

“鬼压床”？ 睡眠瘫痪症！

“感觉已经睡醒了，可身体就是不能动弹，无论自己再怎样用力，却都使不上劲儿，连睁开眼或翻身都不行，想叫家人也叫不出声，就好像有什么东西在身上压着。挣扎了几分钟后才终于醒来，人觉得全身很累，这难道就是传说中的‘鬼压床’？”说起前几天的睡眠经历，王女士还心有余悸，“好担心再出现那种情况，这究竟是咋回事？”对此，一家医院神经内科失眠专病门诊主任医师顾平表示，上述情况是“睡眠瘫痪症”的症状，在民间被俗称为“鬼压床”或“鬼压身”，在午休和晚间睡眠时都可能发生。其实，这种情形跟鬼怪根本无关，与压力较大、过度疲劳、作息时间不正常、紧张、焦虑等因素有关。



较易发生在刚入睡或将醒未醒时

“在前来就诊的患者中，时常有人出现一种睡眠障碍，有的人睡眠处于半睡半醒的状况，同时还会出现各种各样的幻觉，甚至还能听见周围的声音，但却一动也不能动、极难移动身体，这是‘睡眠瘫痪症’在作祟”，顾平表示，睡眠瘫痪症通常发生在刚入睡或是将醒未醒时，患者觉得自己已醒过来，可以听见周围的声音，但是身体却动弹不得，也发不出声音来，有时还会有幻觉。

“不少人在这个时候会觉得恐

慌，但好在这种情形多半会在几分钟内结束，会自己慢慢地或突然地恢复肢体活动。很多人在醒来之后还对刚刚过去的感觉记忆犹新，错误认为是被什么不明物体压制所造成，这种感觉会引发极度的焦虑与恐惧，于是有了‘鬼压床’的说法”，据顾平介绍，其实“睡眠瘫痪症”并不少见，很多人都有过这样的经验，尤其是青少年及二、三十岁年龄段的人群。有相关资料显示，超过百分之五十的人都或重或轻经历过“睡眠瘫痪症”。睡眠瘫痪症和鬼怪无关，它通常在压力比较大、过度疲

累、作息不正常、紧张、焦虑的情形下比较容易发生。

预防首先要做到避免过度疲劳

“如果再出现类似的情况，在想动不能动的时候，我该怎么办呢？”面对王女士的疑问，顾平表示，如果出现睡眠瘫痪的症状，可以通过以下方式来恢复身体活动——首先，可努力转动眼球，让眼球做圆周、上下左右地运动，眨眼；其次，可收缩嘴部周围的肌肉，移动下颚和舌头，当肌肉张力开始出现时，逐渐移动脖子、手脚、腿等部位，最后，坐起来活动身体。其实也可以别管它，该醒的时候就自然醒了。不必过于惊慌。但如果伴有白天有不可抗拒的嗜睡等情况，要到正规医院的睡眠门诊就诊。

在预防措施上，顾平提出以下综合建议：

由于“睡眠瘫痪症”通常在压力大、过度疲劳、作息不正常、紧张、睡眠不足、焦虑的情形下比较容易发生，因此，在预防时首先要注意：生活有规律，不要过度疲劳，不要熬夜，维持正常的作息时间通常会减少发生的机会。如果发生的频率过高，影响到自己的生活品质，或者合并有日间嗜睡的现象，则应该及

时就医。

适量运动，但不要在睡前剧烈运动。同时，为了提高睡眠质量，预防睡眠瘫痪症，在睡眠方面还要注意避免以下几种禁忌——

忌睡前吃东西：如果临睡前吃东西，肠胃等又要忙碌起来，这样加重了它们的负担，身体其它部分也无法得到良好休息，不但影响入睡，还有损于健康；忌睡前饮浓茶、喝咖啡，以免出现入睡困难。

