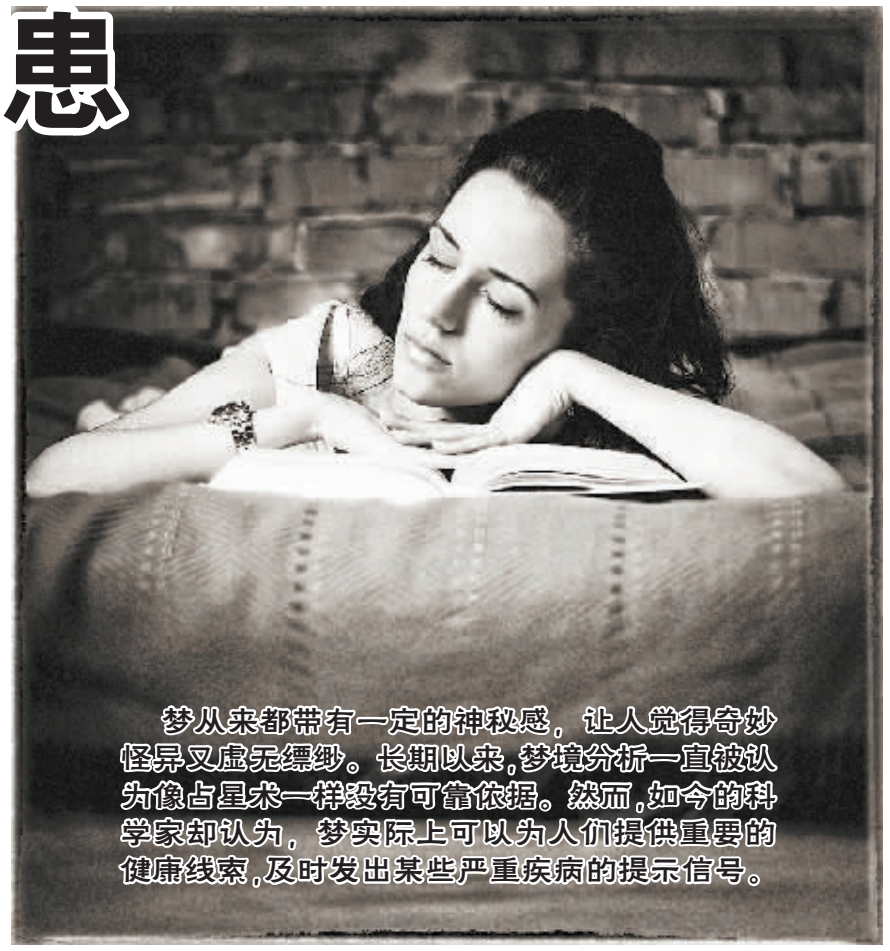
梦揭示的健康隐患



梦从来都带有一定的神秘感，让人觉得奇妙怪异又虚无缥缈。长期以来，梦境分析一直被认为像占星术一样没有可靠依据。然而，如今的科学家却认为，梦实际上可以为人们提供重要的健康线索，及时发出某些严重疾病的提示信号。

老做噩梦

英国拉夫堡大学睡眠研究专家吉姆·豪恩教授表示，首先，噩梦与服用某些药物有关，比如有助于扩张血管的，被认为是“噩梦制造者”。还有多位医学专家认为，它会间接改变大脑中某些化学物质的平衡，进而诱发噩梦。

其次，《荷兰医学杂志》刊登的一项新研究发现，噩梦与心脏病存在一定关联。因为心脏病患者更可能出现呼吸问题，这会导致大脑供氧量降低，引发噩梦。据统计，心律不齐会导致噩梦危险增加3倍，胸闷、胸痛可使其增至7倍。

再次，噩梦频发还可能是偏头痛发出的预警信号。一项研究发现，偏头痛发作前，人往往会做一些关于“愤怒”和“攻击”的噩梦。一种理论认为，这是因为偏头痛导致大脑发生了多种变化。

最后，睡眠不足是噩梦的另一常见原因。英国剑桥帕普沃思医院睡眠专家尼古拉斯·奥斯克罗夫特博士表示，睡眠太少容易诱发睡眠瘫痪症，也就是俗称的“鬼压床”，常发生在刚入睡或是将醒未醒时。患者觉得自己已醒来，可以听见声音、看到影像，却突然发现全身不能动弹，喊不出声，有时还会有幻觉。多数人在这个时候会觉得恐慌，所幸这种情形多半能在一两分钟内消失。

每晚频繁做梦

豪恩教授表示，夜间身体感觉太热或太冷都会导致梦境增多。因为这都会对睡眠过程造成干扰，使有梦睡眠阶段惊醒的次数加多，对梦境的记忆也就会加深。专家建议，卧室气温最好控制在18摄氏度左右。

