



你是否有过这样的体验,尽管没有需要赶工的工作,却还是习惯性主动熬夜?明明困得手机都要砸到脸上了,可还是舍不得立刻睡觉?这很有可能是“睡眠拖延症”在作祟。

经常主动熬夜 当心睡眠拖延症

国人的入睡时间一再推后

《中国睡眠健康研究白皮书 2025》基于超过 15 万参与者的调研显示,虽然国人的平均睡眠时长稍有增加,但超过半数人群在零点之后入睡,平均入睡时间为零点 18 分。年龄越小,睡得越晚,有 25% 的大学生在凌晨 2 点以后才入睡,而且,随着每天手机使用时长增加,入睡时间更晚。

我们为何不舍得睡觉

“补偿心理”的表现 一般来说,白天工作压力越大、越是经常压抑自我想法的人,越容易出现睡眠拖延。他们在白天做的只是“需要做”的事情,而不是内心“想做”的事情。于是,当夜晚来临,就把可以自由支配的时间用来放松和娱乐,起到“补偿作用”。

晚上自控力弱 心理学家指出,自控力是一种消耗品,从早上到晚上会逐渐减弱。人们在白天集中注意力学习

或者工作,自控能力大量消耗,而到了夜晚,自控力开始“丢盔弃甲”,明知道该休息了,总是宽容自己再玩一会儿。

久而久之,就形成一种恶性循环:睡得晚→导致白天没精神→继而自控能力减弱→最后再次拖延入睡。

昼夜节律紊乱的后果 光线是一种强烈的时间信号,当我们身处人造光下,就会被强行改变人体的昼夜节律。通常在晚上 9 点左右,大脑开始分泌褪黑素来促进睡眠,但是,电子屏幕的蓝光会抑制褪黑素分泌,让我们保持清醒状态,从而延后了睡眠时间。

告别睡眠拖延小妙招

如何才能告别睡眠拖延症呢?您可以这样做:

白天适当留点“白” 白天完成既定的任务后,可以适当犒劳一下自己,比如吃些甜点、玩会儿游戏。另外,给自己一些独处时间,哪怕就十分钟,欣赏窗外的风景或者发发呆,这样可以保留

更多的自控力。

夜晚适合来点“黑” 可以制订规则约束睡眠拖延行为,比如手机强制关机、房间定时熄灯等。还可以借助耳塞、眼罩,或者自己喜欢且舒适的床上用品来营造睡眠氛围。

计划也要赶上变化 俗话说“凡事预则立,不预则废”。要学会时间管理,科学制定计划,合理分配时间,同时也要留有余地。尽量提前一两个小时完成睡前的日常活动,让自己更早地进入睡眠程序,不给睡眠拖延创造机会。

汗水可以助您减压 研究发现,像俯卧撑、举重、仰卧起坐、深蹲等抗阻运动,比有氧运动能更有效地延长睡眠时间、提高睡眠效率。可以考虑在日常锻炼中,每周加入两次或者更多的抗阻运动,来释放身心压力,促进睡眠。当然,不建议把抗阻运动安排在睡前进行,否则大脑就更加兴奋,反而影响睡眠。

(来源:新华网)



冻一冻,豆子也能变素肉

咀嚼肉食时,那种丝丝缕缕、层层分明的咬劲,常给人带来莫大的满足。鱼肉与畜肉之所以能提供这种口感,一个重要原因是肌肉纤维沿一定方向排列,舌齿间因此能感受到其中的韧劲。

而这种定向纤维结构,并非动物肌肉的专利。

瑞士苏黎世联邦理工学院食品结构工程专家们日前找到了一种颇为简单但又巧妙的方法,借助水和冰,就能让豌豆、菜豆和扁豆等寻常豆类“长”出酷似肉类的纤维结构。

冷冻本是再普通不过的食品保存手段,但其中藏着有趣的物理规律。水结冰时,水分子会排列成冰晶,而蛋白质、淀粉等其他成分通常难以进入冰晶,只能被挤到冰晶之间。研究团队正是利用了这一过程,借冰晶生长之力,把豆糊“挤”出整齐的纤维层。

