

4662740 8150592

遗失声明

兰州国斌汽车科技服务有限公司财务专用章6201028239260,不慎丢失,声明作废。

遗失声明

遗失甘肃十二点文化传播有限公司公章一枚,代码:91620102MA73WOYP80,声明作废。

遗失甘谷县大庄乾园种养农民专业合作社(93620523MA74NKBTOP)在甘谷县大庄农村信用合作社预留印签公章一枚声明作废。

减资公告

甘肃泰信通达信息技术有限公司,统一社会信用代码91620100MA747QA73Y,注册资金由1000万元人民币减至200万元人民币,请债权人自见报之日起45日内向公司提出债权债务,特此公告。电话:18629087878地址:甘肃省兰州市城关区张掖路街道张掖路19号第一单元10层1004室。

挂失声明

- 遗失香港文汇报甘肃办事处首席代表证,现特此声明该证作废。
- 挂失甘肃升融房地产开发有限公司开具给董凯旋保利领秀山二区商品房买卖合同一份,合同编号为:2016预25293。特此声明!
- 挂失庆阳市常青生态农业专业合作社开户许可证,核准号:J8348000128702,开户行镇原县农村信用合作联社屯字信用社,账号:51051012200002320
- 皋兰小孙蔬菜部的开户许可证遗失,核准号:J8210017283901,账号:62050136020100000120,开户银行:中国建设银行股份有限公司皋兰支行,声明作废。

提示:省、市级行政审批和政务服务办理事项规定:《兰州晨报》为各类证件挂失、遗失声明、公告类信息指定刊登媒体!