

世界睡眠日： 健康睡眠 远离“困”扰

新华社北京3月21日电（记者徐鹏航 顾天成）“春困秋乏夏打盹”“睡不着、睡不好、睡不醒”……睡眠问题困扰着许多人。3月21日是世界睡眠日，今年我国的主题为“健康睡眠 人人共享”。专家提示，规律作息是良好睡眠的重要保证，如出现长期睡眠问题，应及时到医院就诊。

睡眠与身心健康密切相关。中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林提示，睡眠问题会造成心血管疾病、脑血管疾病、内分泌疾病及很多慢性疾病、神经精神疾病发病风险的提高。

然而，不良的睡眠习惯正在“偷走”我们的健康睡眠。中国睡眠研究会近日发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示，受访居民仅29%的人群在23:00前入睡，47%的人群在零点后入睡，其中大学生手机日使用时长偏高、熬夜严重，频繁饮酒人群睡眠时长短、睡眠质量较低。

《健康中国行动（2019—2030年）》明确提出，重视睡眠健康，每天保证充足的睡眠时间，工作、学习、娱乐、休息都要按作息规律进行，注意起居有常，提倡成人每日平均睡眠时间为7小时至8小时。

“我们不仅要关注睡眠时间的长



专家提示

新华社发 朱慧卿 作

短，还要关注睡眠的质量、深度和连续性。”中国睡眠研究会常务理事欧琼介绍，良好的睡眠有助于身体各系统的修复和再生，增强免疫系统功能。

如何获得更好、更健康的睡眠？欧琼提示，睡前要减少咖啡因、香烟等的使用，保持规律的作息时时间，保持定期锻炼，但锻炼时间不要接近就寝时间。此外，电子屏幕的蓝光会影响睡眠质量，建议避免在睡前使用电子产品。

针对压力导致的睡眠问题，专家建议，可以通过冥想、瑜伽等方法

来放松身心，还可以学习有效应对压力的方法，如时间管理、放松技巧等，减轻压力对睡眠的影响。

此外，睡眠相关的疾病也不可小视。“阻塞性睡眠呼吸暂停会导致间歇缺氧和睡眠结构的破坏，进而导致白天乏力、嗜睡，还有可能引起高血压、糖尿病、冠心病等。”北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师肖毅表示，如怀疑有阻塞性睡眠呼吸暂停，推荐到睡眠呼吸中心进行睡眠监测，如确诊要及时进行专业治疗。

□养生课堂

麻辣烫好吃，怎么吃才不发胖？

央广网北京3月20日消息（记者 智陈阳 实习记者 郑洁怡）最近，食材丰富、色泽光亮、油润咸香的甘肃“天水麻辣烫”火了！刚启动减肥计划的你是不是又嘴馋了？其实只要吃得对，减肥与美食并不冲突！麻辣烫的食材怎么选择才健康？如何搭配一份“减脂版麻辣烫”？中国中医科学院西苑医院山西医院（山西中医药大学附属医院）脾胃病科副主任医师李娜给出了一份“麻辣烫健康食用指南”。

首先，我们要明确一点：减肥并不是要完全舍弃美食，而是要学会聪明地选择。在麻辣烫的世界里，同样存在着许多低卡、高纤、营养丰富的食材，只要合理搭配，就能在轻松享受美味的同时，不给身材带来负担。

麻辣烫的食材怎么选择才健康？

1. 注意“隐藏主食”。山药、土豆、玉米等食材虽然常被当作蔬菜，但实际上它们富含淀粉，热量相对较高。如果点了这些食材，就要相应减少其他主食的摄入量。
2. 精选肉类与豆制品。在选择肉类时，尽量挑选新鲜的纯肉，如瘦肉片、鸡胸肉等，避免重调料腌制或含有大量淀粉的肉类。同时，豆制品也是优质蛋白的来源，可以选择豆腐、豆皮等低脂、高蛋白的食材。
3. 蔬菜菌菇不可少。蔬菜和菌菇类食材富含纤维和多种维生素，热量低且有助于增加饱腹感。建议多选绿叶蔬菜、西兰花、金针菇等营养丰富的食材。
4. 调料选择有讲究。尽量避免重油重盐的调料，可以选择醋、酱油、蒜泥等低热量、低钠的调料来增加风味。同时，辣椒也可以适量添加，有助于提高新陈代谢。
5. 控制主食摄入量。麻辣烫为我们提供了种类丰富的主食，但摄入量仍需控制。可以选择薯类、面饼、粉丝等低GI值的主食，同时要注意控制分量。

