

睡前聽音樂不能助眠 還會長“耳蟲”



聽音樂是很多人每天必不可少的一個習慣,無論步行、騎車、擠公交還是開車時,都少不了音樂相伴。甚至很多人喜歡在睡前聽音樂,認為可以幫助自己更好地入睡。然而,發表在《Psychological Science(心理科學)》上的一項最新研究中表明,如果在睡前聽音樂,產生的“耳蟲(earworm)”可能會進入人的夢境,影響睡眠質量。

“耳蟲”是一種無意識(不由自主)的音樂想象。當一首歌曲或旋律被重複播放收聽後,腦海里會不斷重複這首歌(或旋律),揮之不去,甚至還會不自覺的哼唱,像被“洗腦”了一般,就是“耳蟲效應”。

但“耳蟲效應”通常是發生在大腦清醒的時候,為什麼還會入夢影響睡眠質量?

“即使在沒有人放音樂的時候,大腦也會繼續處理音樂,包括在睡眠期間。”美國貝勒大學的睡眠科學家 Michael Scullin 博士解釋到,“聽音樂確實能讓人感覺到愉悅和放鬆,但聽音樂的次數越多,就越有可能發生‘耳蟲效

應’,進而睡眠可能會受到影響。”

Michael Scullin 博士的團隊研究調查了聽音樂是否會影響睡眠,並深入瞭解了“耳蟲效應”的發生機制。

這項研究調查包括 209 名參與者,其中 199 名參與者他們完成了一系列關於睡眠質量、聽音樂習慣和發生“耳蟲效應”頻率的問卷調查,問題包括他們在試圖入睡時、半夜醒來時和早上醒來時發生“耳蟲效應”的頻率等。

另外 50 名參與者被帶進貝勒大學的睡眠神經科學與認知實驗室,在實驗室里研究團隊試圖通過誘導“耳蟲效應”的發生,並記錄參與者睡覺時的腦電波、心率、呼吸等情況,來確定“耳蟲效應”是如何影響睡眠質量的。睡前,研究人員播放了三首膾炙人口的歌曲,分別是《Shake It Off》、《Call Me Maybe》和《Don't Stop Believin'》,參與者被隨機分配聽這些歌曲的原始版本或純音樂(器樂)伴奏版,並反饋他們是否以及何時經歷了“耳蟲效應”。同時,研究人員分析參與者夜間的睡眠質量是否受到影響。

結果發現,有“耳蟲效應”的人更難以入睡,更容易在夜間醒來,在輕度睡眠階段的時間也更長。很多經常聽音樂的人會發生持續的“耳蟲效應”和睡眠質量下降,這與音樂是一種有助於睡眠“療法”觀點相反。

Michael Scullin 博士表示:“幾乎所有人都認為聽音樂能改善他們的睡眠質量,但我們研究發現聽音樂多的人睡眠質量反而更差。而更令人驚訝的是,器樂類音樂對睡眠質量的影響更大,由器樂導致的‘耳蟲效應’是其他音樂類型的兩倍。”

早上醒來最重要的一件事

早晨是致命疾病的高發期,很多心腦血管疾病會在這個時間內發作,因為人在睡眠的時候迷走神經興奮,身體處於安靜的狀態,血流緩慢,血壓偏低,而經過一夜的蒸發,這時候血液的黏稠度也會上升,因此早上很容易發生血栓。

經過一個晚上的充分休息,從睡夢中逐漸醒來,美好的一天從此開始。那么早上醒來最重要的一件事情是什麼?不是喝水,也不是排便。

有人說早上起床第一件事就是應該上廁所,這樣能夠將體內的毒素和垃圾順利地排出來。早起之後去廁所排便確實是非常重要的,能夠及時排出體內的毒素和垃圾,有利于減輕腸胃的負擔,排出毒素,一身輕鬆,而且對身體的健康是非常有利的。但是這不是第一件事。

有些人也說早上起床應該先喝一杯水,這樣才能夠及時補充身體缺水的狀態。早起之後喝杯溫開水也是非常重要的,它能夠幫助補充身體內夜間所缺失的水分,降低血液黏稠



度,對於預防心腦血管疾病具有非常好的作用,還能夠潤腸通便,有利于健康和養生。但是喝水並不是最重要的一件事,也不是第一件事。

早上醒來第一件事:緩慢起床

早上一睜開眼不宜立刻起床,因為睡醒時人的意識正由抑制轉為興奮,身體不能適應立刻起來的動作,血氧未能及時傳送到大腦就會引發頭暈眼花的不適,甚至促進心腦血管疾病的發生。

