

# 褪黑素有助眠效果吗？



顾大爷晚上总是睡不好，后来经人推荐服用了一些褪黑素药剂，觉得效果不错。但总是这样吃助眠也让他很不安心，害怕有副作用。事实上市面上的褪黑素产品层出不穷，到底该不该吃，又该怎么吃才能达到效果？记者咨询了老年睡眠障碍研究室专家。

大家口中所谓的“褪黑素”通俗来讲便是褪黑激素，这类激素来自于大脑，是脑垂体内的松

果体分泌的一种物质。当这种物质分泌到一定的数量，人自然就睡着了。褪黑激素在婴幼儿、青少年时期分泌旺盛，但随着年龄的增长，其分泌量会渐渐下降，这也是导致老年人难以入睡的一个原因。

“其实褪黑素的助眠效果是因人而异的，它的确可以帮助一些因褪黑激素量分泌不足而引起失眠的人群安然入睡，但如果是因为明显的

情绪问题引起的失眠，效果就不那么明显了。”专家表示，目前会引起失眠的原因有许多，睡眠环境、白天的生活工作环境、睡前食用的食物甚至是睡前情绪都对人的入睡有影响。褪黑素的确有应用于治疗失眠症状，却也不是“万灵丹”，并不是所有类型的失眠都可以用这种方法予以治疗的。

不光是老年人，现代许多年轻人也慢慢开始选择直接补充褪黑激素的方式以解决失眠烦恼，特别是那种需要经常长途旅行、倒时差的商务人士，对该营养补充剂就更为依赖。如此看来，服用褪黑素助眠会不会产生药物依赖呢？

专家告诉记者，服用褪黑素就像是糖尿病患者使用胰岛素一样。两者都是因为体内无法正常分泌足够的激素，导致人体缺乏该激素而引起病症。褪黑素的使用可以帮助人体补充其缺失的褪黑激素，但并不能促进人体分泌褪黑素。如果失眠症状在服用褪黑素后有所改善，那么就有长期服用的必要，直到体内褪黑激素补充到一定的量才可以。而这个过程，在很多时候就像是药物依赖了。

对于那些服用褪黑素助眠效果却不明显的人群，专家建议大家去医院进行睡眠试验性治疗。人们失眠的原因不尽相同，如果引起失眠的原因在情绪或是生活事件的刺激，单纯补充褪黑素就没有效果了。只有真正找到失眠的原因，才能从根本上解决问题。

**结论：**  
褪黑素对于体内缺乏该成分的人来说有一定的助眠效果，而对非因此原因失眠的人群来说，效果则不明显。

(苗露)

# 小儿用药量酌减，参照什么标准

儿童专用药最大的一个特点是说明书会有比较详细的各年龄段用药剂量，并且包装内常会附有剂量刻度的量器或喂食器，让家长方便掌握剂量。

家长要认真查看药品说明书，做到对药品适应证、药品剂量、使用方法、药品有效期、禁忌有哪些等做到心中有数。“小儿酌减”不能简单理解为只用成人量的一半，或任意酌情减少一点，可以用下面的方法计算用量：

按公斤体重计算。说明书上如果有公斤体重剂量，可以按孩子的公斤体重计算用药剂量。每日(次)需用剂量=每日(次)每千克体重所需的药量×患儿体重(kg)。例如，某药剂量为“5mg/kg/日，每日两次”，8kg体重的孩子应该吃的剂量：一日总剂量为8×5=40毫克，分成两次吃，每次

吃20毫克，早晚各吃一次。需要注意的是，计算结果不一定是整数，或者剂量有一定的范围，一般取中间值剂量。学龄儿童算出的结果往往偏高，可采用偏小或下限的剂量；有时算的剂量可能比成人剂量还大，但实际给药时不得超过成人剂量；幼儿算出的结果往往偏低，可采用偏大或上限的剂量。另外，还要看孩子的体质情况，如果营养不良，剂量计算出来再酌情减20%左右。

另外，用药前看说明书中的禁忌也是很重要的一项。禁忌分禁止使用和谨慎使用两种情况，家长对孩子的整体身体情况要清楚，如是否过敏体质，是否有哮喘、有心脏病等，因为有些药物禁止用于哮喘病人，而有些药物对心脏病病人要谨慎使用。

(龙荣)



# 手心搓脚心 可以助睡眠

专家：用劳宫穴擦涌泉穴，其实就是手心搓脚心。具体做法是：盘腿而坐，先双手指头分开、背屈，使双手手心相对，快速摩擦，至手心温热，再将手心置于脚心涌泉处，上下摩擦3~5分钟，每天可在睡前操作，可助大家有个好梦。

**常喝苦瓜粥 让你心平气和**

中医：夏天到了，常听人说“天热了，火也大了”，这是因为心火过旺。有一款粥食，很适合夏天爱上火、脾气又暴躁的人，做法是：大米100克，旺火煮沸，沸滚几下，加入切片的苦瓜60克，煮烂，加入适量冰糖食用。

**一分钟止痛法**

窍门百科：上肢的疼痛会在食指上有一个压痛点；背部、腰部痛，就往中指上找；肚腹疼痛就在无名指上

找；下肢的疼痛就在小指上找。一般左边痛，在右手指找，右边痛去左手指找。找到后用力掐几下，针刺也可以，一分钟之后，疼痛就可以消失。

**绿底 OTC 药更安全**

老中医健康减肥养生堂：药房出售的非处方药(OTC药)一般有两种，一种是红底白字的OTC标志，另一种是绿底白字的OTC标志。绿底的安全性更高、副作用更小。红底的被称为甲类非处方药，临床使用时间相对较短，某些药物可能会对特殊体质或特殊病情患者不适，最好在专业医师指导下使用。

**古代的“口香糖”**

全国卫生12320：丁香被称为“古代口香糖”，可以去除口气。方法是：取干丁香1~2粒，含在口中，数分钟后吐出即可。

(徐勤)



# 西瓜封保鲜膜 坏得快？



食品安全专家认为，使用保鲜膜保存的西瓜比不用保鲜膜的坏得更快。因为西瓜在盖保鲜膜之前，其表面存在细菌和微生物，如果保鲜膜的透气透水功能不好，温度下降慢，就会导致这些微生物或细菌繁殖得更快，特别是产生厌氧反应后，食物就很容易变质。

保鲜膜太厚，就会导致食物不能“呼吸”到氧气，从而发生厌氧发酵以致腐烂变质。需要注意的是，一些人会觉得多封一层更能保鲜，其实保鲜膜不但要保持水分不挥发，还要让里面的二氧化碳能够出去，太厚反而不利于保鲜。

专家提醒，并不是所有的食物都需要用保鲜膜保存的。尤其是一些本身会散发出催熟气体的水果和蔬菜，例如西红柿和香蕉，用了保鲜膜，会不利于催熟的乙烯气体散发，反而缩短了保存期。

“最好的保鲜，就是在尽可能短的时间内食用。”专家说，“保鲜盒在保持水分的同时还能保持食物的味道，所以如果是保存熟食，更好的选择是用保鲜盒。”

(夏超群)