

“起床氣”到底在氣什麼？



出現心律不齊等情況。同時，機體呼吸頻率和腸胃蠕動也加快，加之長時間未進食身體處於飢餓與缺水狀態，這些都意味著外周神經系統開始甦醒並處於活躍狀態，而這時的情緒和焦慮、憤怒時的生理信號非常接近。

當我們在朦朧的狀態下感受到外界刺激時，大腦皮層會讓我們誤以為這些刺激是情緒信號，是身體受到威脅，於是身體會快速做出反應，釋放大量腎上腺素，以戰鬥狀態應對即將發生的“危險”，於是就會“攻擊”當下叫醒你的那個人。

另一種屬於混亂性覺醒。這種情況一般多發於常規睡眠周期被打亂之後，如睡夢中突然被電話鈴聲吵醒，這種情況會讓人對時間以及地點的感知處於一種混亂的狀態，並可能伴有敵意或暴力行為。

這種情況並不罕見，每十個人中就有一個人至少產生過一次混亂性覺醒。起床氣產生的原因五花八門，睡眠過程突

然被打亂，過度興奮的夜生活使大腦長時間處於興奮狀態；突然變換的睡眠環境或帶着壓力及焦慮入睡，都會使人狀態不佳，這些因素都可能是造成起床氣的“罪魁禍首”。

如何緩解情緒爆發？

從睡眠科學的角度來看，睡眠分成“深睡眠”和“淺睡眠”兩個完全不同的階段，最理想的狀態是在淺睡眠的狀態中被喚醒。

正常人醒來後，可能緩衝一會兒便能開啓正常的生活。但睡眠不好或長期失眠的人，身體和大腦需要更長的清醒時間，如果被干擾，很容易情緒爆發。

睡眠作為人類的生理需要，當無法得到保障時，情緒狀態的波動自然不可避免。一般認為，情緒與下丘腦的功能活動有關，睡眠被剝奪的過程中，人腦的糖代謝能力會下降，從而出現反應時間延長、警戒性降低、注意力受損等情況。

長時間的睡眠不足也將導致心理認知功能的下降，出現心理功能倒退，如何快速清醒，避免起床氣對我們正常生活造成負面影響，是需要注意和思考的事情。

1. 在條件允許的冬季，可以通過外部取暖

設施(空調或電暖氣等)，縮小被窩與室內的溫度差，減少掀開被子時身體對寒冷的抗拒，南方的冬天保暖措施一定要做到位。

2. 採用音樂喚醒的溫和方式，將鬧鈴設為自己喜歡的音樂，喜歡的旋律可以刺激大腦更快地甦醒，以這種過度的方式可以有效減輕起床氣的發生。

3. 甦醒之後躺在床上緩衝一會兒，不要立即坐起，可以拿出手機刷新聞或者發發呆，等到身體的機能全部處於穩定的狀態後再起身更衣。

4. 利用光線調節喚醒自己，光線不僅會喚醒視覺系統，還可以通過抑制褪黑素來調節生物鐘，實現在不打破睡眠慣性的情況下，安全有效地叫醒我們。

5. 起床之後適當進行一些有氧運動，讓更多的氧氣進入大腦，也有助於喚醒身體，運動過程中血液的循環也會加快，身體也能得到更充分喚醒，但運動之後不要立即喝濃茶或咖啡，一杯溫水是比較好的選擇。

起床是一個循序漸進的過程，如果你自身是一個有起床氣的人士，那麼一定要在起床後通過科學的方式喚醒身體。

如果你的身邊有一個有起床氣的隊友，切記不要暴力叫醒，試試輕聲喚醒，不然他的起床氣，可就讓你一個人全盤接收了！

生活中總有很多小事可以影響我們的情緒，但對起床困難症人士來說：連起個床都要生氣，這一天可太難了。

如果大家身邊有起床氣人士，建議：千萬不要去叫他！不然你會發現，不僅對方生氣，你會比對方更生氣！

起床氣這種“怪病”究竟是怎么養成的？我們又該如何對待“起床氣”呢？

造成“起床氣”的根源在哪？

關於“起床氣”的成因，科學界現在並無定論。以下猜想，都可能導致起床氣的產生。

從生理學上來說，起床時我們的體溫和血壓處於上升狀態，這時心率會明顯加快，甚至

你會洗臉嗎？

每個人每天都會洗臉，看上去是一件最普通不過的事兒，但是您知道嗎？其實很多人都做錯了。

洗臉是有最佳水溫的，而且不同的膚質洗臉也有不同的講究。

一、洗臉的3個誤區

誤區 1: 不洗臉可以保護皮膚

皮膚表面會接觸到環境中的一些灰塵，同時還有一些代謝的產物以及一些死去的細胞，全都黏附在皮膚表面上，如果不及時清潔的話，有可能會堵塞毛孔，或是會導致皮膚表面看上去比較晦暗沒有光澤，所以適當清潔還是必要的。