緩慢的起床對身體健康是非常重要的,而且很多人忽略了。早上 6:00-9:00 體內的血液黏稠度非常高,而且是心腦血管疾病的高發期。快速起床很可能會衝擊血壓,導致血壓異常升高,對身體的健康非常不利,而且還可能會出現頭暈目眩的情況,尤其對於中老年人來說,很可能會誘發心腦血管疾病。

睜開眼在床上躺兩分鐘,這樣能夠有利于促進大腦的清醒,然後再慢慢的坐起,坐到床邊,也不用立即得起來,在床邊靜坐一分鐘,然後再慢慢起身。

有兩種對生病的看法:一種認為,生病就是不健康;另一種認為,生病是健康的一部分。兩種看法都不錯。不過,我更喜歡後者。

做完手術,醫生告訴我們,麻藥勁兒過了會很痛。這份疼痛無可避免,醫生也只能說“正常的,熬過這一陣就好了”。好吧,那就慢慢地熬。這句話不是止痛片,但它有莫大的安慰作用。我們怕的不是痛苦本身,而是隨之而來的孤立、自我懷疑、不被理解。“痛是正常的”,有了這樣一種確認,那麼就算痛一點也還好。不就是痛嘛,我們安心了,就有底氣承接生理上的刺激,也許還能考慮一邊痛著一邊做點什麼。一聲“正常的”,不啻一份珍貴的禮物。

生活中我們不是醫生,沒法開藥,但我們可以將此觀念贈予那些面對疾病的人,這對他們來說就可能是很大的幫助。治病是一回事,不妨交給醫生去做。我們可以在觀念上先把病人當成健康的人,我們要對他們說:“正常的,你只不過是病了。”

只是正常的生理現象,去看醫生就好。當然也有醫生治不好的病,慢性病。一個人說不定遭受著某種醫學束手無策的疼痛,有生之年都不能好轉。這很不幸,但同時也可以將此看成某種意義上的“常態”。常態就代表著可以應對。這是一份去不掉的疼痛,既然如此,那就沒什麼可怕的了,只要考慮如何接受現

像健康的人一樣生病

有的狀況,儘可能地安排好自己的生活,做自己喜歡的事就可以了,不是嗎?我們可不可以推而廣之,把它們也看成某種特殊的健康和正常呢?設想一位身障人士,當他學會使用輪椅,開始有興趣每天出門溜達的時候,是不是也可以說他恢復了“健康”呢?

久病不愈也可以是健康的,這聽上去有點反邏輯,但關鍵還是我們認為健康意味著什麼。如果說病痛最大的影響是破壞一個人的生活,讓病人無法工作,難以愉悅,看不到生命的尊嚴和價值,失去跟家人和朋友的正常關係,



那麼反過來說,一個生病的人只要建立起一種新的常態,按自己的意願工作和生活,有良好的人際關係,能重新感受生活的愉悅和自身的價值,那麼他跟健康的人之間唯一的差別,就只是他相信自己還不夠健康。

既然差別只在于觀念,當然就可以改變觀念。

精神上的疾病也是一樣。抑鬱症、焦慮症,這些常見的診斷可以看成是心理的一種病態,但它們不也是正

常見的控糖誤區

誤區 1:只知道控糖,而忽視控鹽

除了糖,吃鹽太多,其實也會增加患糖尿病的風險。

歐洲糖尿病研究協會公佈的一項研究發現:吃鹽太多會增加 2 型糖尿病和成人隱匿性自身免疫性糖尿病的發病率,每天多攝入一克鈉(或者 2.5 剋食鹽),患 2 型糖尿病的風險增加 43%,而自身免疫性糖尿病患病率更是增加 73%。

並且,過多攝入食鹽會引起高血壓,而高血壓又是使糖尿病患者致殘、致死的主要誘因。kpo 所以,為了健康,建議大家慢慢改變重口味,少吃鹽。

誤區 2:“無糖食品”隨便吃

市面上很多宣稱“無糖”的食品,只是在製作過程中沒有添加蔗糖。

但實際上食物材料中的澱粉一點也不少,甚至可能為了彌補欠缺的口感,加入更多的油脂。而這些在被身體消化吸收後,同樣會轉化

為糖分。因此,不要看到“無糖食品”就放開吃,否則可能會導致血糖飆升。

誤區 3:血糖高不能吃水果

很多糖友提起水果,如談虎色變。其實,血糖控制平穩的糖尿病患者,可以適量吃水果。水果含有豐富的維生素、礦物質和膳食纖維,有利于調節腸道菌羣平衡、補充營養。

建議選擇含糖量和升糖指數低的品種,在兩餐之間吃,避免在餐後吃血糖升高。

誤區 4:運動量越大,越能降血糖

適量運動,對於控制血糖有一定的幫助。但並不是運動強度越大,就越有益於控制血糖。過高強度的運動,反而可能造成血糖升高,不利于血糖水平的穩定。

另外,空腹也不建議運動,避免導致頭暈、心跳加速等症狀。

誤區 5:血糖控制,越低越好

血糖是有一定的範圍標準的,過高過低都不好。要針對患者的具體情況,病情嚴重程度綜合考慮,平穩降糖,不能一味追求過低數值。



多個國家建議新冠疫苗混合接種 真的有效嗎?

