

“春眠不觉晓”，神经科医生告诉你它的重要性——

好好睡眠，免疫力“升级”人人可及

此次疫情，让大家再度强化了对这条健康常识的认知：最有力的治疗，就是让自己拥有良好的免疫力。自强大免疫力，人人可及的方法就是——睡眠。

近年来，越来越多的神经科学领域研究也提示我们，睡觉对于人体健康的重要性，超乎你我的想象。



■吴恒超

人的一生中，大约有三分之一的时间在睡眠中度过。从进化及生物生存的角度看，睡眠状态实际上是一个非常危险的状态，因为在这种状态下，人类对外界的刺激没有特别的反应，会降低警觉性。

那么，人类的进化为什么没有将这种常使自己陷入危险状态的生理过程“进化”掉呢？在生活方式日益加快的当下，时间就是金钱，不少人也认为睡眠是浪费时间，那是不是可以把睡眠时间人为压缩，从而提高生活产出呢？

事实并非如此。相反，随着科学发现增多，生物学家、生理学家等逐渐通过研究揭示：对生物体的生存而言，睡眠有着更多的保护作用。

外国一句俗语有个很形象的比喻：“睡眠就像金链子，把健康和身体绑在一起。”

睡眠质量好坏，直接影响机体运转

神经科学越来越多的研究结果提示：睡眠是与机体功能恢复、复原相关的重要生理过程，睡眠质量的好坏直接影响着机体心血管系统、免疫系统、代谢和内分泌系统等的正常运转。例如，神经科学家发现，在新陈代谢过程中，一系列与修复和复原功能相关的基因只有在睡眠时才“开启”。也就是说，缺乏睡眠，将导致机体许多修复功能都无法发挥作用。

近期发表在《神经科学》上的一项新研究分析了近50万健康成年人10年的健康状况，结果发现，成年人特别是年轻人或无高血压人群，有失眠症状尤其是难以入睡、晨间早醒和日间功能障碍的，会导致他们更容易出现心脑血管疾病，包括心梗、冠心病、脑梗、脑出血等。

这个研究通过对大规模人群长期的健康数据分析，将失眠对健康人的危害“坐实”。

大脑的认知和记忆，与睡眠密切相关

近年来，神经科学家还发现，大脑的许多认知功能及记忆形成也受睡眠时间的影响。睡眠的作用绝大多数与恢复精神和解除疲劳、提高效率有关。当你在睡觉时，大脑内部一系列的互动有助于新陈代谢与增强记忆。从认知功能这个角度而言，充足的睡眠是决定个体工作效率、决策判断、创造性思维等的关键因素。若人为减少受试者的睡眠时间，他们的学习成果将大打折扣，甚至许多面临复杂任务时应有的多维思维能力也会下降。

这个例子很典型。“二战”期间，由于劳动力缺乏，英国某些军工厂决定延长工人工时，每周工作70小时。在最初的1至2周，产量稳步增长。但到第3周后，随着产量增加，废品率也随之上升。最后，工厂每小时生产的合格产品数远低于加班前，最终只能减少加班时间，直到每周工作54小时，产品的合格率才又达到高峰。

在战争期间，有经验的指挥官也会运用干扰敌人睡眠的方式打击敌人。在重大战役前，会派出小队部队在夜间对敌军前沿阵地进行“骚扰”，使敌军整夜不能入睡，次日战斗打响后，敌军的战斗力会因睡眠不足而减弱。

睡眠失调，可能是精神疾病的预警信号

缺乏睡眠不仅影响生理机能的运作，也会导致许多精神异常。神经科学最新研究证实，睡眠与精神疾病皆与大脑内部的调控密切相关。在日常诊疗过程中，医生发现，很多抑郁、焦虑等精神疾病的患者都会伴有睡眠异常。

在睡眠实验室，如果研究人员阻止受试者进入睡眠数天，受试者会出现头痛、不能集中注意力、记忆力减退、情绪烦躁、易怒、反应呆滞甚至沮丧、抑郁，出现自杀念头等症状。个别人还会出现幻觉，如听到别人在和他说话，看见奇怪的东西等。有的人则会多疑、敏感、老是疑心别人要害自己，这些表现与精神病十分相像。

近年，科学家发现，许多与睡眠相关的基因若出现突变，个体在未来患精神分裂症、抑郁等精神心理疾病的概率也会大幅提高。这个发现对精神疾病的治疗具有重大意义。因为，抑郁患者越来越多，如果我们能将睡眠失调视为一个信号，就有望更早发现问题、给予干预，减少不必要的悲剧发生。

“微睡眠”，并非偶尔走神这么简单

睡眠不足所致的最常见影响就是日间打盹。最近，科学家给这种一般持续2-3秒钟的症状起了一个时髦的名字：微睡眠。

什么是“微睡眠”？加了一夜的班，终于拖着疲惫的身躯开车行驶在回家的路上；突然一阵睡意袭来，你勉强睁眼想要保持清醒，可下一秒你突然发现自己的车正对一根电线杆靠拢，你赶紧刹车。这就是我们所说的“微睡眠”。