誤區 2: 洗完臉自然風乾

因為自然風乾會帶走皮膚中的水分，造成皮膚乾燥脫皮，容易出現細紋。建議洗臉後用乾淨的毛巾或紙巾按壓式擦乾，及時使用保濕產品。

誤區 3: 頻繁去角質、深層清潔

我們皮膚的最外層是角質層，雖然是“死”細胞卻有重要功能，頻繁使用去角質產品、過度清潔等，會造成皮膚屏障功能受損，使皮膚變得乾燥、敏感，也更容易受到紫外線傷害。

二、不同膚質 洗臉水溫有別

1. 干性敏感皮膚

偏干性的皮膚或者偏敏感的皮膚，建議清潔的水溫要低於皮膚的溫度，也就是說要低於 35°C，手感溫涼；

2. 油性皮膚

出油多的皮膚，洗臉時建議選擇稍微偏熱一點的水，也就是溫熱，比皮膚的體溫要高一些，大概在 37°C 左右，不燙手即可。

3. 油性痘痘肌

偏涼的水對皮膚的屏障功能



損傷是最小的，但是對於一些特別偏油的皮膚，或者說容易長痘痘的皮膚，可以選擇稍微熱一點的，比皮膚溫度高一點的水溫來洗臉會更好。

4. 老年人群

隨著年齡增長，皮膚里的一些保濕成分會逐漸減少，所以護膚要更溫和一些，洗臉的時候建議用溫涼水洗。因為如果水溫高於皮膚溫度的話，可能會帶走皮膚表面更多油脂的成分，讓皮膚變得乾燥。

三、每天最佳洗臉次數是多少

答案：每天 2 次為宜

清潔的次數也是跟皮膚的耐受程度是相關的，有研究表明清洗次數越多，對皮膚屏障的損傷是越大的。即使什麼清潔產品都不用，單純是用水沖的話，如果次數超過 5 次以上，皮膚的保護層就會受損。

如果皮膚已經開始出現敏感或乾燥的人，可以適當減少洗臉的次數，相反如果出油很多的人，可以適當增加洗臉次數，但是不建議過度增加頻次，因為洗得過多就會出現又干又出油的情況。

四、如何區分自己是什麼膚質

干性皮膚自測

① 不容易出現面部油光 ② 毛孔不明顯，皮膚手感乾燥、缺乏光澤 ③ 乾燥季節容易出現脫皮或瘙癢 ④ 容易產生皺紋，尤以眼部及口周明顯 ⑤ 較少長粉刺和痘痘

油性皮膚自測

① 潔面後很快面部出現油光 ② 毛孔粗大 ③ 容易長粉刺和痘痘

中性皮膚自測

皮膚光滑細嫩柔軟，富有彈性；皮膚有光澤；毛孔細膩，較少長粉刺和痘痘，不容易出現脫皮或瘙癢，是最理想的皮膚。



1. 壓傷神經

趴着午睡已成為很多學生、上班人的普遍現象，如果長期如此，手臂的神經受到壓迫，很容易壓傷神經，出現慢性疼痛，臂力、肌力降低。

手臂上的神經很多，主要有中正神經、尺神經、橈神經，這是控制人體手部的三大神經。橈神經主管手腕及手指的動作；尺神經由頸部發出，經腋下到虎口處。

午睡起來後感到胳膊酸脹發麻，這是因為長時間保持一種姿勢。左右胳膊的尺神經負重受壓後，血液流通受阻，導致局部缺血，引起酸痛麻木。

2. 引發頸椎病

趴睡使頸部前傾，與頸椎的生理彎曲相反，時間長了就容易導致頸椎變形，頸部肌肉疲勞，引發頸椎病。

3. 影響呼吸、血液循環

此外，趴着睡覺還影響呼吸、血液循環和神經傳導，使人醒後出現頭昏、眼花、耳鳴、肢體麻木等症狀。這樣不僅沒有達到休息的目的，反而加重疲憊感。

趴着睡覺真的傷人

健康的午睡，記住這 4 點

1. 午睡別超半小時

午睡一般 15 至 30 分鐘最好，這樣對精力的恢復是很好的。專家建議，午睡不要超過半小時。

2. 使用躺椅、U 型枕、抱枕等

上班族在辦公室最好準備摺疊躺椅、U 型枕等物品，午休時可以將 U 型枕墊在脖子上，靠在椅背睡覺，這樣可以讓眼睛、頸椎等其他部位鬆弛和調整。

如果趴着睡，可以使用抱枕墊着，以緩前臂受壓。

3. 午睡後做做拉伸

午休結束後，做做伸展運動，通過牽拉可以有效地緩解局部受壓，幫助血液流通。推薦兩個拉伸動作：

(1) 身體站直，左手按在右肩上，右手抵住牆，頭儘量向左擺，用力拉伸右肩。然後左右手互換。

(2) 身體站直，左手按在右肩上，右手儘量向後鉤，手握拳向旋轉。然後左右手互換。

4. 長期麻木要就醫

一旦有酸脹麻木現象，並且長時間沒有知覺，要儘快就醫，以免耽誤治療時間。

癌症已不是絕症！美國癌症協會：要做好這四點

癌症被很多人認為是“絕症”，談癌色變。不過隨着醫學技術的發展，癌症治療方案的改進，以及新藥研發、早期篩查等，多種癌症的死亡率已經顯著下降，癌症患者的壽命得到延長。

