

C 罗的“分段睡眠法”适合普通人吗

专家提醒:盲目“拆分”睡眠可能得不偿失

近日,球星C 罗的“分段睡眠法”在网络上引发热议,不少球迷和健身爱好者纷纷效仿,试图通过这种“碎片化睡眠”方式提升精力。据外媒此前报道,C 罗摒弃了常规的8小时连续睡眠模式,转而采用5个90分钟的“分段睡眠法”,模仿人体自然节律,以期在每一段较短时间的睡眠中获得更高质量的休息。

这种看似“高效”的睡眠方式,真的适合普通人吗?

南京市第一医院神经内科副主任医师史艳艳在接受记者采访时明确表示,如果上班族、学生跟风“拆分”睡眠、白天多次补觉,结果很可能是越睡越累、夜间失眠,得不偿失。

史艳艳介绍,分段式睡眠顾名思义是指在24小时内将睡眠分成两个及以上阶段,中间穿插清醒时段。“大部分人晚

上睡几个小时,白天再午休,这属于双向睡眠。”专家指出,运动员有专业团队提供配套的睡眠环境和个性化方案,其核心目的是腾出更多时间训练,普通人并不具备这样的条件。因而这种方式并非适合所有人。

那么“分段式”睡眠方式是否完全不可取?史艳艳表示,特殊人群在特定情境下确实可能受益。例如,经常倒夜班的医护人员、需要夜间反复醒来照顾孩子的新手宝妈,白天可能需要分段补充体力。但她强调,这只是短期应对措施,并非长期健康之选。

对于普通人而言,能够满足夜间连续睡眠需求的情况下,完全不需要刻意采用分段式睡眠。“长期分散睡眠会扰乱生物钟,对身体是一种慢性的‘睡眠剥夺’。”史艳艳说,“短期内可能

帮助提神,但相当于强行给身体‘兴奋剂’,时间越长,身体负担越重。”专家进一步指出,长期分段睡眠可能导致白天困倦、精力不足、记忆力下降,甚至增加心血管疾病风险。

但记者也观察到,有些老年人随着年龄增长,本身夜间就存在频繁醒来、睡眠片段化的情况,对此史艳艳认为,老年人晚上睡眠需求减少,半夜醒来后可以起床活动一下,等再次困倦时再睡,不必强迫自己“硬睡”。她强调,无论何时入睡,都要保证一个固定的起床时间,这是调整生物钟的关键。“如果没有固定起床时间,想睡就睡、不想睡就不睡,睡眠节律很容易整体后移,甚至完全颠倒。”

史艳艳提醒,如果睡眠节律紊乱已经影响到情绪、注意力、工作效率和日常生活,就应

及时就诊,由医生判断是否需要药物干预。至于市面上常见的助眠产品,她表示,精油香熏、辅助音乐等非药物手段“都是可行的”,能够帮助营造良好睡眠环境。但对于褪黑素等保健品,专家指出,需谨慎对待。“成年人其实并不缺乏褪黑素,补充的必要性不大。”史艳艳解释,老年人或长期在室内工作、日照不足的人群,若睡眠确实不好,可以尝试少量补充观察效果,“如果无效,还是建议到医院就诊,且不能把它当成长期的治疗措施。”睡眠没有“一招鲜”的捷径,专家再次提醒,适合自己的节律才是最好的。与其追捧明星的“高效睡眠法”,不如踏实养成规律的作息习惯,这才是对健康最长久的投资。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



大夏天穿三四件毛衣还瑟瑟发抖

女子多年不适查无实病,竟是心理障碍作祟

扬子晚报讯(通讯员 丁华珍 程思 记者 朱鼎兆)炎热的七月,淮安的孟女士(化姓)却身着多层毛衣厚外套,惧怕一丝凉风,十余年反复肠胃不适、全身畏寒刺痛,辗转多家医院检查均未发现器质性病变。

在淮安市第三人民医院心理科诊室内,孟女士一身毛衣长裤,外层裹着厚重外套,刚进门就要求医生关闭空调。她坦言自己根本吹不得凉气,一旦受风,全身便会出现难以忍受的不适感。原来十多年前,孟女士无明显诱因出现肠胃不适,时常腹部发凉、隐痛,伴随反复腹泻,每日如厕十余次。她先后前往多家综合医院完善胃肠道全套检查,所有结果均未见异常。但“查不出病因”的结果没能打消她的顾虑,反而让她陷入恐慌,认定自己身患重病,长期深陷焦虑,日夜担忧身体健康。西医诊疗无果后,她又尝试中药、针灸、中药泡脚等



多种中医调理方式,症状丝毫未见好转,还逐渐出现全身游走性酸胀、刺痛等异样感受。

四年前,孟女士新增更为奇特的症状。无论添置多少衣物,她始终浑身发冷,时常感觉皮下有小虫爬动。即便室外气温达到三十多摄氏度,家中常年不开空调、电扇,她常年套三四件厚毛衣,满身出汗的同时后背依旧冰凉刺骨。医生梳理她多年就诊病史,结合检查报告,最终诊

