

研究发现:亚洲人睡眠质量最差

“睡得晚睡得少”是很多亚洲人面临的问题。近日,一项发表于《睡眠医学》的大型研究发现,亚洲人的睡眠情况处于全球“垫底”位置,不仅睡得晚、睡眠时间短,而且睡眠质量也低于世界其他地区的人。

这项新研究分析了35个国家超过22万名消费者睡眠数据得出,受访者都是30至55岁的工作成年人。为了对每个用户的睡眠指标进行全面分析,研究团队收集了他们一年中多个夜晚的睡眠数据,平均每个用户提供了242个晚上的数据。研究结果表明,相较欧洲、大洋洲和北美洲的受访者,亚洲受访者不仅睡眠时间更短,睡眠质量更差,甚至入睡时间也更晚。

研究人员表示,工作焦虑可能是导致亚洲人睡眠不足的主要因素之一,由此也导致睡眠

质量大大下降。“欧美人更倾向于把周末当作休闲娱乐放松的时间,可以同朋友、家人一起参加社交活动。然而亚洲的工作文化,导致人们可能会利用周末时间加班或者承担更多的家庭责任。”

针对亚洲人睡眠差的情况,南方医科大学附属南方医院睡眠医学科主任李涛平表示,亚洲人由于工作原因睡得既少又差并不是个单纯的医学问题,更多的因素是经济发展水平、社会保障机制和文化因素。此外,人种间的差异也会影响睡眠问题。如果已经发现自己有睡眠障碍,需要及时就医,找到病因,进行针对性治疗。患者服药需要有医生的指导,自己千万不要乱吃药,因为长期、不规范的服药会造成不良影响,甚至有成瘾性。“就诊后,如果是

生活方式造成的,可以从认知行为方面矫正;如果是疾病带来的,就对症下药治疗疾病;如果是社会性问题造成的,就需要做心理疏导。”李涛平说道。

如何改善失眠,网络上经常有各种各样“小妙招”,比如喝牛奶、涂精油、饮酒等。李涛平表示这些并不科学,很多只是心理暗示作用,对于大众要想更好入睡,李涛平提出了几个小方法。

1.合适的灯光。如果家里卧室的灯光过亮,会影响褪黑素的分泌,让人难以入睡。

2.适度运动和不喝刺激性饮料。吃完晚饭可以散散步,运动促进睡眠,也可以改善睡眠质量。但睡前两个小时不能做过于剧烈的运动,会影响睡眠。浓茶、咖啡等饮料具有刺激

性和兴奋性,不宜睡前喝。

3.把手机换成纸质书籍。很多人睡前都喜欢看手机,睡觉前两小时可以将手机换成纸质书籍,更容易入睡。

4.临睡前洗热水澡。临睡前半小时洗一个热水澡,不仅可以洗净一天的污垢,更能舒缓和放松肌肤的压力,减轻工作和生活的压力。睡前洗个热水澡还可以提高体温,帮助更好入睡。

5.固定睡眠时间。一般正常睡眠时间为晚10点30分至11点,睡眠时间一般是8小时左右,而深睡眠时间占25%左右。为保证足够的深睡眠时间,固定睡觉时间很重要。同样是8个小时,晚11点睡到早晨7点和凌晨3点睡到上午11点,两者的睡眠意义完全不同,后者属于熬夜。(虞晔)

让孩子健康成长



9月8日,六安市金安区人民路小学召开以“生命安全”为主题的家长会。会上老师就防溺水、消防安全、交通安全、食品安全及心理健康安全等知识进行宣讲,引导家长和学生提高安全健康意识,增强应对能力。袁洁摄

老年助餐暖胃更暖心

六安市金安区椿树镇

在六安市金安区椿树镇椿洪村老年助餐点,虽然还没有到十一点半,但前来就餐的群众已经坐满了整个大厅,大家正在这里有序排队就餐。老年助餐点负责人李良介绍道:“来就餐的老人数目不定,一般十来个人,雨天也有几个人。同时,为更大程度适合老人口味,我们每天都更换菜单。”

“肉烧土豆、青菜豆腐、毛豆炒鸡蛋、西红柿紫菜蛋汤,这儿的伙食真不错啊!”家住助餐点旁边的王爷爷,一边端着菜一边夸赞道,平时就他自己一人在家,老伴去儿子家带孙子,每天吃什么就成了王爷爷的烦心事。这天中午,抱着试一试的心态,王爷爷来到助餐点尝尝当天的饭菜,才吃了一口就竖起大拇指,“服务真好,做的饭也好吃,还卫生!”