與此同時，研究人員發現除積極治療以外，擁有一個健康的生活方式也會影響癌症患者的生存和健康。做好下面這 4 點，癌症患者也能長壽！

做好這 4 點，癌症患者也能長壽！

3 月 16 日，美國癌症協會在《CA: 臨床醫師癌症雜誌》(CA: A Cancer Journal for Clinicians) 發佈了第 3 版《癌症生存者營養和身體活動指南》，對癌症患者該怎樣通過飲食和身體活動等可改變的因素，降低死亡風險，延長壽命提供了建議。

指南指出，在患了癌症後，生存和健康取決於多種因素，包括癌症的類型、分期、治療，以及個人健康狀況等。還有越來越多的證據表明，改善飲食、身體活動和相關因素，可以幫助癌症患者活得更久，降低癌症復發、出現並發症的風險，並減少治療相關副作用，改善整體健康狀況。

指南建議，在癌症確診後、治療期間和治療後，應遵循以下建議，從而幫助延長生存期，改善整體健康狀況。

一、患者要吃好，注意飲食和營養

在治療期間，癌症患者的營養需求與癌症類型、治療方式和治療副作用有很大關聯。

此時，為保證營養的充足和全面，應做到這幾點！

1. 不要害怕吃新食物，一些以前從未吃過或喜歡過的食物，在治療期間可能味道更香、營養更好；

2. 儘可能選擇各種植物性食物，少吃一些動物性食物；

3. 每天多吃水果和蔬菜，五顏六色的蔬菜和水果等植物性食物，含有許多天然的、促進健康的物質；

4. 限制或儘量少吃腌制或煙燻類的食物；

5. 限制或避免吃紅肉和加工肉類。

同意在治療結束後，癌症生存者要遵循健康的飲食模式，如地中海飲食、得舒飲食或素食飲食。整體上看，健康的飲食模式具有以下特點：

1. 多吃營養豐富的食物，有助於達到並維持健康的體重；

2. 多吃各種蔬菜，包括深綠色、紅色和橙色蔬菜，富含膳食纖維的豆類等；

3. 多吃水果，尤其是各種顏色的完整水果，而不是果汁；

4. 多吃全穀物，限制或減少精製穀物；

5. 少吃紅肉和加工肉類；

6. 避免飲用含糖飲料；

7. 儘量不吃超加工食品。

二、要多動，運動真的可以抗癌

指南建議，在確診癌症後，所有患者要儘快進行專業的身體活動評估和諮詢。這樣做的目

的是為了治療做好準備，提高治療耐受性，管理與癌症相關的症狀，以及與治療相關的副作用。

已有多項研究發現，很多癌症患者在癌症治療前、治療期間和治療後，都可以進行適當的身體活動，這有助於改善焦慮、抑鬱症狀、疲勞、身體機能、淋巴水腫，以及與健康相關的生活質量、骨骼健康和睡眠等。

還有研究發現，確診癌症後，進行身體活動有助於提高乳腺癌、結直腸癌和前列腺癌患者的生存率。

1. 多動少坐，每周進行 150 到 300 分鐘的中等強度(可以說話，但不能唱歌的狀態)身體活動，如快走、瑜伽、悠閑地騎自行車等；

2. 或者每周進行 75 到 150 分鐘的高強度(不能說話，或感覺氣喘吁吁的狀態)身體活動，如跑步、游泳、打網球等；

3. 或者是中等強度和高強度身體活動量的組合；

4. 同時，每周至少有 2 天進行力量訓練或抗阻力運動，如舉重、運動帶、俯臥撐、深蹲等。

三、要保持健康體重，提高生存率

指南建議，在癌症治療期間和治療後，要通過飲食和身體活動來保持健

康體重，並維持或增加肌肉。

此外，在治療後還應防止體重增加，以降低癌症復發或出現第二原發癌風險，提高生存率。

四、別飲酒，喝酒死亡風險更高

指南指出，儘管喝酒對大多數癌症患者的影響尚不清楚，但對頭頸癌和肝癌患者的研究表明，喝酒的人死亡風險更高，壽命更短。

指南建議，在癌症治療期間，患者最好是不喝酒，尤其是在進行頭頸部的化療或放療時。

指南最後強調指出，遵循以上 4 點建議，除了有助於癌症患者降低死亡風險、提高生存率外，還有助於降低患其他慢性疾病的風險，比如心臟病、中風和糖尿病等，這將會進一步改善整體健康水平和生活質量，延長壽命。



Cancer Fighting Foods