断为躯体形式障碍,并安排其住院治疗。躯体形式障碍以反复出现的躯体症状为核心表现,属于精神障碍范畴。

针对孟女士的身心症状,科室医疗团队通过药物缓解躯体不适、改善焦虑情绪,搭配脑电、脑反射物理治疗舒缓神经,同步开展多种心理疏导,帮助患者建立康复信心。经过一个月治疗,孟女士状态大幅好转,能够主动和病友交流,积极参加各类活动。

六旬老人喝可乐后昏迷

血糖飙至30mmol/L

近日,60多岁的张大爷(化姓)因神志不清、肢体活动障碍被家人送至南京市第二医院。家人起初以为他是中风偏瘫,万万没想到,罪魁祸首竟然是血糖。

据悉,张大爷有多年的糖尿病史,平时饮食控制不严,尤其偏爱可乐和炸鸡。这天美餐一顿后,他突发意识模糊、右侧肢体活动不利,家人以为“中风”了。

南京市第二医院神经内科主任医师王蔚接诊后,完善了相关检查,结果吓人一跳!随机血糖高达30mmol/L,远超正常值,结合其他相关指标,确诊为高渗性高血糖状态,并非脑血管意外。经过紧急补液、胰岛素降糖等综合抢救,老人意识才逐步恢复,右侧肢体功能也随之好转。

什么是高渗性高血糖?专家介绍,这是一种严重的糖尿病急性并发症,好发于老年人。简单说,就是血液里糖分太多,大量水分从尿液排出,导致严重脱水。大脑脱水后,就会出现意识模糊、嗜睡,甚至昏迷。因为常伴肢体抽搐或活动障碍,易被误认为是中风。

南京市第二医院内分泌科副主任李彤寰介绍,老年人出现高渗性高血糖的表现不明显,有些老人甚至完全感觉不到口渴。如有糖尿病史,家属需留意以下情况:精神萎靡、反应迟钝、嗜睡,甚至说胡话、昏迷;尿量明显增多,尤其夜尿多;肢体无力或活动障碍,类似中风;血压偏低、皮肤

干燥、眼窝凹陷、尿少等脱水表现。

李彤寰介绍,生活中预防高渗性高血糖,关键在于“管住嘴”:主动拒绝可乐、果汁等含糖饮料。同时,不要以为吃药或打胰岛素就万事大吉。日常多饮用白开水,老年人对口渴不敏感,即使没感到口渴,也要少量多次主动饮水。日常做好血糖监测,尤其在饮食不规律时或身体不适时勤测。当老人精神变差、尿特别多、说话不清,家人要及时查血糖,必要时紧急就医。

通讯员 朱诺
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

洪水中打捞的活鱼虾活贝类不能吃

台风过境、洪水退去。不少群众遇到困惑:洪水、内涝积水中打捞的鲜活鱼虾,被洪水浸泡却依旧存活的鸡鸭牲畜,还有家中被水淹过的肉类食材,看着外观完好、没有发臭变质,是不是清洗干净、多煮一会就能正常吃?

福建省疾病预防控制中心副主任医师林竹明确提醒:绝对不行!洪涝积水混杂大量有毒有害物质:农田化肥农药残留、村镇生活污水、化粪池排泄物、腐烂野生动物尸体、工业化工污染物等。水体中富集海量致病

菌、寄生虫卵、重金属及各类化学毒素,污染程度极高。禽畜、水产浸泡在洪水中,各类污染物不仅会附着在其体表,还会通过呼吸道、皮肤、消化道持续侵入机体内部。很多人以为“多煮一会、彻底煮熟”就能放心吃。事实上,高温煮沸只能杀灭部分细菌病毒,无法分解重金属残留、灭活耐热毒素及细菌芽孢等。

很多市民认为鲜活水产无变质,可放心食用,实则风险极高。鱼虾贝类在洪水中游动、觅食,其鳃部、内脏、肌肉都可能富

集洪水中的病菌、寄生虫卵、有毒污染物,属于“带毒存活”。简单清洗、蒸煮、爆炒无法彻底去除隐患,食用后易引发急性肠胃炎、寄生虫感染,埋下长期健康隐患。被洪水围困、浸泡后侥幸存活的家禽家畜,即便无伤、状态良好,也严禁私自屠宰、食用。这类禽畜长期浸泡在洪水中,体表、体内均附着大量污染物与致病菌,且未经过官方完整检疫流程,自行宰杀、加工、食用全过程都存在病菌接触、传播风险。

新华社

省版分类

企业公告、寻人启事、商务招商
房产信息、招聘求职、遗失声明
友情提示:本报按《广告法》的要求对所有刊登信息的手续都严格进行审查,仍不敢保证每一条信息的真实性,请客户认真核实,如不确定建议事先咨询律师或相关部门,所产生的一切纠纷均自行负责。

订版热线:
电话:13813874450 13809039452...
电话:025-84463289 13770559486
电话:025-84720079 15951803813
淮安:18652309079 盐城:18913964918
南通:13615214418 苏州:13913116125
镇江:15052996039 昆山:0512-57319378
无锡:13913045798 常州:13861293584

商务 专栏

南京碳邦新材料科技有限公司是专注生产提高高分子材料、尼龙、橡胶的耐磨、耐高温、耐高速、耐高压的填充材料。匠心制造,值得托付。
联系电话:025-84986671