

你有過這樣的經歷嗎? 美夢正酣, 卻被突如其來的意外吵醒或驚醒, 頭昏腦脹像灌了鉛一樣, 反應速度、判斷能力與解決問題的能力相應下降, 科學家稱這種睡眠惺忪的狀態叫“睡後遲鈍”(sleep inertia)或“睡一半”。

睡眠麻痺 白領遭遇“鬼壓床”
“我半夜被人叫醒之後又迷迷糊糊地睡着了, 想翻身卻發現身體不聽使喚, 好像有什麼東西強按住了我的手和肩, 讓我不能動彈, 想說話卻說不出來, 眼睛卻可以睜開, 口乾胸悶, 不論自己怎麼掙扎、怎麼用力想讓自己身體動一下, 都無濟于事……”在某高檔商務樓工作的劉馨女士來信向我們反應她“鬼壓床”經歷。

專家點評: 劉馨女士遭遇的這種“鬼壓床”經歷, 從醫學的角度上講叫做睡眠障礙, 正式名稱爲“睡眠麻痺”(sleep paralysis)。一般來說, 人若睡眠不足或是睡眠質量不好, 有呼吸阻塞或猝睡症的人, 都容易出現“鬼壓床”, 會有眼睛睜開但全身無法動彈的情況。

“鬼壓床”通常發生在快速動眼期, 也可稱爲腦的睡眠, 此時全身骨骼肌的肌力消失, 會出現全身除眼睛外, 其它身體部分不能動彈的情況, 但通常持續時間只有數秒鐘到數分鐘, 肌力恢復症狀即可消失。一般來說, 睡眠麻痺不會造成身體健康的影響。

想要避免常發作, 可養成規律睡眠習慣, 避免晚睡晚起, 此外仰睡也可以減少發作的幾率。若仍常發作, 可考慮藥物治療。

睡覺睡一半 女主管脾氣大
一名30多歲的企業女主管, 因公務繁忙需早起, 凌晨四點鐘她鬧鐘吵醒後, 她心不甘情不願地起床、洗漱, 然後喝了杯咖啡, 人勉強清醒了幾分, 但還是覺得頭重腳軟。

強撐着到公司上班, 她發現自己今天的脾氣特別大, 很多事情都讓她看不順眼。由於情緒不穩定, 她不是對同事大喊大叫, 就是對下屬無情斥責, 更糟糕的是一向以工作認真著稱的她居然犯了一個很幼稚的錯誤, 被同事指出來之後, 她大爲光火。

專家點評: 人在睡眠不足的情況下強迫大腦進入高緊張的工作狀態, 往往會收到適得其反的效果。睡眠不足可影響大腦的思維——曾有科研人員做過這樣一項實驗: 把一批學生分成三組, 第一組讓學生有充分的睡眠, 第二組讓學生完全沒睡, 第三組讓學生睡一半, 第二天考試成績發現, 睡一半的學生比完全沒睡成績更差。

人的大腦要思維清晰、反應靈敏, 必須要有充足的睡眠, 如果睡眠不足或者睡眠過程中被人打擾, 大腦得不到充分的休息, 就會影響大腦的創造性思維和處理事情的能力。
半睡半醒 潛在危險性更高

現代人在社會競爭中忽視了休息, 並未把缺乏睡眠和休息不足視爲一種危險。睡一半的潛在危險性被人們低估並導致了日常生活中危險系數的增加。據有關資料顯示:

睡一半的人接受緊急任務時, 精神會比平時較恍惚。一名住院醫師就表示,

剛睡下就被患者叫醒, 他自己此時的反應要比白天慢得多。

睡一半就勉強起身開長途車的駕駛員, 更容易發生意外。一項新的調查結果顯示, 在昏昏欲睡的狀態下開車, 司機出現交通意外的幾率提高43%。

睡一半還會影響女性內分泌的平衡, 加速皮膚的衰老, 易生皺紋。

睡一半的人開展日常工作時, 思考能力、警覺力與判斷力均會削弱, 容易出錯。

睡一半的人長期積累會造成免疫系統能力下降而容易生病。

睡一半的人罹患心血管疾病的風險也會增加。

讓大腦甦醒 只需10分鐘

從睡眠到清醒需要一段時間, 即使大腦中掌管睡眠的生理時鐘, 也就是下視丘的神經核醒了, 但掌管學習、分析等部位的功能卻不一定能在同步清醒。想要擺脫睡後遲鈍的不舒服感, 或者一起床就需立即解決問題的人, 睡眠專家們給了以下的建議:

