

孩子睡眠多,智力和學習能力更強

路易斯維爾大學醫學院的威爾遜博士,做了一項研究,專門評估數百對雙胞胎的睡眠情況,以及他們10年後的發育狀況。

他發現,在合理的睡眠範圍內,那些雙胞胎孩子中睡得多的一方,會比另一方智力和學習能力更強。

不僅如此,前者在閱讀和理解的測試中,得分也比後者高。

睡眠,對孩子的大腦,到底產生了什麼樣的影響呢?研究神經與睡眠的科學家馬修·沃克,在他的書中,詳細解答了很多關於睡眠的問題。

一,你是怎麼睡着的?

為啥一到晚上,我們就會犯困想睡?因為在黃昏過後,身體內有一個叫“褪黑素”的物質,開始上昇,並且釋放到血液中。這個物質,就像一位監督員,乘坐着血液的“快船”,拿着高音喇叭不斷開麥:“天黑啦,天黑啦,各就各位,準備睡覺啦。”

由於這位監督員催促的聲音越來越大,次數也越來越頻繁。大腦便向身體發出指令,各部位準備收工,着手安排睡眠事宜。

另外,還有一個叫“腺苷”的物質,不斷在大腦中累積。每積累一分,它就告訴大腦一聲——你該睡覺了。隨着它積累到一定的程度,再加上提醒員的高音大喇叭,大腦終於扛不

住了,於是你進入昏昏沉沉的狀態。

在上半夜,你是以深度睡眠為主,沒有多少夢,全身處於放鬆狀態。在後半夜,你是以夢境睡眠為主。你可能會做一些很奇怪的夢,並且伴隨夢話和肢體動作。

二,睡眠對孩子大腦的影響

睡眠分為深度和夢境兩部分。這兩種睡眠模式,會在我們的大腦中產生不同的影響。

記憶力

在睡眠測試實驗中,研究人員招募了一批志願者,讓他們學習同樣的資料。然後,一組睡一覺,另一組保持清醒。

接着,考驗他們對資料的學習情況。結果發現,那組睡覺的人,成績領先20-40%。

在前半夜的深度睡眠中,大腦會鞏固孩子白天的知識,加深印象。並且幫助孩子清理記憶倉庫,提高第二天醒來後的記憶能力。

這就是為啥,有些孩子睡前背知識,到第二天醒來,居然全記住了。這就是睡眠帶給孩子的好處——增強記憶,防止遺忘。

解決問題的能力

睡眠不僅會提高孩子的記憶力,還能提高孩子解決問題的能力。孩子能通過一整晚的睡眠,讓自己的邏輯思維得到整合。當他重新看

待問題的時候,他會一拍腦門:啊,原來是這樣啊。

我們回到文章開頭的那個雙胞胎實驗。在合理的睡眠時長內,兩個孩子,一個睡覺多一個睡得少,那在10年後,他們的大腦,確實會表現出明顯的差異。

三,如何擁有好睡眠?

合理的充足睡眠,再加上一個質量好的睡眠,對孩子來說,至關重要。尤其在學習上,會對他們產生很大的影響。父母應該如何幫助孩子擁有一個好睡眠?

1、晚睡的孩子,白天增加鍛煉

如果家里孩子有晚上睡不着的習慣,那可以增加他白天的鍛煉時間。不過要注意的是,睡前2-3小時內不要鍛煉,免得較高的體溫導致睡不着。

2、睡前2-3小時前不要接觸電子產品

我們前面說過,黃昏過後,“監督員”褪黑素會架起喇叭提醒天黑了。但當夜晚我們捧着電子產品時,發出的藍光,會欺騙監督員,讓它誤以為還在白天。這樣,褪黑素就會推遲出現,導致孩子在該睡的時候難以快速睡着。

3、不要吃太飽或太撐

吃太飽或太撐,會影響睡眠質量。深度睡

眠質量減少,而夢境睡眠又會被頻繁打斷。這樣的睡眠情況,都是不利于孩子大腦的發育和運轉的。

4、儘量不開小夜燈

我們只有在黑暗的情況下才能睡得更香,擁有高質量的睡眠。即便是微弱的燈光,也會擾亂激素的分泌,影響睡眠節奏。



拇外翻,俗稱大腳骨,是引起足部不適的常見疾病之一。18-65歲成年人中發病率約為23%,成年女性發病率高達30%。

為什麼穿高跟鞋會誘發拇外翻?拇外翻有什麼危害?

拇外翻:腳趾都被“穿歪了”
拇外翻除了不美觀,還會引起腳底長老繭、疼痛、走路不穩易扭傷、行動敏捷性降低易摔倒等問題。為什麼會發生拇外翻呢?

