

# 高枕并非无忧

有些人睡觉时习惯用很高的枕头。一项新研究发现,使用过高的枕头可能诱发自发性椎动脉夹层,而这是导致脑卒中(俗称中风)的原因之一。研究人员指出,高枕并非无忧,人们在选择枕头时还需多加注意。

日本国立循环器官疾病研究中心等机构的研究人员近日在《欧洲卒中杂志》上发表文章介绍说,自发性椎动脉夹层是一种动脉血管病变,发病原因尚不十分明确。由于不少患者醒来时出现颈部、头枕部疼痛等症状,且一些患者有使用高枕头的习惯,于是他

们决定研究这种疾病是否与高枕头的使用有关。

他们以2018年至2023年间在日本一家医疗机构接受治疗的53名自发性椎动脉夹层患者为研究对象,并选取同时期53名罹患其他疾病的患者作为对照组,调查这些人平时使用的枕头高度。参考相关专家意见后,研究人员将高度超过12厘米的枕头定义为高枕头,将高度超过15厘米的枕头定义为极高的枕头。

调查显示,自发性椎动脉夹层患者组有18人使用高度超过12厘米的

枕头,而对照组只有8人。具体到枕头高度超过15厘米的情况,患者组有9人使用极高的枕头,而对照组只有1人。研究人员说,这表明枕头的高度与自发性椎动脉夹层的发病存在关联。

研究人员说,一些自发性椎动脉夹层患者发病可能是使用过高的枕头导致的,使用高枕头时,脖子的弯曲程度较大,尤其在翻身等导致脖子转动的情况下容易损伤血管,因此应避免使用过高的枕头。

(郝帅 杨迪)

## 巧手制作龙灯舞



2月24日是我国传统佳节——元宵节,明光市图书馆举办了“小小手做龙灯”和“年俗有味,书卷飘香”有奖猜灯谜活动,一百余位家长和小朋友们热情参与了此次活动,欢欢喜喜闹元宵。  
通讯员 王绪波 徐毅 摄

# 这些减肥误区,千万要警惕

减肥,说难也简单,说简单也难。管住嘴、迈开腿的道理,人人都知道。但比做不到、管不好更糟糕的是急功近利减肥,跟着网上各种听上去新颖其实换汤不换药的“速瘦秘笈”日瘦5两、月瘦10斤,换来一点儿都不意外的瘦后反弹+越减越胖,直至生生把自己塑造成喝冷水都长肉的易胖体质……今天要跟大家分享的,是近期发布于《中国预防医学杂志》的《中国居民健康体重管理之减重行动20条:基于科学循证的专家建议共识》中的一些核心知识点。

### 误区一

#### 半夜加餐和不吃早餐

不仅无益于减重,甚至可以导致体重增加和肥胖。因为,夜宵可能干扰健康的代谢和昼夜节律。而因为不吃早餐而增加的饥饿感,会增加午餐和晚餐的进食量,并加重胰岛素抵抗,不利于血糖控制和维持身体的胰岛素敏感性。

### 误区二

#### 控热卡、高蛋白、间歇性断食

控制总热量、改变三大供能营养素配比(低碳水、低脂肪、高蛋白等)

的饮食模式、间歇性断食(又称“轻断食”)饮食模式,都有短期减重效果。但前两种的长期效果不明显,“轻断食”的长期效果证据不足。因此,不建议长时间坚持这几种饮食模式,以免出现任何不利于长期健康的“意外效果”。

真相是:低碳水化合物饮食,即膳食碳水化合物供能比从55%-65%减少到40%以下,脂肪供能占比大于30%,蛋白质摄入量相对增加——虽然中短期内可以见到减重效果,但其长期安全性和有效性证据不足。而生酮饮食(比低碳饮食更低碳)减重虽然短期效果显著,但长期应用的安全性和益处尚不明确。因此,务必在医疗团队指导下进行,不能自己乱尝试。

