

熬夜伤大脑? 这是真的哦

睡眠少于8小时,还可能导致第二天智商下降



漫画 俞晓翔

快报讯(记者 刘峻)熬夜对身体伤害很大,脑袋理所当然也会跟着受害。昨天,网上一条消息让许多“夜猫子”有点担心了,研究发现,没睡好第二天会“头痛欲裂”的现象并非偶然,正常人如果一整晚不睡觉,脑袋就会产生某种负面物质,带来的伤害宛如敲打过后,也就是说,缺少睡眠会对大脑造成严重的损伤。

据悉,这项研究的来源是瑞典乌普萨拉大学,专家指出,他们将研究者分成两组,想借此观察缺乏睡眠,是否真会对脑部造成伤害。结果发现,整晚没睡的受试者,其脑部的化学物质NSE and S-100B会呈现上升趋势。

南京脑科医院神经内科博士刘卫国说,这种化学物质是脑部损伤的标记物。如果单纯从研究本身来看,这个化学物质升高,意味着大脑细胞组织

受到了破坏。但是这种损伤到底有多大,研究本身还看不到太多内容。不过,有一点是肯定的,那就是睡眠不足,负面作用多多,不仅是脑部受到影响,还会导致到全身免疫能力下降,容易生病。

国外专家提醒,缺少睡眠,除了对大脑造成损伤外,久而久之还会导致阿兹海默症、帕金森氏症以及多发性硬化症。对于这一点,刘卫国认为,这个观点还比较新颖,目前国内还看不到关于这方面的报道。

国外专家认为,不规律的睡眠模式会引发一系列病症;另外睡眠若少于8小时,则可能导致第二天智商下降。刘卫国则认为,充足的睡眠与时间长短没有太大关系,也有一定的判断标准。健康的睡眠是人睡快,平均15分钟内入睡,第二天精力充沛饱满。

门诊提醒

腹泻患儿增多 家长记得勤洗手

快报讯(通讯员 吴叶青 记者 刘峻)元旦三天假日期间,南京市儿童医院的门诊量每天平均在5000人次左右,相对比较平稳,前来就诊的患儿主要还是以呼吸道疾病为主。

南京市儿童医院消化科主任医师刘志峰说,元旦假期期间他值了两天班,看了150多号病人,其中呼吸道感染的是占多数,但是值得注意的是,门诊的腹泻患儿数量占到了门诊量的三成左右。

刘志峰说,从11月份开始,门诊腹泻患儿的数量就开始有所上升,主因还是轮状病毒、诺如病毒等感染所致。因为起病初期的症状和普通感冒类似,也主要表现为发烧、咳嗽等,所以很多家长以为孩子是感冒,未能引起重视导致后期病情加重,出现呕吐、严重腹泻等情况。

专家提醒,秋冬季是一些病毒的高发期,比如流感病毒、诺如病毒等,家长带孩子的时候要注意,尽量避免带孩子去人群密集的公共场所,已经感染的儿童建议留在家中休息,不要带病上学,以免造成病毒传播,交叉感染。不要让孩子喝生水,食用生食。

特别要提醒家长的是,要养成勤洗手的习惯,尤其是在接触孩子之前要先用洗手液正确洗手。如果孩子出现发烧等症状后又出现呕吐、腹泻等情况,应及时就医。

小寒节气,怕冷的人不妨“对症喝汤”

从1月6日起,将进入小寒节气。民谚说:小寒大寒,冷成冰团。从字面上来说,大寒好像要比小寒还要冷,但实际上,小寒却比大寒冷,是全年二十四节气中最冷的节气。常有“冷在三九”的说法,而这“三九”又恰在小寒节气内。气虚、阳虚、血虚这三类人群这个时候最怕冷。南京市中西医结合医院的专家们提醒,不妨试试以下三种汤品驱寒取暖。