忌睡前用脑过度：临睡前可做些较轻松的事，使脑子放松，这样容易入睡。否则，大脑处于兴奋状态，即使躺在床上也难以入睡，时间长了，还容易失眠。

忌睡前情绪激动：人的喜怒哀乐都容易引起中枢神经系统的兴奋或紊乱，使人难以入睡，甚至造成失眠症。

忌烦心的事情不忘记：我们一定要学会“删除昨天的烦恼，确定今天的快乐”，放下不愉快的事，享受当下的生活，才能拥有良好的睡眠。

忌久卧不起：中医认为“久卧伤气”，睡眠太多会出现头昏无力，精神萎靡，食欲减退。

(张伟)

50岁开始锻炼不太晚

有些人觉得年轻时应该多锻炼身体，年纪大了再开始锻炼可能就没什么用了。而英国的一项研究显示，即便是50岁才开始锻炼身体，坚持锻炼者的一些健康指标也会好于运动量不够的人群。

研究人员对4000多名中老年人进行了为期10年的跟踪调查，调查对象在研究开始时平均年龄约49岁。

调查显示，其中约一半人的运动量达到推荐标准，即每周超过2.5小时从事运动强度中等或更剧烈的体育锻炼。这种运动强度的直观体现是锻炼时心跳加速并可能出汗，跑步、打球等许多运动方式都能达到这样的强度。研究人员分析了受调查人群的健康指标，与不怎么爱运动的人相比，运动量达标者体内的C反应蛋白等与发炎相关的指标性物质含量更低。发炎通常被认为与心血管病风险有关，而心血管病是老年人常患的疾病，因此上述结果也说明坚持锻炼的人群身体情况普遍更好。

(许文)

吃月饼时配什么茶最好

小小的月饼寄托了我们最为传统、朴实的感情，大多数中国人都认为，茶是月饼的“黄金搭档”。一来可以止渴，二来能消除腻味。那么，不同馅料的月饼搭什么茶最健康呢？

超甜的月饼：枣泥、豆沙、莲蓉、凤梨

推荐茶品：薄荷茶、绿茶。超甜的月饼需要助消化的茶品。清淡的绿茶和薄荷能增进葡萄糖的代谢，不让过多的糖分停留在体内。

超油的月饼：蛋黄、卤肉、五仁

推荐茶品：普洱茶、菊花茶、山楂茶。油腻的月饼适合重口味的茶品，减轻油腻的口感。普洱茶是上乘的选择，因为它属性甘冷，清脂效果好。菊花茶能降火气，山楂茶能促进胃酸分泌，帮助肠胃消化。

半甜半咸的月饼：绿豆、椒盐

推荐茶品：乌龙茶。和超甜、超油的月饼比起来，半甜半咸的口味已显得清爽淡雅，喝乌龙茶是不错的选择。因为乌龙茶是半发酵茶，较之绿茶不显生涩，有温润的口感，能衬出咸甜口味的醇香。

清淡的月饼：低糖、紫薯、山药

推荐茶品：花茶。清淡的月饼可搭配稍有味道的茶品。例如，在一壶玫瑰花茶加一颗酸梅，就能衬出玫瑰的香气，还能带出淡淡的甜味，此时再咀嚼清淡不腻的月饼，感觉特别好。

(黄方)

秋季饮食注重润肺防燥

进入秋季，天气渐凉，人体阳气渐收，阴气渐长，针对秋季以燥为主气等季节特点，中医外科医生王晓媛提醒，秋季养生应在起居饮食方面注意以下方面——

护住肚脐及与其对应的后腰部

在生活起居方面，由于入秋后昼夜温差加大，因此要及时增减衣物，预防感冒，尤其要提到的是女性穿衣尽量护住肚脐及与其对应的后腰部，即中医里的神阙穴和命门穴。要保护好这两大穴位，不要使其受凉，否则会出现腰膝酸软，妇科疾病，肠鸣腹泻等症。

在睡眠方面，秋季应早睡早起。入秋后，自然界旺盛的阳气开始减弱，阴气逐渐增强，天地气机开始收敛。人体睡眠也应顺应四时阴阳而早睡早起。早睡可以“收敛神气”，“使志安宁”，秋季早睡，正合人体需求，凉爽的天气又是安睡的条件，符合“养收之道”也补偿夏日的睡眠不足。早起运动吸收阳气，同时舒展了肺气，对于秋天养生也非常重要。