### 误区三

#### 靠服用补充剂减重

减肥是个慢活儿,急功近利的小伙伴们往往寄希望于省时省力号称可以帮助自己“躺瘦”的各种膳食补充剂。包括但不限于咖啡因、肉碱、白芸豆提取物、壳聚糖、辣椒素、共轭亚油酸、葡甘露聚糖、瓜尔胶等。遗憾的是,目前尚无科学证据证实这些“天然膳食补充剂”对减重是否真的安全有效。《共识》建议大家谨慎使用。

### 误区四

#### 运动减肥只能靠有氧

只要运动,无论任何形式,都能帮你减肥,别只盯着有氧。并且,最好可以是各种运动形式的组合,减脂的同时增加肌肉及肢体灵活性。本次《共识》也是这样建议的:有氧、抗阻、高强度间歇运动均可有效减重。

### 误区五

#### 熬夜增加消耗、帮助减肥

很多小伙伴认为,熬夜肯定增加消耗,不然怎么会觉得那么累。刷刷熬夜既能增加个人娱乐时间又能减肥,何乐而不为?

真相是:每天睡眠时间150分钟可达到适度减重目的,维持中等强度运动>250分钟可达到明显减重并维持的效果。运动强度推算方法:靶心率=安静心率+(最大心率-安静心率)×运动强度百分比,最大心率=220-年龄。长期持续的心理压力会增加肥胖风险,保持良好心理和情绪也有利于保持健康体重。

所以,普通人减重,并没有那么多玄机,只要适当克制一下对美食的欲望和对偷懒的纵容,就能让自己离健康更近一步。(刘遂谦)

# 养成6个生活习惯 让健康常相伴

龙年伊始,万象更新。许多人都会在新年制定新目标,保持健康也是不能少的目标之一。深圳市龙华区人民医院临床营养科主任医师刘晓军在接受采访时表示,健康的生活习惯可以预防疾病,提高生活质量,建议大家养成以下生活习惯。

## 12种——膳食

每日膳食应合理搭配,营养均衡。

平均每天摄入12种以上食物每周25种以上。

每日摄入谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶、大豆坚果等食物。

坚持以谷类为主的平衡膳食模式餐餐吃蔬菜、天天吃水果。

## 1500毫升——饮水

养成主动饮水的习惯,保证充足、规律饮水。

成人每天平均的饮水量至少在1500毫升。

一次性饮水不宜过多,每次200毫升左右。

补充水分一般选用白开水、淡茶水、苏打水等,尽量不要喝含糖饮料。

## 3分钟——刷牙

每日早晚各刷牙一次,每次不少于3分钟。晚上刷牙后不进食建议睡前刷。

最好在刷牙后,配合使用牙线或牙缝刷等工具帮助清洁牙缝。

饮茶或咖啡后可以只漱口,非必须刷牙。

建议儿童青少年每3个月检查一次牙,成人每半年检查一次。

## 15分钟——晒太阳

晒太阳可以帮助人体获得维生素D,而维生素D可以帮助人体吸收钙。

每日晒太阳15分钟左右。

晒太阳最好在一天之中紫外线强度相对偏低的时候,比如上午10点以前和下午4点左右。建议尽量在户外晒太阳,不要隔着玻璃。

## 30分钟——运动

牢记动则有益、贵在坚持、多动更好、适度量力的原则。

建议进行每天30分钟、每周150分钟的中等强度的身体活动。

每次活动至少达到10分钟,每日活动的总时间可以累计。

应以有氧运动为主,如步行、慢跑、骑自行车、游泳等。同时结合举哑铃、俯卧撑等抗阻力活动,建议每周2至3次,隔日进行。

## 7至8小时——睡眠

保持规律睡眠习惯,每天都保持差不多的入睡时间、起床时间。

成年人推荐的睡眠时长为7至8小时,6小时是健康底线,上限不超过9小时。

睡前放松心情,保持周围环境安静,卧室温度以20摄氏度至30摄氏度为宜,避免强光与蓝光。