

【热点话题】

什么睡姿最健康



一、“复原式”侧卧

【利】防止胃食管返流。
【弊】增加皱纹。
【专家点评】英国拉夫堡大学睡眠研究中心教授吉姆·豪恩表示,左侧卧有助于减少胃食管返流,促进消化,防止烧心。右侧卧不会压迫心脏,适合有心脑血管疾病的人。不过,英国美容皮肤科医师协会的丹尼斯·沃尔夫博士表示,侧卧会导致鼻唇部压力过大,加重笑纹(嘴角和眼角皱纹)。
【建议】如果左侧卧后,烧心和消化不良仍无改善,可将枕头略微加高,有助于防止胃食管返流。沃尔夫博士表示,质地更柔软的丝质枕头有助于减少皱纹。

二、“僵尸式”仰卧

【利】有益关节炎。
【弊】不利哮喘、打鼾、睡眠呼吸暂停和心脏健康。
【专家点评】理疗专家萨米·马戈表示,仰卧适合于关节炎和关节疼痛患者,仰卧也最有益男性生殖系统健康。然而,仰卧会加重打鼾和睡眠呼吸暂停症状,在肥胖成年人中尤其严重。伯明翰睡眠问题专家大卫·艾克莱斯顿博士表示,仰卧更可能减少血流携氧量,对心肺疾病患者极为不利。
【建议】偏爱仰卧睡姿者最好选择结实点的枕头,以防止颈脖和脊椎上部压力过大而导致的颈脖和肩膀疼痛。爱打鼾者可在后背垫一个枕头,有助于改变睡姿。

三、“胎儿式”睡姿

【利】缓解腰痛。

【弊】加重颈脖疼痛和头痛。
【专家点评】萨米·马戈表示,最常见的胎儿睡姿有助于修复后背疼痛,缓解脊椎间盘压力。但是采取这种睡姿的时候,枕头不宜过高或过低。否则睡醒后容易发生头疼颈痛。
【建议】选择适合的枕头有助防止颈脖疼痛和头痛。采用胎儿式睡姿,脊椎和颈脖应保持一条直线。另外,两膝之间可以夹一个枕头。

四、“汤勺形”睡姿

【利】减轻压力。
【弊】导致疼痛。
【专家点评】美国神经病学专家和心理学家詹姆斯·科恩博士表示,前后侧拥而卧的汤勺形睡姿的确有助于拉近夫妻关系,减轻心理压力。然而,这一睡姿会导致脊椎、颈脖、手臂等处关节和肌肉疼痛。
【建议】夫妻睡眠要求不见得完全一致,因而睡姿可能大不相同。因此,务必根据实际情况,选择卧具软硬度,保持一定距离等。

五、“日光浴”睡姿

【利】防止打鼾。
【弊】易导致磨牙和手部疼痛和麻木。
【专家点评】施纳尔森博士表示,日光浴式的俯卧睡姿有助于防止打鼾。然而,这种睡姿则会加重夜间磨牙。曼尼·班德瓦杰博士表示,由于枕头过高或过低,这种姿势会增加颈脖及脊椎压力,增加神经压迫几率,因此更容易导致上半身神经系统问题(尤其是老年人群)。
【建议】艾克莱斯顿博士建议,喜

爱卧姿的人最好选择乳胶泡沫或弹簧床垫,这比一般的床垫更能保护脊椎。萨米·马戈表示,也可以在肚子下竖着垫一个枕头,以减轻后背压力。

健康睡姿排行榜

国外最新研究显示,要保证睡眠质量,首先要选择合理的睡姿,这样不但能睡得安心,还能起到保健身心、预防疾病的作用。美国有线电视新闻网(CNN)最近刊登出健康睡姿排行榜,让我们和专家一起看看有无道理。

最佳睡姿是仰卧?

答:孕妇睡觉不宜仰卧
最近刊登出健康睡姿排行榜认为最佳睡姿是仰卧,理由是有助于防止颈部和背部疼痛,减少胃酸倒流,减少皱纹,预防胸部下垂。对此,妇科专家可不这么认为。妇产科医生介绍说,习惯于仰卧睡觉的孕妇要留心“仰卧位低血压综合征”,这是一种在特定的仰卧位时导致的血压急骤下降的一系列症候,严重时会导致休克,一般症状轻的孕妈妈临床症状很快消失,严重的可持续至改变体位为止。
医生解释说,随着胎儿不断增大,仰卧时,孕妇增大的子宫压迫下腔静脉,使盆腔和下腔静脉的血液回流受阻,到达心脏的血液骤减,导致心排血量迅速下降,血压随之降低;增大的子宫还会压迫横膈,引起迷走神经兴奋,使心跳减慢,心脏血管扩张,同样导致血压下降。

最糟糕睡姿是俯卧?

答:男性尤其不宜
睡姿排行榜认为最糟糕的睡姿是俯卧,虽然优点是缓解打鼾症状。但是

却能引起颈部和背部疼痛,导致长皱纹、乳房变形。俯卧难以使脊柱保持舒适姿势,还会给关节和肌肉施加压力,刺激神经,导致疼痛。
专家介绍说,俯卧的确不是一个好睡姿,对男人而言尤其不宜。俯卧位的睡眠方式对生殖系统也有一定影响,长期趴着睡会压迫阴囊,刺激阴茎,容易造成频繁遗精。频繁遗精会导致头晕、背痛、疲乏无力、注意力不集中,严重的话还会影响正常工作和生活。

什么睡姿最健康?