具体操作并不复杂。先把豆子泡发,研磨成细腻的糊状,再加热至 90℃,使淀粉充分糊化,形成凝胶。然后将凝胶放入特制模具,模具只留一面裸露,其余各面都包上隔热材料。冷冻时,冰晶只能从裸露的那一面单向生长,像列队行军一样平行推进,把豆糊挤压成薄而平行的层状结构。等解冻后,冰晶化去,那些被挤压出来的纤维纹路却留了下来。

这种结构带来了类似肉和鱼的咀嚼感。肉类的纤维具有方向性,豆类经过处理后,同样形成了定向排列的结构,因此口感也随之发生变化。

专家们测试了十几种豆类,发现这个方法适用于全球约 96% 的豆制品。不过,不同豆类做出来的质地各有特色:红扁豆、黑扁豆和绿豆制成的纤维强韧结实,嚼劲更足;大豆和黑豆则相对柔软一些。成品的硬度还跟加水量有关,水少则紧致,水多则软糯。不过,有差异反而是好事,给食谱搭配留出了更大空间,甚至可混用几种豆子,取长补短。

这就是“冷冻结构化”。传统食品加工往往先把农作物拆成淀粉、蛋白、油脂等单一成分,再重新组合,过程中难免损失膳食纤维、维生素和矿物质,还会产生不少副产物。而冷冻结构化从头到尾用的都是整颗豆子,省去了层层分离的步骤,营养保全得更好,食物浪费也更少。

当然,有了纤维结构,离美味还有距离。现在专家们的主攻方向是搞清楚冷冻结构化的物理机制,至于怎么调味、怎么烹饪,他们打算交给专业厨师去琢磨。至于消费者到底偏爱哪种豆类的口感,还有待进一步研究。但至少,豆子们有了更多走上餐桌的可能。

(来源:人民网)



颈椎病还是脑缺血? 谁是头晕的幕后黑手

管病变或者是脑血管病变。这种情况建议去眼科或者神经内科就诊;此外,若头晕发作时伴随着偏侧肢体无力或者

是双下肢无力,这时候要特别警惕脑血管病的发生,建议尽早去神经内科就诊。

如果当时无法分清楚原因,也可以先去神经内科或者是全科就诊,由医生进一步判断并给出治疗建议。

瞎按摩乱吃药适得其反

从上面的分析可以发现,“颈椎病”和“脑供血不足”其实并不是头晕的常见诱因。因此,把头晕当颈椎病治,盲目按摩是不可取的。大力按摩、做正骨,容易带来一些不必要的风险和损伤。另外,把头晕当“脑供血不足”,一上来就吃有止晕功效的药,虽然短期可能会缓解症状,但是并不能够替代针对病因的治疗。

因此,对于长期、反复出现的头晕或者昏沉感,绝对不能随意归结为“颈椎病”或者是“脑供血不足”,要结合血压、血糖、睡眠、日常的用药甚至是否出现了和体位相关的头晕变化来进行综合评定。

出现这些症状尽快就医

头晕的病因比较复杂,大家既不用过度紧张,也不要太过轻视。需要提醒注意的是,如果头晕持续不缓解,并且在头晕的时候出现了站立不稳、口角歪斜、肢体麻木无力,或者是吞咽障碍,甚至说话含糊不清,抑或视物出现双影,伴随着剧烈头痛,出现短暂的意识丧失以及反复出现头晕不缓解的情况,都应该尽快拨打 120 或者是急诊就诊。

如果患者出现了呕吐,嘴里有呕吐物的时候,家属尽量在旁边加以辅助,让患者侧卧,把他口中的呕吐物清理干净,以避免发生误吸。(来源:新华网)

不少人一出现头晕,就将其归因为“颈椎病”或“脑供血不足”,要么自行去按摩颈椎,要么随意服用止晕药缓解症状。其实,上述病症并非头晕的“罪魁祸首”。今天,专家就教大家根据头晕发作时的特点以及伴随症状,初步揪出头晕“真凶”。

头晕的诱因不止一个

引起头晕的原因很多并且非常复杂。大家可以先观察一下头晕时的发作方式,如果发作时伴随着旋转感或者恶心、呕吐等症状,一般考虑是前庭神经炎等前庭源性的诱因,建议去耳鼻喉科就诊;如果头晕时伴随眼前黑蒙,无论是单眼还是双眼,都要考虑到眼底血