运动适量不过度，切勿大汗淋漓

秋天合理运动助养生。进入气候

宜人的秋季，此时不冷不热，天高气爽，使人精神爽快。若坚持适宜的体育锻炼，在中医上来说不仅可以调养肺气，提高肺脏器官的功能，而且有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外界寒冷刺激的抵御能力。

秋天是锻炼的好季节，但此时因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段，要适量不过度，切勿大汗淋漓，使阳气耗损，运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。如慢跑、散步、太极拳、乒乓球、羽毛球等，适时有度地进行。这样既不会因出汗多而损耗元气，又可以舒展筋骨提高身体素质。

同时还要注意：秋天气温下降，会引起血管收缩，关节活动能力减弱，极易造成肌肉、关节、韧带的损伤，在每次运动前，一定要做好充分的准备活动，使身体微微发热较好。另外，秋季心肌梗死的发病率会明显提高，晨练前最好喝杯白开水。秋季运动量要注意循序渐进。另外，在运动后要注意休息，以恢复体力。

保持乐观情绪，静养心神

秋天万物开始凋谢，人容易出现“悲秋”，所以我们要以平和的心态对待一切事物，常和家人谈心，散步，参

加集体活动等使心情愉快，以顺应秋季收敛之性，减缓肃杀之气对人体的影响，平静地度过这一多事之秋。

还要注意不断地收敛神气，不使神志外驰，以保肺之清肃之气。要做到清静养神，尽量排除杂念，以达到心境宁静状态。

饮食调和润肺防燥

秋季空气干燥，燥容易耗伤津液，使人体出现口干舌燥、嘴唇干裂、皮肤干涩、咽干口渴、便秘、小便少等现象。还有的人会出现燥咳症状，如干咳少痰、痰中带血丝等，这是由于燥邪伤肺所导致的现象。

秋日宜多喝水、豆浆等液体补充耗伤的津液。多吃清热生津、养阴润肺的食物，如梨、蜂蜜、黑芝麻、百合、银耳莲子粥、山药、枸杞子、麦冬等等。少吃辛辣煎炸热性食物，多食皆会助燥伤阴，加重秋燥。

此外，有专家提醒，“秋冻”要适度。秋天来临，天气渐凉，适度“秋冻”，进行防寒锻炼，以激发机体逐渐适应寒冷的环境，有利于避免很多疾病的发生。但是，深秋时节气温等波动变化比较大，对身体调节功能较差的老年体衰者、婴幼儿以及罹患慢性

(刘伟)



叔叔、阿姨来给我们体检啦

9月20日，在中秋节即将到来之际，周口市残联听力语言康复中心的60多名听力障碍儿童迎来了一个特别重要的日子。在今天，他们不但收到了市妇幼保健院叔叔阿姨们给他们准备的中秋礼物，还免费得到了叔叔、阿姨们为他们免费体检。

晚报记者 张志新 摄

健康夜宵方案

康的夜宵方案。

1.热牛奶、热豆浆及暖到室温的酸奶。牛奶和豆浆在低能量下具有非常好的饱腹感，能及时缓解饥饿，同时又不会造成能量过剩问题。如能配合少量富含碳水化合物的食材则更好。

2.粥类，最好不是纯的白米粥，而是添加一些延缓消化食材的粥，例如加入燕麦、莲子、百合等食材，既能降低血糖反应，又能增加维生素和矿物质的供应。小米粥富含B

族维生素和色氨酸，也非常适合用于夜宵。

3.热汤面、碎疙瘩汤等高水分面食，可以少放一点面条和面疙瘩，添加鸡蛋、少量肉末和蔬菜等，煮软之后也是很好的夜宵选择。

4.纯的五谷杂粮磨粉冲成的糊，只需热水冲搅一下，吃起来很方便，营养价值较高，富含B族维生素，也有较好的饱腹感。

(丁静)