通讯员 杨璞 现代快报记者 刘峻

气虚怕冷喝黄芪牛肉汤

【症状】除了怕冷和爱出汗外,还往往表现为肌肉松软,体力较差,体力劳动强度稍大就容易累。

【食疗方】黄芪牛肉汤

原料:牛肉(瘦)1000克,黄芪12克,党参12克,大葱20克,姜15克,料酒20克,小葱5克,胡椒粉1克,盐10克,味精2克。

做法:将黄芪、党参洗净,装入双层纱布袋内封口做成中药包;牛肉洗净,切成5厘米长、3厘米宽的块;姜、葱洗净;沙锅置大火上,倒入鲜汤2000克,放入鸡骨架,加

入牛肉块、中药包煮沸,撇去浮沫;加姜、葱、料酒,移至小火上炖熟透;拣去中药包、姜、葱、鸡骨架;加入精盐、胡椒粉、味精、葱花即成。

阳虚怕冷喝干姜肉桂羊肉汤

【症状】怕冷、手脚冰凉、精神萎靡不振,大便稀溏,甚至是完谷不化等症状。

【食疗方】干姜肉桂羊肉汤

原料:羊肉150克、干姜30克、肉桂15克。盐1克,大葱3克,胡椒粉1克。

做法:羊肉切块,与干姜、肉桂

共炖至肉烂,调入盐、葱花、花椒面,即可。

血虚怕冷喝鸡丝阿胶汤

【症状】面色萎黄或苍白、乏力、四肢怕冷等症状,女性居多。

【推荐食疗方】鸡丝阿胶汤

原料:鸡胸脯肉100克,牛奶1000克,阿胶80克,姜10克,盐2克。

做法:鸡胸肉洗净切成丝;阿胶浸透发开,洗净切块,放沸水锅内煮2小时,捞出沥水;生姜洗净,去皮切片;鸡肉丝、阿胶、姜片、鲜牛奶同放炖盅内,盖上盅盖;隔水炖1小时取出,加入精盐调味即成。

分类广告大优惠

即日起,在现代快报刊登分类信息可享受现代快报网站免费发布的优惠。

电话:84783581 84783538 网址: <http://fenlei.xdkb.net>

生活直通车

广告刊登热线:

- 搬家服务
- 疏通
- 保洁保姆
- 装潢/拆除
- 家电维修
- 电脑维修
- 老年公寓
- 防水治漏

66069071
66069072
QQ:2724050545

双喜

83198834

下关 家。58806685包满意

栖霞区 尧化门、仙林、马群、家。85331216 优

下关 搬家。13814098602 优

栖霞 玄武,迈皋桥。85333158 厢

喜顺 搬家,全市连锁,特价。86279888

江宁 搬家。52934119

江宁 厢、价优、人诚。52153132

江宁 家。52146520

蚂蚁 搬家、搬厂。83401855

益民 搬家。86222038

南京 特价搬家。85350696

家电维修

苏宇空调

空调移机50元, 安装30元, 加氟10元, 空调维修免费上门检测, 有车运, 一级资质。

鼓楼、建邺86434500 白下、玄武83203987 下关、栖霞85698089 江宁、秦淮52635517

双喜

84441922, 专业搬家, 人车多, 特价。

喜顺 86603346, 搬家、单位、拆家俱、空调, 大件起重, 长途免楼层, 5米车。满意付款。

双喜 84375800, 正规, 专业搬家, 钢琴, 红木, 拆装, 长途优, 服务好。

双喜-84615800

专业团队, 搬家, 厂, 公司, 价优。

搬家服务

总公司全市连锁。

喜顺 86612038 价优

喜庆 84490675 搬家, 正规, 专业, 素质高, 满意付款。

喜顺 市区150, 江北350, 专业钢琴。84418520

温馨

保洁, 保姆, 点工。83285341

承接工程

泽友 混凝土隔层, 地坪。厂房, 别墅改造。18951806588

小王 专业现浇, 混凝土隔层, 别墅改造, 拆除。13400071465

家装

如意 专粉刷、漆、翻新。83901944

利民 家、店、工装、先装后付。83370882

好邻居 家、公、店装, 免费设计, 送效果图。13151079983

吉祥 公装、家装、店装。52857309

宜居 家装、店装、瓦、木、水、电、漆。15850608215

法制现场

空调、冰箱、彩电、电脑、洗衣机、热水器、灶具、油烟机、水电、疏通。86311234

五星 空调, 移机50, 安装30, 维修20, 加氟10 (鼓楼、下关、栖霞、浦口) 85590353 (建邺、玄武、秦淮、雨花、江宁) 52380353

五星 空调移机50, 装30, 修20, 加氟10起。24小时热线: 86623402

朱工 快修、空调、冰箱、彩电、太阳能、热水器、洗衣机。84591112

五星 空调, 移机50, 安装30, 维修20, 加氟10 (鼓楼、下关、栖霞、浦口) 86211377 (建邺、玄武、秦淮、雨花、江宁) 58991377

老年公寓

养老院 环境好, 价优。66776779

防水治漏

金屋 工程保洁, 洗门头。86303616

直播南京便民网

专业家用, 商用, 空调, 精修移机、充氟、太阳能精修

彩电、冰箱、洗衣机、微波炉、灶具、热水器、油烟机(洗修)、马桶维修、换水箱、龙头、电路检修、防水、疏通、改造、保洁

鼓楼、玄武、白下: 83372328 下关、栖霞: 85525652 江宁、秦淮、雨花: 84432328 建邺、浦口: 86621210

保洁/保姆/点工

诚心 保洁、地毯、沙发、打蜡、石材。86530821

天宇空调

专业拆装、维修、充氟, 免费上门

鼓楼、玄武、白下 84612098 建邺、下关 86512023 江宁、秦淮、雨花 52106571 栖霞、浦口 86666835

苏宁 专业空调移机, 安装, 维修, 加氟。24小时服务热线 85551477

电脑维修

忠和 30修电脑、打印机。全市连锁。86652816

阳光快修 30上门修电脑。全市连锁-85575811