答:保健睡姿半侧卧
那么,最佳的睡姿是什么呢?国内的专家认为,国外的排行榜仅供参考,要因因人而异。
专家介绍说,人在睡眠过程中姿势并不是固定不变的,刚入睡时你觉得自己保持着一种相对固定的姿势,但实际在一夜的整个睡眠过程中,人的体位一般会变动20~60次。比较健康的睡眠姿势,古已有之,那就是“半侧卧”!唐代著名养生保健专家孙思邈在其所著的《千金要方·道林养性》中说:“屈膝侧卧,益人气力,胜正偃卧。”这种屈膝而卧的姿势强调“半侧卧”,保证了周身部位的放松、气血的顺畅、脏腑的通达。
如果更具体些,右侧卧是比较科学的。右侧卧时,双肺空气吸入量最多,而人体需要的氧气体交换后是靠血液来运输的。另外心脏位于胸腔偏左位置,左侧卧时心脏易受挤压,易增加心脏负担,所以说,正常人侧卧时以右侧为宜。值得注意的是,侧卧的时候枕头不宜太低,否则会使颈部感到不适,容易落枕。

李老伯的上海吴兴双城记

把自己在上海的房子租了,用租金到的江浙农家乐住一段时间。这样的短期度假,在上海的老人当中日渐流行起来。

60多岁的上海老人李铭就是其中一位。今年初,退休在家的李铭在一次跟团旅游中发现了吴兴妙西镇的绿水青山,按照他的话说来:“这里的空气负氧离子都要比上海多,这里的水都要比上海的清,这里的蔬菜都要比上海的新鲜。”于是,老李出租了上海的房子,索性在吴兴的山村里当起了“农夫”。每天种菜、爬山访古迹……老李都发在微信朋友圈,一下子就吸引了20多位老伙伴跟着他来吴兴过大年。

“游客比前几年多了二三倍,节假日到我们这里来吃饭都要预约。关键是环境好、原生态。”吴兴妙西镇某庄园总经理朱雪萍说,山里的竹笋、绿茶、土鸡、柴鸡蛋也被上海人“一扫而光”。

上海人带来了人气,火了最土的绿水青山和原生态。位于八里店镇一个既能休闲又能体验的农庄里,来自上海的年轻父母带着自己的孩子来田间地头“实践教学”,一个周末收获的不仅仅是好环境好空气,还有孩子们知道什么叫“谁知盘中餐粒粒皆辛苦”的道理。

李老伯以前有胃病等慢性病,如今全身心地回归山林之间,每天河边、山坡漫步锻炼,到农田鱼塘种菜垂钓,呼吸着清新的空气,享受着收获的喜悦,他的身体也结实多了。他高兴地说,吴兴人一直在精心呵护着这片“上海人的后花园”。近年来,吴兴区共有56个村开展“美丽乡村”的创建。整理河道沟渠600多公里。植树132万株,绿化122万平方米……这里山绿、水清、环境美,真是养生休闲的好地方。

【保健资讯】

国人平均寿命 15 年增 8.5 岁 上海人最长寿

据美国《华尔街日报》网站10月27日报道,《柳叶刀》杂志刊登了一项新的研究成果,说中国的平均寿命大大延长,比1990年时平均延长了8年半。传染病、痢疾、婴儿死亡率的减少与下降是过早死亡推迟的原因。
报道称,不过,就各地而言寿命延长并不均衡,这篇报告以1990年到2013年的死亡率为研究重点。报告说,新疆、青海和广西等不发达地区的传染病、交通事故受伤、胃癌和脑血管疾病的死亡率提高了一倍。
天津和北京两地的大城市居民死亡率下降,寿命延长。2013年中

国人口平均寿命最高的地方是上海,男人的平均寿命为80.2岁,女人为85.2岁,比1990年提高了约6年时间,与日本、法国这两个当今世界平均寿命最高的国家不相上下。寿命的地区差异体现了中国经济增长乃至收入与卫生水平的不平等。报告说,许多人的医疗条件都得到了改善,但是应当根据各地情况制定卫生政策,应对不同省份差异悬殊的挑战。
研究报告一位主要作者、中国疾控中心副主任周脉耕在一份说明中说:“卫生政策地方化有可能是在全国层面上取得整体成功的关键。”

【自我保健】

梅川路步行街将举办膏方节

深秋枫红,天高气爽。11月7日,普陀区梅川路步行街将拉开膏方节活动序幕。届时,主办方上海医药零售连锁品牌国大复美大药房将组织200余家医药生产及供应商,联合参与盛大的双节开幕庆典活动,为大会会员、市民奉上一道包括养生保健讲座、专家义诊、健康咨询、膏方熬制、礼品放送、有奖互动、休闲娱乐多为一体的健康文化大餐!
为发挥中医中药在养生保健、疾病防治方面的积极作用,上海御泰堂中医门诊部将于同日爱心义诊,门诊部内设中医内科、针灸、推拿、预防保健等科室,由名老中医坐诊。广大消费者除了日常在复美大药房能享受到专业的免费血压测试、药师咨询活动,更能在现场聆听专家畅聊养生保健讲座

当天,梅川路步行街不仅有体检车到现场为广大顾客提供体检套餐,主办方邀请名医专家进行义诊,市民既可向专家咨询日常求医问药的相关常识性问题,还可在一对一检测义诊的基础上,向专家咨询符合自身特点的个性化冬令滋补建议方案。
冬令进补是我国源远流长的自我保健优良传统。“膏方”又是为广大市民广泛接受的主要滋补方式,为传承冬令进补的传统文化,倡导科学的“膏方”进补理念和方法,复美大药房携手多家阿胶品牌,为您提供超值优惠的冬令滋补商品和免费熬胶服务。
国内著名炊具上市公司,在梅川路活动现场教您点火开煮开聊,侃侃吃货的健康经。