6 月下旬,德國總理默克爾在接種阿斯利康新冠疫苗後兩個月接種了 Moderna 疫苗,疫苗混合接種策略得到德國、多米尼加、加拿大等多個國家力挺。該策略真的有效嗎? CNN 網站發文指出,混合接種可以緩解全球多個地區疫苗供應緊張的現狀,但還要更多的現實世界數據證實是否有效。

上周,德國疫苗接種常設委員會推出一項研究稱,混合接種策略可以產生非常顯著的免疫效果。因此,無論年齡大小,本國接受第一劑阿斯利康疫苗的人應在第二劑接種 mRNA 疫苗,即輝瑞 /BioNTech 疫苗或 Moderna 疫苗。

多米尼加共和國正在推廣輝瑞疫苗、阿斯利康疫苗以及科興生物疫苗,該國要求醫療人員接種與前兩劑不同的類型的第三劑疫苗,以對抗新出現的新冠病毒變異體。加拿大國家免疫諮詢委員會則建議已經接種一劑阿斯利康疫苗的人,最好使用 mRNA 疫苗作為第二劑疫苗免疫。

英國研究顯示,阿斯利康疫苗與輝瑞疫苗混合接種後可以產生強有力的免疫反應,但僅使用輝瑞疫苗的免疫效果還更強一些。同時,一份《柳葉刀》的研究證實,混合接種疫苗可能帶來更多的輕型副作用,包括發燒、發冷、疲勞和頭痛。這些副作用時間短暫,沒有其他安全問題。

歐洲藥品管理局(EMA)表示,機構未建議將兩種不同類型的疫苗混合接種,但確實有一定的科學依據。西班牙和德國的初步研究結果證實,這種策略可以產生令人滿意的效果,無安全問題。

當然,由於阿斯利康疫苗在年輕群體中有潛在致命凝血事件的副作用,部分國家主要考慮到安全原因採取混合接種策略,而不是療效。例如西班牙建議,60 歲以下成年人在

接種阿斯利康疫苗後應接種 mRNA 疫苗,避免副作用風險。

約翰·霍普金斯大學健康安全中心 Amesh Adalja 博士分析,混合接種又被稱為異源初級促進疫苗接種。免疫系統對不同類型的疫苗技術產生免疫反應有所區別,充分研究其機理後可以此設計更佳的疫苗方案,特別是為器官移植者等免疫力差,標準治療方案反應不佳的人提供更進一步的幫助。

自疫苗上市以來,有多項研究正在探索混合接種不同類型的疫苗產生的免疫效果,甚至在新冠肺炎疫情之前,就有人對禽流感病毒進行嘗試。我們無法預料新冠病毒疫苗是否會在幾個月或幾年內結束,一方面要在當前的基礎上發明更進一步的二代疫苗,另一方面可以利用這種策略改進升級其他疾病疫苗。

儘管多個國家推出了混合接種的建議,但美國還沒有相關的接種計劃。目前,美國很可能迎來新冠病毒德爾塔變異體的又一輪襲擊,一些人擔心是否需要加強接種疫苗。



常人生的正常體驗嗎?變化每時每刻都會發生,外部遭遇了什麼刺激也好,體內環境出現了紊亂也好,只要是正常人,精神就會因這些變化而變化。難過,當然了,誰不會難過呢?難過是再正常不過的反應了,一定程度的難過可以自己修復,程度嚴重了就要治療,但歸根結底需要時間。熬過這一陣就會好一點。

每個人都會經歷這類變化,這是永遠排除不盡的可能。就像人會生病,某幾天糟一點,過幾天又好一點,當然好一點還有可能再得病。不是因為他不健康,恰恰因為他是健康的正常人。病就病了吧,等到明天再看看。

健康的人不光有可能生病,同時也有可能讓自己好起來。這是生命可貴的地方。充分認識到這一點,就不會拘泥於一天一時的表現。學會從長遠看,看出某種超越時間的穩定性:糟糕的事總是來來去去,一會兒身體不舒服了,心情不好了,伴侶之間吵架了,業績下滑了,壓力一大又睡不着了……有時覺得“生活再也不會好了”,然後第二天振作一點,又覺得還能再堅持一下。

所有這些,都是正常人的正常人生。所以不用太害怕,生命中最重要的事實就是,無論經歷怎樣的痛苦,我們今天都活著,大概率明天也會活著……活著就意味着擁有很多的可能,這是病痛所不能抹殺的。