女性激素水平的大幅摇摆也会导致梦境增多。这是由于激素异常变化，会使女性感觉身体极不舒适，导致腹部胀气或痉挛，夜间醒来次数自然增多。

连续几晚睡不好，同样会导致夜间多梦，而且梦境清晰。因为睡眠太少会使大脑进入有梦睡眠阶段的时间大大减少，欠下“睡眠债”。因此，连续缺觉后好好休息的第一晚便开始“还债”，处于有梦睡眠阶段的时间会更长。

梦到被追杀

奥斯克罗夫特博士表示，梦见被袭击或追杀等压力巨大的梦境，可能是认知障碍症或帕金森等神经系统疾病发出的早期信号。

梦中出现拳打脚踢、翻滚喊叫、打人等猛烈粗暴动作，是医学上最常见的睡眠行为障碍之一，发生在有梦睡眠阶段。发作时，人会丧失正常的抑制能力，把梦里做的动作真实上演，往往容易导致患者跌下床或者伤及配偶等身边的人。一些研究发现，每100个有这种睡眠行为障碍的患者中，就有10~25人日后得帕金森症或其他神经退化性疾病。患者通常伴有精神压抑、过度饮酒、脑血管疾病等，且多见于60~70岁的老年男性。

美国梅奥诊所睡眠医学家、神经学家狄波曼·佩克博士完成的最新研究发现，这种睡眠问题是认知障碍症的重要标志。该障碍症确诊患者应该密切关注颤抖和记忆丧失等神经退化疾病的其他警示信号，以便早发现、早治疗。

经常从梦中惊醒

豪恩教授表示，晚餐过饱和过于油腻，易导致食物在胃内滞留时间更久，使胃和咽喉之间的阀门压力增大，导致胃酸反流，引发烧心。这种情况通常发生于入睡后的前几个小时，而这个阶段也正是有梦睡眠时期，因此容易导致患者从梦中被呛醒。这种情况在体重超标的肥胖人群中更常见。

抑郁症患者或压力极大的人群也经常遭遇梦中惊醒，因为他们似乎能更早地进入有梦睡眠阶段，提早进入梦乡，也就会较早从梦中醒来，这时通常还处于半夜。

性梦

美国《男性健康》杂志刊登加拿大蒙特利尔大学一项新研究指出，在男性和女性梦中，有性爱内容的梦占8%。其中男人性梦的对象往往是假想人或陌生人，女性性梦的对象则多是摇滚明星、电影明星、政界要人等名人。

心理学家伊恩·华莱士博士表示，人在各个年龄段都可能会做性梦，但往往随着年龄增大，性梦也会增多。在60岁人群中，性梦尤其常见。它其实并不代表做梦者真实生活中的性爱情况，而是与人们的创造力存在密切关联。很多人在退休之后，通常会培养一些新的爱好，这种爱好在老人睡梦中往往会以性梦的形式表现出来。

美国《做梦》杂志刊登的一项最新研究发现，趴着睡更容易让人做性梦。在睡眠中，大脑并不完全与外部世界脱离，外部环境的刺激源融入梦境的可能性会大大超出人们的想像。趴着睡会影响大脑正常供氧，导致大脑开始无意识思考或想象，性梦几率随之提高。

难忘或怪诞的梦

豪恩教授表示，深夜饮酒特别容易诱发醒前的难忘梦境。醉酒后，在酒精作用逐渐减弱的过程中，大脑化学物质水平会受到某种形式的影响，导致怪诞梦境产生。因此，人们往往会在第二天早上快醒来时还做着情景生动的梦。

美国波士顿大学医学院神经病学家帕特里克·麦克纳马拉博士表示，生病也可能导致人们进入半梦半醒状态，引发怪诞梦境。人体受到病菌感染时，不做梦的深度睡眠能增强人的抗病能力。此时，人处于深度睡眠的时间会增加，有梦睡眠被延后，容易使睡梦进入有意识的状态，导致梦境栩栩如生和离奇怪诞。

药物也会诱发生动的梦境。麦克纳马拉博士表示，很多患者告诉医生，服用抗生素后会做一些感觉很真实的怪梦，但目前尚无相关研究证实。不过，研究已经发现，抗疟疾药物会诱发情节丰富、人物非同寻常的长梦。一种理论认为，这类药物会干扰大脑化学物质乙酰胆碱水平，而该物质在睡梦控制方面能起到关键作用。