- 1、不要馬上起床, 多躺5分鐘, 想一些愉快的事情, 讓大腦慢慢回神。
- 2、慢慢起床, 享受一下東摸摸西摸摸的樂趣, 大腦其它功能會隨着漸漸甦醒。
- 3、深呼吸。先緩緩吸氣, 仿佛吸到頭頂, 再將所有的氣吐出來, 停兩秒鐘再做一次。
- 4、喝點水。讓身體知道新的一天要開始了。
- 5、用冷水洗把臉, 會讓頭腦清醒一點。
- 6、簡單的伸展操, 可以放鬆肌肉, 促進血液循環, 喚醒身體其它部位。
- 7、如果起床後得馬上操作機器或判斷事情, 喝杯咖啡, 至少能保持2~3小時清醒。
- 8、做適量運動。運動能提高免疫力、恢復交感神經及副交感神經的平衡, 也能幫助工作時的清醒。

溫馨提示: 在睡眠狀態下我們有時無可避免地會被某些意外吵醒, 不能再度安眠, 此時不妨試着放鬆心情, 不要想任何心事, 靜靜躺下, 如果仍無法安眠, 默坐亦可, 儘量讓頭腦空白, 不要再活動, 這樣可以幫助入眠。



戒烟難? 那就學會更健康的吸煙吧



許多不吸煙的人或者對吸煙沒研究的人會以爲, 吸煙, 不過就是打開一包香煙, 拿一只出來, 然後點燃, 就抽煙! 其實吸煙的學問很多, 很多吸煙引起的疾病其實是由於吸煙習慣不好才引起的。所以要更健康的吸煙, 就要學會保持好的吸煙習慣。

一、吸煙前要先補充足夠水分。
吸煙族中慢性氣管炎、肺氣腫、肺心病甚至癌症等疾患與長期在人體水分失衡狀態下吸煙有着直接關係! 水是生命之源、人體之本, 水是焦油的

天然克星。水可以將吸煙過程中產生的大部分有害物質通過尿道排出體外, 在人體水分失去平衡的狀態下, 人體心、肺、脾、肝、腎等多個臟器器官無法發揮正常的功能。早晨起床後、大汗淋漓時、運動之後或是口渴時人體水分已經失去平衡, 此時, 人體的第一個需求是補水!, 而不是吸煙!

所以, 健康吸煙要求吸煙族在保持人體水分平衡狀態下吸煙, 養成先喝水後吸煙的習慣。

二、新開包的煙要放放再吸。
新買的捲煙, 在剛剛打開煙盒時不能立即吸食!——這就好比剛裝修的房子不能馬上入住, 要通風幾天才行。這是因爲, 捲煙生產過程中加入的各種化學添加劑、粘合劑和捲煙包裝材料, 以每分鐘2500支—10000支的速度瞬間全部封閉在煙盒中, 打開包裝後的捲煙盒中積聚的印刷油墨、各種化學添加劑和粘合劑及非煙草物質所產生的各種異味和有害成分, 它必須要有一個充分的釋放過程, 才能夠還其煙草的本來面目。

