

凌晨三四點早醒 真的是病嗎？

“九點、十點就發睏，但睡到凌晨兩點左右總會自然醒，之後便再也睡不着了，想了各種方法緩解都不管用。”

不少人遇到這一問題，第一反應就是焦慮和慌張，心里總認為這是一種病。那麼，事實真是如此嗎？非也！越來越多的科學證據證明，睡到半夜醒很有可能是人體的自然節律。

睡到凌晨3.4點就自然醒的情況，在醫學上又叫做夜間甦醒。根據數據顯示，超過三分之一的美國成年人在正常情況下會睡到一半自然醒一次。而在這些自然醒來的人中，大約有一半人沒辦法立刻再入睡。

實際上，人類歷史上的大多數時期，晚上的睡眠可能都是“二段式”的，也就是說將睡眠分成2個階段。

對於這種說法，歷史上也有着不少的證明，例如：

1.15世紀的一本醫書勸導讀者，在“第一階段睡眠”的時候要靠右睡，然後再第二階段睡眠的時候再靠左睡。

2.法國人把兩段睡眠間的那1個小時叫做“dorveille”，意思是迷迷糊糊的清明夢。英國人則把這段時間叫做“守夜”。

3.在90年代的時候，一個叫做托馬斯·韋爾的科學家發現，如果在沒有人造燈光的自然條件下作息，人的睡眠會自然地變成兩個階段。

可見，睡到半夜醒，並不是現代人才經歷着的事，在古時候就已經存在了。

那麼，中間睡不着的那段時間，古時候的人會干些啥？

在3百年前還沒有手機出現的時代，人們睡到半夜醒來，大多會躺在床上凝視空氣，或者翻身下床尿個尿、和鄰居小夥伴聊個天。

因此，睡到3.4點自然醒也是人類的自然規律之一，遇上這種情況時人們不要過於慌張。

然而，如果這種情況反復出現，且在醒來的同時伴隨着口干的現象，就得注意了，尤其是老年人。

隨着機體的老化，老年人睡到半夜往往會感到口干舌燥，口唇干裂、咽喉灼痛、口不知味、吃飯不香的情況。據統計，有30%~50%的老年人都會出現此類症狀。

這種口干情況可分為生理性和病理性兩種情況來看：

一、生理性：

生理性口干是由於老年人新陳代謝減慢，唾液腺的腺細胞發生萎縮，唾液腺分泌功能減退，唾液分泌量減少，加上神經系統功能減退，口腔黏膜乾燥及喪失彈性，而出現口干症狀。

二、病理性：

病理性口干常見於糖尿病、肺結核、貧血、甲狀腺功能亢進、慢性咽喉炎、更年期綜合症的患者；鼻炎、鼻竇炎患者常因鼻腔通氣不良，張口呼吸，致使口腔內水分蒸發而出現口干；最嚴重口干見於乾燥綜合症患者。

不同的方法，所使用的藥物也不同，但具體而言還是得根據自身的症狀，去諮詢相關的醫學人員，切忌自己亂用藥。

健忘和老年性痴呆有何區別？

健忘綜合徵往往不被人們察覺和重視，以為只是老年人記憶力衰退的正常表現，但實際上自然的記憶力減退，俗稱健忘，和老年性痴呆之間存在着很大的不同。

日常生活能力：健忘的人雖然記憶力不太好，但像刷牙洗臉、買菜做飯這樣的日常生活通常沒問題，但是老年性痴呆患者由於腦功能損傷嚴重，很多時候無法處理日常生活或工作。

溝通交流能力：健忘的人雖



然可能會報不出新朋友的姓名，但是並不會干擾到他們的正常社交，老年性痴呆患者則對社交活動有很強的恐懼感，出現社交退縮的情況。

對遠期事件的記憶：健忘和老年性痴呆都有着非常明顯的近期記憶喪失，但是健忘並不會明顯遺忘很久以前發生過的事情，而老年性痴呆患者會將一些早前發生的事情完全忘記。

情緒或行為改變：老年性痴呆患者的情緒可以變得極不穩定，他們會變得極為敏感多疑或非常恐懼，或越來越暴躁、固執，有的可出現被盜妄想、被迫害妄想等，而一般的健忘症患者不會出現這樣的情況。

細嚼慢咽 身體會感激你

吃飯速度慢一點，在細嚼慢嚥之中充分享受食物的滋味和營養，你的身材和身體，也會比吃飯快的人更好。保護消化系統

細嚼慢嚥能促進胃液分泌，將食物磨得更細，便於消化吸收，減輕腸胃負擔。

讓排便順暢 吃飯太快可能造成消化代謝功能的紊亂，引起便秘。吃飯速度慢些，讓大腦在你咀嚼的同時做出反應，指示消化器官做好相應準備。

保護口腔健康

細嚼、多嚼可以鍛煉下顎力量，促進牙齦的血液循環。咀嚼時分泌的唾液里含有溶菌酶和其他抗菌因子，可以有效阻止口腔內細菌的停留和繁殖。

心理學家理查德·沃夫森提醒：“花一點時間享受食物的美味無論對心理還是生理健康都有重要意義，而且還會提高工作效率。”用一定的節奏咀嚼，還可以促進血清素的分泌，這種激素能讓我們感到