（陈宗伦）

婚龄越久，寿命越长

婚姻关系健康也关系寿命。近日，美国一项为期20年的跟踪调查证实，婚姻关系越长久的夫妻，寿命越长。

美国内布拉斯加大学林肯分校的科学家以1681对已婚者为研究对象，请他们回答了11个有关婚姻生活满意度的问题，其中包括“配偶是否理解你?”、“夫妻是否一起进行多项活动”等。参试者还同时回答了13个有关如何处理妒忌、生气和外遇的问题。在此基础上，研究者跟踪记录了他们婚姻持续的时间以及20年内的身体健康状况。结果发现，婚姻满意度高、婚姻生活持续时间久的夫妻，身体状况明显更好。而出现婚姻危机或者离婚的人，更容易出现心理疾病及患多种慢性病的可能。

这项研究的负责人科迪·霍里斯特博士表示，婚姻、健康和寿命三者相互关联，良好的婚姻有助于长寿，而身体健康有助增加婚姻满意度。他建议，夫妻在生活中多增加一些小浪漫、小惊喜，以提高婚姻质量和信心。

（时报）

餐前吃个橘子不发胖

秋季到来，胃口大开，“秋膘”也偷偷上身。怎样预防秋冬发胖呢?近日，日本美容健康网介绍了几个让你在秋冬既能大快朵颐，又不用担心发胖的方法，可供参考。

先吃菜后吃饭。建议把进食顺序改成先吃蔬菜，再吃主食米饭、面包等，最后吃鱼、肉等主菜。原理在于主食都含有大量碳水化合物，空腹吃会令血糖飙升，人体大量分泌胰岛素，促进体脂的合成；而蔬菜含大量膳食纤维，先吃可以预防血糖迅速上升，并能抑制人体吸收脂肪。

餐前吃个橘子。多数柑橘类水果含生物碱，能促进体脂分解，提高新陈代谢。此外，橘子富含膳食纤维，餐前吃有助减少脂肪吸收。值得提醒的是，表皮泛青未熟透的橘子含生物碱更多。

主菜多吃鱼。鱼，尤其是海水鱼富含EPA(二十碳五烯酸)，有燃烧体脂、促进代谢、减少人体甘油三酯的功效。建议一周至少吃三次鱼。

吃肉搭配蘑菇。主菜若选择肉，建议搭配蘑菇。菇类属于低热高纤食物，其中所含的多糖能抑制脂肪吸收，促其排出体外。

（姚力杰）

英国媒体载文指出

十件事最伤女人

要想“上得厅堂，下得厨房”，首先要有健康的身体。英国某网站最新载文，刊出“女性最该防的10个健康杀手”。

过分注重外表

很多女性因为身材不完美而深感烦恼。《妇产科学》杂志刊登一项研究发现，16%体重正常或偏轻的女性自认为肥胖，90%的女性想整容。这种不安不仅影响心理健康，疯狂减肥、节食等还会对身体健康造成极大的伤害。

闷闷不乐

女性更容易为将来担忧，对往事感到遗憾。研究发现，与男性相比，女性罹患与压力相关疾病的几率高两倍。

吃饭受情绪影响

男性更可能借助食物增强积极情绪，而女性伤心时只会借助甜食和高热量食物寻求自我安慰。心情郁闷时切忌暴饮暴食，可做一些自己感兴趣的事情转移注意力，或通过锻炼提高欣快激素内啡肽的水平。

背包又大又沉

如今女性的背包越来越大，必然会造成肩、背和颈部疼痛，身材走样等。因此，最好从背包中拿出不必要的物品。

胸罩不合身

超过70%的女性穿戴的胸罩尺寸不正确。胸罩不合身会导致背痛、颈痛、乳房痛、呼吸困难、血液循环不畅，甚至会导致肠易激综合征。

睡眠不充足

睡眠不足对女性血压和情绪的影响比男性更大，不仅会导致面色难看，浑身难受，还会使事故、暴饮暴食和心脏病的危险大增。

家人至上

女性总是给丈夫孩子最好的，自己将就一下就可以，漠视了自身健康。其实，女性应该学会说不，每周留一些自得其乐的时间。

爱穿高跟鞋

高跟鞋会影响姿势、增加关节压力，导致关节炎、背痛和肌腱拉伤等疾病。常穿高跟鞋还会增加脚部扭伤的危险。为了使高跟鞋伤害最小化，鞋跟高度应限制在1.5英寸(约3.8厘米)以下，最好再垫一副鞋垫，有助于减轻关节压力。

睡前不卸妆

化妆品、灰尘和油垢混合，容易导致毛孔堵塞，造成皮肤充血、色斑，还会增加眼部感染的危险。因此睡前千万别为图省事而不卸妆。

喝酒

女性体重一般比男性更轻，体内水分更少，稀释酒精需要的时间就更长，因而醉酒也比男性快。女性应控制饮酒量，喝酒的同时多喝水。

（陈希）