如何搭配一份400卡路里的“减脂版麻辣烫”？

可以根据5份蔬菜、1份菌菇、1份豆制品、2份配肉/鱼类、2份主食为依据进行搭配，以下为每份食物所提供的热量以及总热量。

蔬菜：10kcal/份
菌菇：30kcal/份
豆制品：40kcal/份
肉/鱼类：50kcal/份
主食：90kcal/份
总热量= 400kcal

那么，如何目测食物的分量呢？

5份蔬菜：每份约50g。分量相当于8根~10根蒿子秆，或是4瓣~6瓣西兰花、5片~6片莴笋和菜叶。这些蔬菜不仅低卡，还能为你提供满满的纤维和维生素。

1份菌菇：每份约50g。分量相当于4瓣~6瓣蘑菇。菌菇不仅口感好，还能增加你的饱腹感。

2份主食：每份约50g。不论是3片~4片的薯类，还是比方便面小一圈的面饼，又或是1捆粉丝、1小袋粉条，都能为你提供必要的能量，而且不会让热量超标。

1份豆制品：约30g~40g。这可能是3块~4块鲜豆腐、冻豆腐或千页豆腐，也可能是4块~5块腐竹、2块~3块兰花干或1卷~2卷响铃卷。豆制品是优质蛋白的好来源，让你的麻辣烫更健康。

2份肉类/鱼类：每份约30g。大概是4片~5片薄薄的肉片、3卷~4卷肥牛，或是3个大虾仁。这些高蛋白食物能增加你的满足感，同时控制热量摄入。

这样的搭配，既能让你尽情享受麻辣烫的美味，又不用担心摄入过多热量。

□专家解惑

长期服用褪黑素会产生副作用吗？

中新网银川3月21日电（谢宇）据《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示，中国居民平均睡眠6.75个小时，整体睡眠质量欠佳。面对入睡困难，褪黑素、睡眠贴成了部分人群不可或缺的“睡眠伙伴”，那么长期使用会有副作用吗？3月21日是世界睡眠日，中新网记者采访了宁夏回族自治区人民医院神经心理门诊医生王艳蓉，她作出解答。

王艳蓉介绍，长期服用褪黑素

会导致内分泌紊乱，破坏原有的睡眠节律，还会造成一定的药物依赖，对身体产生影响。而市面上常见的睡眠贴则分为两种，一种是医用褪黑素睡眠贴，属于药物类产品，使用起来较为安全；还有一种是穴位睡眠贴，药物的成分不同，应用的穴位也不同，这类睡眠贴长期作用于人体皮肤的某一处，容易造成皮肤过敏和皮肤色素沉着，对身体有一定的副作用。

长期使用的范围是多久呢？王艳蓉表示，无论是服用褪黑素还是使用睡眠贴都不应该超过1周到2周，如果睡眠障碍持续2周以上，应及时前往医院就诊。

王艳蓉介绍，每个人都可以通过自身改善睡眠质量，例如睡前的身体放松、听一段轻音乐或者通过冥想来唤醒睡眠的动机，只要找到适合自己的促进睡眠方式，往往会事半功倍。

□科普时间

剧烈运动后警惕“肌肉溶解”

近日，天津市中研附院急诊内科接诊了多名剧烈运动后出现肌肉疼痛、乏力、尿色变深的年轻人，经诊断是横纹肌溶解综合征患者。该院急诊科医师李琛提醒年轻人，剧烈运动后突然出现剧烈肌痛、肌无力；茶色尿、少尿或无尿；恶心和呕吐伴焦虑不安或困倦等情况必须及时前往医院急诊科，必要时拨打急救电话。

李琛说，横纹肌是一种由肌细胞组成的结缔组织，是人体运动系统的重要组成部分。骨骼肌和心肌的肌纤维都有明暗相间的横纹肌。横纹肌溶解综合征是指横纹肌细胞受损后，肌细胞内酶、肌红蛋白等物

质释放进入细胞外液和血循环中所引起的一系列临床综合征。剧烈运动是引起横纹肌溶解综合征的常见原因，食用小龙虾及服用他汀类降胆固醇药物时也会诱发。此外，外伤、中暑、电击、药物、毒物、感染等也可引发该病。

横纹肌溶解综合征最经典的三联征为肌痛、肌无力、茶色尿。多为大腿、肩部、下腰部肌肉疼痛、肿胀，肌肉无力，或手臂和腿部难以活动，尿液呈深红色或褐色尿，或排尿减少。还可伴有发热、恶心呕吐、心动过速、乏力、精神异常等，严重的还可引发肾衰竭。年轻人剧烈运动后突然出现以上症状要尽快就医。一

旦诊断为横纹肌溶解综合征在积极治疗的同时，居家卧床休养期间要注意保证充足的睡眠。在饮食方面，宜进食高热量、高维生素、易消化的食物，避免进食高钾及乳酸盐成分的食物，忌浓茶、咖啡等刺激性饮品，忌烟酒。适宜多食用菌类食物，忌食海鲜和刺激性食物。

据《天津日报》