微睡眠这种短暂睡眠状态通常持续不超过30秒，多由睡眠不足、精神疲乏等引起。对那些睡眠不足的人来说，随时都可能进入微睡眠状态而没有任何征兆。经历过微睡眠状况的人通常对此毫不察觉，还以为自己一直处于清醒状态，或认为自己只是偶尔走神。但实际上，这已经是处于睡眠状态了。在美国，约31%的司机经历过睡眠不足所致的微睡眠，平均每年约10万起交通事故源于此。

可以说，神经科学正以新的角度来看待睡眠带来的影响，剖析了睡眠对人类的重要性。总之，充足的睡眠与均衡的饮食和适当的运动一样，都是健康所必需的。当人们了解到这点，就再也不用因为多睡一点而充满罪恶感了。很多时候，欲速则不达，适当的休息，才是为日后走更远的路所做的最好准备。

（作者为上海交通大学医学院附属仁济医院神经内科主治医生）

春季养生，养肝为先

■蔡骏

春季万物萌生，正是调养身体五脏的大好时机。按照中医“四季侧重”的养生原则，不同的季节养生需顺应不同季节的气候变化规律和特点。

如明代医学家张景岳所说：“春应肝而养生”，即春在脏为肝，春季补五脏应以养肝为先。

春季养肝应遵循以下原则

1.保持开明愉悦的心情
春季时节应尽量保持精神愉快，尤其要避免生怒气。“肝在志为怒”，不良的情绪如愤怒、伤感等都会相应地损害肝脏，肝疏泄功能遭到破坏后，情绪也会变得更不好。中医强调“肝主疏泄”，焦虑、抑郁等负面情绪可以通过适当合理方式得以发泄或转移，在春日阳光好的时候，可适当增加户外运动，多于亲戚朋友进行情感交流，保持舒畅的心情。

2.适时的衣着
初春之时，气候变化大，气温多变，昼夜温差较大，要谨防“倒春寒”来袭。俗话说，“春捂秋冻”，初春时节衣着最好慢慢减少，减少感冒、流感的发生。

春季着装宜宽松，不宜过紧，以适应春天阳气生长升发的需要。衣着宽松舒适有利于气血流通，促进阳气生发；衣服过紧，会影响气血循环，使阳气被抑制，进而影响人体脏腑的生理功能。衣料选择以保暖、柔软、透气、吸汗为原则，如纯棉、纯丝绸的料子最适宜做内衣，对皮肤有保养作用，也不易引起皮肤瘙痒和过敏。

3.适度锻炼，规律起居
春天适合穿着宽松衣服在空气清新的室外，要进行适度的身体锻炼，吸收大自然活力，调养精神，炼气保精，助长阳气的生发，增强机体抗病能力。慢跑、打拳、做操、散步、踏青是春季值得推广的养生保健方法。

初春寒冷干燥，易缺水，故春季应多饮水，增强血液循环，促进新陈代谢。要适应自然的变化，顺应生物节律性，“夜卧早起”，适当晚睡早起，宜按时入睡，午睡片刻，睡眠养生与运动调养相结合。

合，才能“形与神俱，精神乃治”。

4.均衡饮食
春天肝木旺，宜克脾土，脾胃的消化吸收功能相对虚弱，故饮食上仍以清淡为主。绿色蔬菜是最好的应季食材。深色蔬菜富含的维生素和微量元素，可弥补冬季摄入的不足。春季饮食选材要考虑春季阳气初生，宜适量多食辛甘发散之品，不食或少食酸收之食材。

在五脏与五味的关系中，酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，春季饮食调养要投其脏腑所好，辛甘食物可帮助发散阳气，以应肝气喜疏的特性，适当多吃如山药、春笋、韭菜等食材；但不宜吃大热、大辛的食物，如羊肉、人参、附子等，以免阳气生发太过导致上火。体质较差的人，一般宜选用莲子、芡实、薏仁、花生、核桃、燕窝、猪肝等平性食物调补。

春季饮食调养还应根据时间先后分三个阶段进行

早春为冬春交替之时，气温仍然寒冷，人体内消耗的热量较多，所以宜于进食偏于温热的食物。饮食原则应选择热量较高的主食，并注意补充足够的蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质等。

仲春时分天气变化较大之时，气温骤冷骤热，变化较大，可以参照早春时期的饮食进行。在气温较高时可增加绿色蔬菜的摄入，逐渐减少肉类的食用量。暮春是春夏交替之时，气温偏热，宜于进食清淡饮食，提倡低盐、低脂、低糖饮食，每天食盐不超过5克；减少动物性脂肪的摄入量和频次，或用植物性油代替，每天油脂摄入量不宜超过膳食总能量的30%；减少白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖等添加糖的摄入，不喝或少喝含糖饮料，减少食用高糖类包装食品。

眼下这段时间，还应增加深色蔬菜的摄入，以满足春季新陈代谢加快对膳食纤维、维生素和微量营养素等营养需求的增加，同时适量增加蛋白质特别是优质蛋白的摄入，促进肝脏的合成代谢。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任医师）



