

# 午睡超过半小时,易患“三高”?

专家:有一定道理,适当午睡有益健康,但时间太长对身体有害

Q 很多人都有午睡的习惯,尤其上班族要是中午没眯上一会儿,下午就犯困。最近媒体披露,研究发现,午睡可增加记忆力,但午睡超过半小时更容易患上“三高”。

很多读者可能犯迷糊了,都是研究结论,午睡对人体到底是有益还是有害?我们到底该不该午睡?对此,医学专家提醒,适当午睡是有益健康的,但一般不要超过半个小时,否则会对人体带来很多危害。

现代快报记者 安莹



资料图片

## 研究结论:午睡对人有益还是有害?

哈佛大学最近研究发现,午后打盹可缓解压力。对于上班族来说,中午打个盹效果立竿见影。根据英国《每日邮报》报道,6分钟的睡眠能起到提高记忆力的作用,20~30分钟是最佳午睡时间。建议上班族将午睡时间定在午饭后1点左右,不但可以保持下午精力,也不会影响夜晚睡眠。

不过,据韩国《朝鲜日报》网站9月24日报道,研究调查表明,每天习

惯午睡30分钟以上的人患高血压、高血糖、高胆固醇的几率更高。最新一期的《睡眠医学》杂志刊登了华中科技大学的研究团队的研究成果,该团队对27009名45岁以上的男女进行调查,结果证实了以上观点。据研究团队调查,每天午睡30分钟以上的人比没有午睡或午睡时间不足30分钟的人血糖浓度高。并且,研究还表明,午睡时间超过30分钟

的人中有40%患有高血压,而没有午睡习惯的人仅有33%的人患有高血压。午睡时间超过30分钟的人中有24%曾患上高脂血症。而没有午睡习惯的人仅有19%曾患上高脂血症。

该研究团队对于调查结果表示,每天习惯午睡30分钟以上的人患上高血压、高血糖、高胆固醇的几率更高,这或许是因为午睡会扰乱生物钟,使得荷尔蒙分泌过多。

## 专家建议:午睡不要超过半小时

南京市第一医院神经内科主任王军在看了华中科技大学的研究之后,认为科研团队得出的“午睡超过半小时容易患上‘三高’”的结论有一定的道理。他告诉记者,一直以来,业内的观点就是午睡是有益健康的,但是过多午睡会对身体带来害处。比如超过半小时的午睡,就会带来人体活动时间减少,代谢变慢,可能造成脂肪堆积。

“我们通常会把午睡的黄金时间定为半小时,因为人体半小时的睡觉时间是浅睡眠状态,容易被唤醒,而且醒来后也会觉得神清气爽,不容易有疲劳感。为什么有很多人觉得中午睡觉越睡越困呢?这就是因为睡的时间过长了,超过半小时的睡眠时间,就叫深度睡眠,在这个时间内,人被叫醒后,会有醒不来,昏昏沉沉的感觉。”王军说。

王军解释说,长时间午睡会对人的生物钟造成干扰,影响荷尔蒙分泌,而荷尔蒙又是人体的一种激素,它调控着代谢功能,一旦长时间代谢功能紊乱,那么势必会带来“三高”的症状。王军建议,正确健康的午睡方式就是饭后半小时之后,睡上半小时,对于学生和脑力劳动者而言,半小时的时间足够让大脑得到休息,消除疲劳感,增强记忆力。

## 南师大研究生一项调查发现:大学生技术素养普遍“不及格”

Q 照相机的支撑架为什么设计成三脚架?心肺复苏手术中胸外心脏按压每分钟平均为多少次?……这些看起来普通的生活常识,却难倒了不少大学生。近日,南京师范大学一项调查发现,受访大学生在技术知识方面测评结果较差,7个测试领域的技术知识回答正确率最高不超过54%。现代快报记者 金凤

今年暑假,南师大职业技术教育2012级研究生李政和他的7个同学忙了两个月,他们走进南京16所高校,回收了373份问卷。8个研究生在调研中,就技术与设计原理、

电子控制技术、建筑及其设计、汽车驾驶与保养、现代农业技术、家政与生活技术和服装及其设计等7个领域提出了45个问题,以此来测试大学生的技术素养。

其中,在触电紧急救援的步骤排序中,只有40%的学生给出了正确的营救触电者步骤。“心肺复苏手术中,胸外心脏按压每分钟平均为多少次”,在这个问题中,只有24%的学生给出正确答案:80~100次。在此类“家庭与生活技术”的问题中,平均的正确率和理解率只有33%。

而在“服装及其设计”领域,大学生的正确率和理解率也是同样的比例,是所有认知领域的两个最低的“短板”。例如,对于衣服标牌上的国际通用的使用标志,仅有19%的

学生认识并做出正确判断。

“这表明大部分学生在处理生活当中遇到的技术难题时,心有余而力不足,尤其是在紧急情况时,这种知识和能力短板更加严重。”李政说。在其他5个领域,得分最高的是“技术与设计原理”,答对问题或者对概念的平均理解率只有54%。