食堂常客刘奶奶说:“我从家里步行过来只要10分钟,这里的饭菜好吃又便宜,我和老伴经常过来吃午饭,很方便。”另一位就餐的刘爷爷也表示,他们经常来椿洪村养老服务站看报纸、下象棋等,结束后,就在这里吃顿饭,大家感到很开心。

不仅如此,对因腿脚不便、身体不适等原因不方便外出就餐的老人,助餐点还提供送餐服务,打通老年人就餐“最后一公里”。“村里在家老年群众多,一些老人卧病在床、行动不便,无法自己外出就餐。我们发动了村两委干部和党员志愿者轮流给有需要的老人送餐。目前已经有5名志愿者参与到送餐服务当中。”椿洪村党支部书记、村委会主任李良介绍。

据了解,目前椿树镇已完成包括椿洪村、桃园村、棚岗村、朱庵村、中塘村、龙穴村等2个老年食堂及4个老年助餐点的建设,均投入运营,每天大概有20人左右就餐。今后,椿树镇还将深入学习兄弟乡镇老年助餐的成功经验,共同探索长久有效的经营模式,开展常态化巡查,不断完善生产、配送等各个环节的安全监管机制,做到源头可追溯、流向可跟踪、责任可追究,切实守护好老年人“舌尖上的安全”,让老年助餐吃出“幸福滋味”。

下一步,椿树镇将不断提升老年助餐服务品质和内涵,精细化做好居家养老服务工作,切实提升老年人生活幸福感、获得感和满意度,让暖心工程深入人心。(张春霞)

合肥市庐阳区四里河街道半岛社区——

宣讲健康运动知识

本报讯 为普及老年健康运动知识,传播健康运动理念,做深做实10项暖心行动之老有所学行动,近日,合肥市庐阳区四里河街道半岛社区携手老年康养服务专业委员会、恒信社会服务中心共同举办了中老年人健康运动知识讲座活动。

本次讲座由老年康养服务专业委员

会特约讲师杨晓娟主讲。讲座主要围绕如何拥有健康的运动方式、如何预防运动损伤、科学健身和健康生活之间的关系进行了专题讲授。杨晓娟通过讲解知识、观看视频、现场演示和体验感受等多种方式,向中老年人传播了科学运动知识和运动技巧,让他们了解了如何正确进行健身

锻炼,并根据自身身体状况选择适合的健身方式。

本次活动增强了中老年人对健康的重视,促进了中老年人树立正确的健身观念,进一步推动了健康中国建设,助力中老年人享有更健康、更幸福的晚年生活。

(孟鑫 李孝倩)

空气炸锅炸的食品会致癌吗

烹饪美食可以不用油或少用油,操作简单易清洗,空气炸锅因此颇受家庭主厨们青睐。然而,用空气炸锅炸出来的食物会致癌的说法也一直存在。那么,事实果真如此吗?

中国农业大学食品科学与营养工程学院朱雨辰副教授表示,任何含碳水化合物的食物,长时间高温加热都有可能产生2A类致癌物(或称“疑似”致癌物)丙烯酰胺。空气炸锅

的加热原理类似于烤箱,但比烤箱内空气流动更快,食物熟化时间更短。因此使用空气炸锅并不会比其他加热方式产生更多的有害物质。

任何食物在熟制过程中,都会发生一系列物理变化和化学变化,比如质地改善、产生特殊风味等,也有可能产生一些对人体有害的化学成分,比如丙烯酰胺。这种成分主要来源于食物中的天冬酰胺和还原糖发生的“美拉德反应”。“美拉德反应”是赋予食品色香味的重要反应。这种反应并非只有用空气炸锅加热食品时才会发生,其他烹饪方式如烤制、油炸、爆炒等过程中均会发生,这意

味着除了采用空气炸锅加热食品可能会产生丙烯酰胺等潜在危害物,其他加热方式均有可能产生。

需要说明的是,丙烯酰胺被世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)列为2A类致癌物,即对人体潜在致癌物,其致癌性判断仅基于实验动物的致癌性数据,是否对人体致癌,目前的研究证据尚不充分。同时,虽然高温烹调可能产生丙烯酰胺,但并不是说吃了含有这种物质的食物就一定会有风险。一种致癌物是否能致癌,取决于人体暴露于这种致癌物的剂量、时间,及自身抵抗能力等多种因素。

国家食品安全风险评估中心公布的《第六次中国总膳食研究》显示,人群平均丙烯酰胺摄入量是0.175微克/千克体重/天,其含量相对较低。所以,对于空气炸锅制作的食物会致癌这种说法,不必过于担心。此外,还可以通过摄入富含花色苷、儿茶素等成分的食品降低丙烯酰胺对人体的潜在伤害。

从另一个角度来看,用空气炸锅替代传统油炸,既可以满足对美味的渴望,又可以避免摄入过多的油脂,从而避免因摄入过多脂肪导致的肥胖及其他潜在并发症。因此,只要控制好烹饪时间和温度,并不用过度担心空气炸锅的安全性。(李建)



【食品安全 360 ④】