幸福、愉悅。三招讓吃飯速度慢下來

長期進食過快，也是高血脂、高血壓、心血管疾病的導火索之一。想要擁有好身體，首先要從“慢慢吃飯”上下功夫。

1.增加咀嚼次數

一邊牙齒咀嚼5次，換另一邊，這個動作重複三遍。兩邊牙齒交替使用，讓肌肉得到充分鍛煉。

老年人消化功能較弱，一口飯最好嚼25-50次，才能給飲食中樞足夠的興奮時間，幫助食物消化。

2.固定吃飯時間

《中國居民膳食指南》建議，花

15~20分鐘吃早餐，中、晚餐則用半小時左右。

早餐分兩步吃

早上趕着上班，往往吃飯時間很緊張，建議把早餐分成兩步：

早上出門前吃一頓，牛奶加麵包，都能很快下咽；到目的地後加餐，吃點堅果、水果，喝杯酸奶。

午餐集中注意力

很多人中午吃飯時還沉浸在在工作狀態，建議上班族中午趁着吃飯的機會調整心情，暫時忘記工作，把注意力集中在吃飯上。

晚餐加點粗糧

晚餐可以吃一點雜糧粥和涼菜，涼拌蔬菜纖維多且水分含量高，會增加咀嚼次數。同理，粗糧吃起來也比白米白麵慢。

3.換套餐具

餐具方面，可以使用淺盤和透明餐具，用小湯匙代替筷子，或者輪流使用勺子和筷子吃飯，能保證每口食物都能充分咀嚼，有助減少熱量攝入。

人一生要打多少針疫苗？各種疫苗啥作用？

從我們出生開始，就在接觸疫苗。在你還沒有記憶的時候，就已經接診了幾種疫苗！

一類疫苗：

1 卡介疫苗：出生第一針

出生以後被扎的第一針你肯定毫無印象了，它叫卡介苗，一般在出生後24小時內接種。屬於國家免疫規劃疫苗(此處“國家”指中國，下同)。

卡介苗主要用來預防結核性腦膜炎及血行播散性結核病。

結核菌非常容易通過呼吸道傳播，痰液中排菌的結核病患者不經意的咳嗽、咳痰就可能把病菌傳給暴露的孩子，孩子感染結核菌而發病。尤其嬰幼兒的抵抗力弱，更易受到結核菌的感染。新生兒期接種卡介苗可以提高嬰幼兒對結核菌的特異性抵抗力。

2 乙肝疫苗：出生24小時之內

出生24小時之內，嬰兒要接種乙肝疫苗。乙肝疫苗顧名思義，用於預防乙型肝炎病毒引起的病毒性肝炎。屬於國家免疫規劃疫苗。

乙肝疫苗的計劃免疫要在出生時、一個月時、六個月時各注射一針劑量。成年後如果血清保護性抗體消失，需要根據職業性質和生活環境，加強再次接種乙肝疫苗。乙肝曾是危害人群健康的主要疾病，接種乙肝疫苗有效保護兒童免受乙肝病毒感染，也大大降低成人期肝癌和肝硬化的發病率。

3 髓灰質炎疫苗：最甜蜜的疫苗

你還記得“糖丸”(脊灰減毒活疫苗)嗎？它就是口服的骨髓灰質疫苗，屬於國家免疫規劃疫苗。

脊髓灰質炎又稱小兒麻痺症，得病後會出現下肢肌肉萎縮、畸形，並導致終身殘疾。它的疫苗分為減毒活疫苗和滅活疫苗。

目前推薦2月齡嬰兒接種注射1劑滅活脊灰疫苗，3、4月齡、4周歲的孩子要各服“糖丸”1粒，一共接種4次。

4 百白破疫苗

百白破疫苗可預防百日咳、白喉和破傷風，屬於國家免疫規劃疫苗。目前百日咳發病有增加趨勢，小嬰兒尤其易感，而且病情重，因此，嬰兒期及時接種百白破疫苗非常重要。

孩子出生後滿3個月齡開始接種第1針。之後生後滿4個月齡和5個月齡再各接種

1次，每次間隔時間最短不得少於28天；在1歲半至兩歲時，還要再加強注射1針；滿6周歲注射精製白破二聯疫苗1針。

5 白破疫苗

白破疫苗全稱白喉、破傷風聯合疫苗，可以預防白喉及破傷風傳染病。屬於國家免疫規劃疫苗。

在孩子6周歲時接種1劑。

6 麻疹疫苗(含麻疹疫苗成分的疫苗)

麻疹主要通過呼吸道傳播，傳染性非常強，病情較重，一定要按時接種。該疫苗屬於國家免疫規劃疫苗。

滿8個月齡可接種麻疹、風疹聯合疫苗，之後18個月齡再接種1次麻疹、風疹、腮腺炎聯合疫苗，這樣既保證對單價麻疹疫苗免疫的可靠性，又預防風疹和腮腺炎。如果出現麻疹流行疫情，通過易感人群的強化免疫可起到控制疫情並保護易感者的積極作用。