小到换电灯泡,大到“神十”飞天,科学技术对人类的贡献功不可没,但是,现代快报记者调查发现,不少大学生对大学通识类中的技术类课程却兴趣不大。

在调研中,南师大调研团队的学生们建议,要在通识课程体系凸显技术教育的地位,明确技术类通识课程的学时和考核方法。同时,多组织一些技术类的社团和协会。

## 这个要当心

### 商场免费按摩椅 不要乱试用

尤其四类人不适宜做按摩

Q 长假期间,商场里什么最忙?是免费试用的按摩器械。不少人逛商场累得腰酸背痛,顺便坐坐免费的按摩椅,并不是所有人上去后,一定会感觉舒服。医学专家提醒,一些疾病患者尤其注意,去商场不要贪图一时舒适去坐按摩椅,因为这可能诱发或加重原有的疾病。

现代快报记者 刘峻



资料图片

“这几天来我们这里试用按摩椅的顾客比平时多了近一倍。”南京一家商场负责销售某品牌按摩椅的销售员何女士说,长假期间,明显感觉到试用的顾客多了,摆出来免费试用的按摩椅几乎没有空的,有的顾客还在旁边排队。不过,何女士依然高兴不起来,顾客多是试用者,真正有意向购买的并不多,不少都是外地游客,更不可能在本地买这么大号的保健器材带回家。

免费的好事儿未必适合所有人。“这次长假我们一家去外地旅游,老婆除了玩还喜欢逛街,我实在陪不动了,看见商场里面有不少人在试用按摩椅,于是也想去享受一下,回来后,发现后背和脖子有点不舒服,我原来颈椎就有点问题。”正在南京市中西医结合医院疼痛科就诊的市民吴先生很后悔。

南京市中西医结合医院疼痛科主任周建斌介绍说,每年长假结束的时候基本都是该科就诊的高峰期,像吴先生这样的患者近年来有增多的趋势。虽然免费试用的按摩器械对一般市民不会造成健康隐患,但是对于以下四类人群却不适合去享受这种免费的按摩,否

则会诱发或加重原有疾患,得不偿失。

周建斌介绍说,首先,患有颈、腰椎病的患者,如果按摩器使用不当,易发生关节错位,加重病情。尤其是急性发作的此类疾病,更不能用按摩仪器去缓解症状;其次,患有心血管疾病的患者不宜使用,因为按摩本身可使人体的血液循环速度加快,容易导致心脏病和高血压患者发病;第三,骨质疏松症患者尤其是老年朋友要慎用按摩器械,由于缺钙等原因,导致骨质变脆,如果按摩量及强度控制不当,容易引发骨折;第四,局部有皮肤破损、溃疡、出血及结核、肿瘤的患者不宜用按摩仪器,以免因为按摩仪器对体表的刺激,使毛细血管扩张,局部血流量增加,导致病灶扩散、加重病情。

南京市中西医结合医院推拿科方锐中医师特别提醒,即便是没有基础性疾病的读者朋友,在空腹、饱腹和醉酒等状态下都不宜使用按摩器械,以免损害健康。与按摩器械相比,徒手按摩和推拿更安全可靠。市民在购买和使用前按摩器械最好咨询有经验的推拿和骨科医师,以免进入误区。

## 这个要注意

### 十个成年人 三个是高血压患者

降低食盐摄入量可减少高血压发病率

快报讯(通讯员 王娟 记者 刘峻)今天是第16个全国高血压日,主题是“健康心跳、健康血压”。鼓楼医院专家介绍,据统计,全国现有高血压患者已逾2亿,每年用在治疗方面的费用超过1千亿,这其中还不包括由高血压引发的相关疾病如脑卒中、心肌梗死、肾功能不全、肾炎以及外周血管疾病。目前,南京市18岁以上的成年人,高血压患病率高达35%。

南京鼓楼医院心血管内科主任、著名心脏病专家徐标告诉记者,摄盐过多是引发高血压等慢性疾病的重要因素之一,因为钠盐摄入过多会引起水钠潴留,导致血容

量增加,血压上升。目前世界卫生组织对食盐摄入量的建议为成人每日不超过6克,但实际上从我国大部分人群的摄盐量都严重超标。南京地区,每人每天12~15克。可以说,全国人民在饮食上都偏爱“重口味”。循证医学表明,食盐的摄入量和高血压的发病率呈明显的正相关,降低10%氯化钠摄入量,可减少10%高血压发病率。提倡食用低钠盐,同时注意少吃咸菜、酱菜和腌制食品,戒烟控酒,能够有效地预防高血压。对于高血压病人来说,在日常生活中要注意多喝水、多运动,加快体内的钠离子随小便和汗液排出。