所以, 扯開煙盒拉線將煙支暴露在空氣中揮發一下, 三分鐘以後再吸; 這會大大降低吸煙對人體的危害。

女性每周吃魚兩次 能變更年輕

人們都說多吃魚能夠讓人變得更加的聰明, 不過這樣的說法是很有根據的, 做爲女性朋友來說吃魚更加會有其他的意想不到的效果。

發表在美國心臟協會《循環》雜誌一項研究表明, 良好的吃法有助於女性延年益壽, 降低心臟病、癌症、糖尿病及中風危險。

哈佛大學公共衛生學院和德國人類營養研究所的科學家對7.2萬名30-55歲的婦女進行了爲期18年的跟踪調查。研究開始時, 這些女性都沒有任何健康問題。研究人員每2年對這些人進行一次飲食問卷調查。結果發現, 兩種飲食模式對這些女性的健康和壽命影響最大。一種模式爲“謹慎飲食”, 主要包括蔬菜、水果、豆類、全谷食物以及少量的魚和雞蛋。另一種爲“西方飲食”, 主要包括紅肉或加工肉食、精製穀物食品、甜食等。研究期間有6011人死亡, 其中, 與採用第二種飲食方式的

人相比, 採用第一種飲食方式的女性心臟病死亡風險低28%, 癌症、糖尿病以及中風死亡危險低17%。

美國心臟協會指出, 飲食對女性壽命影響尤其大, 要想長壽, 應吃各種果蔬、全谷食品及高纖維食品, 選擇無脂或低脂奶製品, 每周吃兩次魚。



百歲健康 中年是關鍵

人生100年, 大體分三個階段: 30歲以前是青少年, 60歲以後就是老年了, 中間一段就是中年。中年是發病率和得病率增加最快的30年, 特別是40歲是道坎。因爲根據研究表明, 30歲到50歲之間, 是各種動脈硬化、冠心病增加最快的20年, 其中, 40歲正好是一個關鍵。以前有一個統計, 40歲以前整個慢性病的發病率才9.9%, 而到45歲就增加到20.9%了, 五年當中增加的發病率比前40年的總和還要多。而男同志30歲到50歲這20年動脈硬化增長最快。根據臨床實踐, 洪昭光提出了四句話: 三十歲努力, 建立起一個科學的生活方式; 四十歲注意, 更加關注自己的身體; 五十歲就輕鬆了, 就養成習慣了; 六十歲就成功了, 一個人如果到六十歲沒有病, 行了, 那麼到離退休下來, 基本上病就很少。所以說, 中年真正是關鍵。

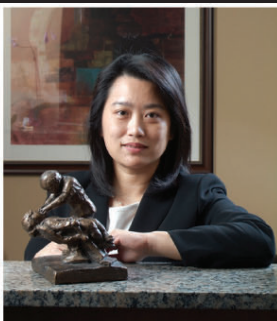
該是生活的強者, 社會的骨幹和棟樑。可是他們是社會上最脆弱的群體。爲什麼?

中年男人壓力極大。男人比女人更需要關愛, 因爲現在男人死得越來越快了。有統計, 剛建國的時候, 男人比女人的壽命長3歲, 可到了上世紀80年代, 女人的壽命反而比男人長2歲; 到了上世紀90年代, 女人比男人的壽命長4歲了。照這個趨勢, 以後就沒男人的活路了。以前說“三十而立, 四十不惑”, 現在已經變成“三十而栗, 四十不活”了。

男人爲什麼比女人壽命短呢? 主要就是四條: 男人有淚不輕彈, 男人有話不愛說, 男人有病不去看, 男人有家不愛回。另外男人的心態不好: 男人也是普通人, 但卻要強撐着當強者。而且男人40歲是一個大關。這時候, 男人負擔最重, 壓力最大。交際應酬、官場仕途、妻兒老小, 一樣都不能少。這個時候, 男人們最煩心的是名利, 最費心的是工作, 最省心的是健康。可等到功成名就, 卻發現健康沒了, 一切都完了。人生有三駕馬車: 事業、家庭和身體。人只有平衡好, 協調好, 三者都成功: 事業做成功, 還有充分的休閒, 家庭和諧, 還能享受生活那才叫成功。不然你每天拼命干拼命干, 到了累死了, 那叫成功啊!



微笑 牙科診所



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

專業親切的醫療服務, 彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備, 合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文, 中文, 及廣東話

2009年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH

位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場

網站: www.TheSmileDental.com