1、遺傳因素

拇外翻是一種具有遺傳傾向的疾病,有一半的拇外翻患者有家族史。女性足部韌帶較男性弱,在同等遺傳條件下,更容易發生拇外翻,男女患病比例約為1:3。

2、穿高跟鞋、尖頭鞋

除了遺傳,在外源性因素中“穿鞋不當”是最重要的原因,穿過窄、過小的尖頭高跟鞋最傷腳。

當女性穿上高跟鞋時,足趾在鞋內受到明顯擠壓。整個人重心向前傾,全部壓迫在大腳趾的兩塊軟骨組織上。大腳趾向上翻起,其他腳趾抓著地。長此以往造成大腳趾內側韌帶組織的鬆弛,關節半脫位。

3、其他原因

其他引起拇外翻的原因還有外傷、風濕類疾病、痛風、神經系統疾病,如中風、腦癱等。拇外翻的具體表現為:

大腳趾關節內側突起,表面紅腫,按壓有疼痛感,穿鞋擠壓後明顯;大腳趾外翻,不斷擠壓第二趾;前腳掌出現老繭(胼胝),行走疼痛。根據具體病情進展,拇外翻分為4個階段:

可逆階段

大腳趾外翻10度左右,僅影響美觀,不直接影響行走。患者平時沒有疼痛感,但由於腳掌有輕微腳繭,穿高跟鞋會引起疼痛。



彎縮階段

大腳趾外翻10-20度,第一、第二腳趾發生明顯擠壓,腳掌明顯變寬,長時間行走易引起大腳趾關節和腳掌疼痛。

嚴重階段

大腳趾外翻20-40度,腳趾重疊,雙腳受力難平衡,嚴重影響站立和行走。

畸形階段

大腳趾外翻40度以上,拇趾嚴重重疊,腳趾不受力,足弓塌陷,難以行走,腳掌直接承受腳趾部分壓力。引起患者膝關節炎、腰酸背疼等問題。

足踝外科醫生的防治建議
日常生活中如何緩解和治療拇外翻症狀?

對於處在拇外翻早期的成年患者,一般建議選擇保守治療,如穿前方足夠寬鬆的鞋子,佩戴拇外翻支具等。若是到了畸形階段,則需要手術。

1,正常人儘量避免穿高跟鞋、尖頭鞋,選擇穿寬鬆舒適的鞋子。

2,拇外翻患者可以通過更換寬鬆、舒適、支撐力好的鞋子,減少對骨突的摩擦,支撐足弓,並輔助以拇趾外展肌肉的力量練習。

鞋子的選擇上,大腳趾內側的骨突部位最好對應較軟質地的材料。

如果跖骨頭(腳的掌骨)下還有老繭並且疼痛,可以採用特殊的足弓墊將跖骨頭抬高,減少跖骨頭的負重,從而減輕症狀。

3,如果不是嚴重的拇外翻,可以在家利用毛巾來緩解或預防。坐在椅子上,在地板上鋪一條毛巾,光腳踩在上面,用腳趾向自己的方向往回勾抓。

4,如果已經到了畸形階段,無論如何嘗試更換鞋子,大腳趾的疼痛都無法很好解決,可以考慮手術治療,糾正前足的畸形。

腳趾歪了——拇外翻

蘋果中不僅含有多種維生素和礦物質,而且也含有果膠和多糖類以及有機酸等,能為身體提供所需營養,防治心腦血管疾病、哮喘以及感冒和糖尿病等。

吃蘋果能帶來哪些好處?

1、抗炎

蘋果中含有兒茶酚、花青素以及槲皮素等抗氧化物質,能起到抗炎效果,保護血管,降低跟炎症有關的疾病發生風險。

2、保護口腔

咀嚼蘋果時能刺激唾液分泌,幫助清潔牙齒和口腔,維持口腔菌群穩定,從而堅固和保護牙齒。

3、保護骨骼

一天吃一個蘋果能輔助降低尿酸度,減少鈣通過尿液流失,維持骨密度,預防骨質疏鬆。

4、保護呼吸道

適當的吃蘋果能改善支氣管功能,預防呼吸道疾病,比如慢阻肺、支氣管擴張或氣管炎等。

5、預防冠心病

研究表明,堅持吃蘋果能維持膽固醇水平穩定,減少冠心病發作幾率。

哪個時間段吃蘋果最好?

1、餐前半小時

研究表明,吃飯前半小時吃一個蘋果,能幫助穩定餐後血糖。

研究團隊曾經做過實驗,把志願者隨機分為兩組,A組是吃飯前30分鐘吃蘋果,B組是吃蘋果的時間安排在飯後,得出來的結果顯示,A組餐後血糖反應降低。

之所以餐前半小時吃蘋果能降低血糖,其原因分為2種,第一,蘋果升糖指數低,其中含有大量抗氧化物質和膳食纖維,對血糖的影

吃蘋果的最佳時間段

響忽略不計;第二,吃蘋果後產生飽腹感,減少主食攝入,因此能控制餐後血糖。

2、兩餐之間吃

兩餐之間吃蘋果,不僅能緩解飢餓感,而且避免正餐時暴飲暴食,避免肥胖,幫助穩定餐後血糖。

不同品種的蘋果有什麼特點?