7 乙腦疫苗

乙腦是一種人畜共患的自然疫源性疾病，是由乙腦病毒引起，經蚊媒傳播的中樞神經系統急性傳染病，致殘率高。

中國使用的乙腦疫苗有減毒活疫苗和滅活疫苗兩種，乙腦滅毒活疫苗屬於國家免疫規劃疫苗。

滅毒活疫苗接種共打兩針，分別在8個月和兩周歲接種；滅活疫苗接種全程共打4針，分別在8個月齡打兩針(間隔7~10天打第2針)，兩周歲和6周歲各打1針。

8 流腦疫苗

流腦(流行性腦脊髓膜炎)是經空氣飛沫傳播的急性呼吸道傳染病。一般好發於15歲以下，尤其是6個月至兩歲的孩子最容易被感染。

預防流腦的疫苗中，A群流腦疫苗主要用

於6個月齡~18個月齡的兒童，A+C群流腦疫苗用於兩周歲以上兒童及成年人。屬於國家免疫規劃疫苗。

9 甲肝疫苗

甲型肝炎是經消化道傳播的急性傳染病，主要通過污染的食物傳播，引起急性病毒性肝炎。兒童和成人均易感。

中國使用的甲肝疫苗有減毒活疫苗和滅活疫苗兩種，目前甲肝滅毒活疫苗屬於國家免疫規劃疫苗。

二類疫苗：

10 肺炎球菌疫苗

肺炎球菌疫苗目前是二類疫苗，是自願自費接種的。據中國疾病預防控制中心首席研究

員曾光教授介紹，在所有疫苗可預防的疾病中，肺炎球菌疾病是導致全球5歲以下兒童死亡的首要病因，在中國每年有約3萬名5歲以下兒童死于各種肺炎球菌性感染。④

11 水痘疫苗

水痘疫苗是二類自費疫苗。水痘濕疣水痘-帶狀疱疹病毒感染引起的傳染病，主要通過空氣飛沫傳播，傳染性很強，多見於兒童，通常出疹前24小時~48小時就有傳染性。兒童期罹患水痘後，成人期可因機體免疫力低下，潛伏在人體的水痘-帶狀疱疹病毒激活，導致帶狀疱疹發病。

在12月齡接種第一劑，滿4歲接種第二劑。

12 流感疫苗

流感疫苗是二類自費疫苗，部分地區對特殊人群免費接種，如60歲以上老人。流感病毒每年都可能發病抗原變異，能使人反復感染和發病，因此每年的流感疫苗株可能都會更新。

一般在北方地區，流感開始流行是在在每年10月份到次年2月份。建議在疾病流行前的一個月接種。由於流感疫苗株每年可能更新，

而且接種流感疫苗產生的免疫保護一般持續6~8個月，因此，流感疫苗需要每年接種。

13 輪狀病毒疫苗

輪狀病毒減毒活疫苗是二類自費疫苗。幾乎所有5歲以下兒童都會因為感染輪狀病毒而發生輪狀病毒胃腸炎，該病傳染性強，通過糞口途徑傳播，因此，兒童及早接種輪狀病毒疫苗很有必要。

14 EV71 疫苗

EV71是引起兒童手足口病流行的主要病毒，尤其是重症手足口病絕大部分因EV71感染所致，嚴重者可致死。中國研發了EV71滅活疫苗，2016年開始用於兒童重症手足口病的預防，保護效果良好。

關於疫苗接種，這些你要知道！

1 狂犬疫苗，是唯一無禁忌症的救命疫苗！

據瞭解，世界衛生組織(WHO)關於狂犬病疫苗立場文件、國家出台的相關處置規範、技術指南以及疫苗使用說明書，都明確表明：狂犬病暴露後接種狂犬病疫苗無禁忌症，孕婦接種狂犬病疫苗是安全有效的。

狂犬病病死率達100%，因而人一旦被狗咬傷，包括孕婦在內，首先要對傷口進行消毒和清洗，並儘快接種狂犬疫苗和狂犬免疫球蛋白。

鑒於狂犬病如此高的致死率，無論孕婦在懷孕的任何時期被貓、狗等動物咬了，權衡利弊，都必須接種狂犬疫苗。

所以請一定要記住，狂犬病疫苗是無禁忌症的！無論孕婦、小孩，只要存在感染風險就可以選擇接種。

2 疫苗也可以預防癌症？

對於肝癌和宮頸癌，注射疫苗可以起到預防的作用。癌症雖然不傳染，但是有些致病的病原體會傳染，比如乙肝病毒和人乳頭瘤病毒。

中國工程院院士莊輝在第十九次全國病毒性肝炎及肝病學術會議上談到，肝癌患者中86%感染了乙肝病毒，6.7%為乙肝病毒和丙肝病毒合併感染，加強疫苗接種，是預防乙肝最有效的措施。？

宮頸癌的發生要經過人乳頭瘤病毒感染、持續感染、癌前病變到癌症的過程。2價或4價苗預防宮頸癌的作用是一樣的，都可預防70%的宮頸癌，9價苗可預防90%的宮頸癌。