綠蘋果中含有豐富的葉綠素,這是抗氧化劑,能清除自由基,對抗氧化,降低炎症因子,促使傷口癒合;

紅蘋果中含有花青素,能保護視力,減輕眼疲勞,同時也能延緩皺紋生成;

黃蘋果中含有類胡蘿蔔素,進入體內後能轉化成維生素A,保護上皮細胞黏膜完整性,預防夜盲症。

對於普通人來說,一天吃一個蘋果就行。咀嚼和消化吸收能力良好的人群,蘋果洗乾淨後帶著皮一起吃,能為身體提供膳食纖維;由於蘋果質地硬,吃的時候應細細咀嚼,不能吃得太大,以免增加胃腸道承受的負擔。

家醫君寄語

想控制體重者吃蘋果的時間可安排在飯前,能產生足夠的飽腹感,避免正餐時吃的太多;營養不良和身體瘦弱者,飯前不能吃蘋果,以免影響食慾,不妨安排在兩餐間或吃飯後1~2個小時。



小便發黃,就是上火嗎?

一,腎臟過濾出來的“廢水”就是“小便”

腎臟是人體的“過濾器”,人體的血液每天要流經腎臟過濾,通過這個環節,將血液中的代謝廢物排出體外。正常情況下,腎小球每天大約要濾出180L的水,我們稱之為“原尿”,但這些原尿的99%又會被腎小管回吸收,剩餘的1%也就是大約1.8L才能排出體外,稱“終尿”,也就是我們的尿液,即“小便”。

尿液的主要成分是水,其次是人體的各種代謝廢物、藥物的代謝成分等。我們都知道,水嘛肯定是無色透明的,而尿液的顏色,主要

取決於其中各種代謝物質的含量。

二,小便的顏色和深淺就是身體健康的“晴雨表”
正常的新鮮尿液為透明、琥珀色的液體,隨尿量的多少,尿液顏色有深有淡,而深淺之間,

也與我們的身體健康狀態有着直接的聯繫,可以說“窺尿色而知全身”。

1、清澈如水

如果尿液顏色特別淺,甚至像自來水那樣清澈,說明飲水量比較大,尿液產生的多,尿中的成分被稀釋。一般來說,這是正常現象,而且腎內科醫生也希望大家多喝水、多排尿,一是能稀釋草酸鈣、尿酸的濃度,預防腎結石的生成;

二是稀釋藥物代謝產物在腎臟的滯留時間,減少藥物對腎臟的傷害;而且,尿液的不斷冲刷還可以預防尿路感染。

2、透明淺黃

說明腎臟正常,身體健康,飲水量也適度。

3、尿液深黃

尿液的黃色,是因為尿液中含有極少量的膽紅素。某些肝、膽疾病比如急性慢性肝炎、膽結石、膽囊炎、胰腺癌壓迫膽管導致膽管梗阻的患者,血液中的膽紅素會明顯升高,排到到尿中就會引起尿液深黃。

4、尿液發紅

最常見的是情況就是血尿。腎臟疾病比如IgA腎病,腎小球濾過膜損傷,血液中的紅細

胞會漏到尿中,就會形成血尿。腎外疾病比如輸尿管結石,結石劃破輸尿管粘膜,或者嚴重的尿路感染粘膜炎出血,也會形成血尿。

輕度血尿尿液呈淡紅色,類似於洗肉水的顏色,嚴重的血尿尿液發紅,甚至還可以見到血凝塊。

此外,食用某些食物(如甜菜)或者服用某些藥物(如利福平、氨基比林等)後,尿液也變成紅色,但這不是血尿。大家要注意,遇到尿液發紅的情況,一定要到醫院做尿常規及尿沉渣顯微鏡檢查,切不可大意。

5、尿中泡沫增多

這說明尿液中含有大量的有機成分比如蛋白質、糖、膽紅素、炎性分泌物等,尿液的表

面張力增高,排尿時就會出現尿中泡沫,嚴重者還會類似於倒啤酒時酒花的程度。這種情況多是由於腎小球腎炎、糖尿病腎病等膽紅素升高,尿路感染等引起的。另外,個別情況下飲水少、尿液濃縮,也會出現泡沫尿。

雖然說上述疾病會出現泡沫尿,但並不是說出現泡沫尿身體就一定有問題,也需要到醫院做尿液檢查來進行鑒別。

6、茶色尿

有的人發現自己的尿液顏色有如濃茶,甚至是醬油色尿或者可樂色尿,這常見於過度健身、劇烈運動、肌肉擠壓傷等導致的肌溶解,肌纖維被破壞,肌紅蛋白漏到尿中就形成了這一系列的顏色。此外,大量溶血引起的血紅蛋白尿也是這個顏色。

三,小便顏色深淺?? 跟上火有關係嗎?

我們所說的“上火”只是一種民間說法,對於何為“上火”,現代醫學也很難做出精確解釋,我們暫且將其理解為發生了感染。炎症分解代謝增加,尿中代謝廢物含量增多,可能會出現尿液變深的情況。多喝水、多排尿,就可以緩解“上火”,使尿液顏色變淺。

至於尿液的酸鹼度,其實也有一個大概的範圍。一般來說,正常尿液屬於中性偏酸,pH5.5~7.0之間。尿液中的代謝廢物呈酸性,代謝廢物產生過多,或者喝水少了、尿液濃縮,尿中代謝廢物含量增高,尿液就更偏酸性一些。