或损心脏，慎选“网红减肥法”

■王露露

春天已经到来，夏天还会远吗？最近，“网红减肥法”又来刷屏了。这真是减肥利器吗？

华盛顿大学医学院一项最新研究发现，高蛋白饮食虽能帮助减肥，但在对实验鼠的新研究中表明，高蛋白也会导致动脉中出现更多斑块，并促进动脉粥样硬化斑块的发展和破裂，增加心血管疾病、损害心脏……我们来盘点并分析一下各类“网红减肥法”吧。

单一食物饮食 体重速降反弹也快

单一饮食指的是用苹果、黄瓜等低热量果蔬代替一日三餐的减肥方法。也就是说，非常简单粗暴地在一段时间内只食用某一种特定食物。确实，这么做能使体重在短时间内迅速下降，甚至可以“3天瘦5斤”，“7天瘦10斤”，但长期饮食结构单一，会使人体皮肤松弛、精神萎靡，引发机体营养不良。低能量饮食还会使身体降低新陈代谢的速度。在这种情况下，前期的体重下降主要是由肌肉和水分流失导致，一旦恢复正常饮食，体重立马打回原形。

生酮饮食 要在医生指导下进行

打着“开心吃肉，轻松减肥”的旗号，很多明星都纷纷投入“生酮减肥”的大军。简单说，这是一种以高脂肪、低碳水、适量蛋白质为特征的饮食方法，最早被应用于糖尿病、帕金森病的治疗研究。

生酮减肥的原理就是通过极低碳水化合物摄入，使身体进入无糖原状态，从而促使人体肝脏代谢脂肪产生酮体供能，维持生命体征和日常消耗，达到减脂目的。听起来很有道理，但实际上，生酮饮食的执行并没那么容易，水果、蔬菜的摄入必须斤斤计较、严格限制。

2018年，《美国新闻与世界报道》对40种饮食模式进行了综合评价，最终，生酮饮食排名倒数第二。因为，生酮饮食会带来很多副作用，尝试生酮饮食的最初一段时间，会出现口臭、脱水、疲劳等不良反应，长期的生酮状态

还会增加肾脏、肝脏代谢负担，诱发肾结石等。由于水果、蔬菜摄入少，人体水溶性维生素、膳食纤维摄入不足，结肠癌的发生风险也会增高。

所以说，生酮饮食减肥要在医生的指导下进行，生酮前要到医院进行营养学评估，生酮期间要定期追踪复查，及时调整饮食，自行盲目生酮不可取。

哥本哈根饮食 变相节食有反弹风险

哥本哈根减肥食谱是“减肥界的老网红”，通过一份13天的食谱把你安排得明明白白。一般来说，早餐可直接省略或只能喝茶或黑咖啡，午餐以小份量的肉和大量蔬菜为主，晚餐可以吃适量的肉和少量蔬菜，只是掐指一算，一整天也就摄入了几百卡而已。虽然号称“边吃肉边甩肉”，实际上从其严苛的食谱看，哥本哈根饮食还是一种变相节食。

这一巨大的热量缺口，会分解体内的肌肉，降低基础代谢率。更何况节食减肥一时爽，反弹何止二三四啊。吃得过少，营养不足，还会影响日常工作。

轻断食饮食 部分慢病患者不推荐

轻断食模式包括“隔日断食法”“5+2轻断食法”“日内8小时断食法”等。以“5+2轻断食法”为例，减肥者需要在两周内，选择两天内把每日热量摄入限制在500-600卡路里，其余5天可正常饮食。已有很多研究证实了轻断食饮食可改善人体心血管功能、代谢紊乱，降低肥胖人群体重，是一种相对来说较科学健康的减肥饮食模式。

不过，刚开始进行轻断食时，可能会伴有难以忍耐的饥饿感，导致减肥者半途而废，甚至报复性暴饮暴食。另外，存在严重慢性感染的人群，包括肿瘤人群、有严重心脑血管疾病的患者、低血糖人群就不要轻易尝试轻断食了。

总体而言，生酮饮食和轻断食饮食可尝试，但一定要判断是否适合自己，在医师指导下进行，出现不适症状要及时停止。要强调的是，减肥没有捷径，单纯靠饮食效果有限，还得配上运动。

（作者为复旦大学附属妇产科医院妇科肿瘤方向研究生）

春暖花开，警惕各类皮肤病来袭

■钱秋芳

春季是踏青赏花的好时节，却也是皮肤病高发季节，提醒宝宝们要注意做好防护啦。

【湿疹】春天是宝宝湿疹的高发期，小儿湿疹俗称“奶癣”，常发生于双颊、头皮、额部、眉间、颈部，也可扩到全身。不论哪种皮疹，都伴有奇痒，常影响孩子睡眠。

【荨麻疹】俗称“风疹块”，是由于皮肤、黏膜小血管扩张及渗透性增加而出现的局限性水肿反应，通常在2-24小时内消退，但易复发，少数病程迁延数日至数月。部分由过敏反应所致，过敏原因较多，如食物、药物、冷热空气、昆虫叮咬等。荨麻疹常先有皮肤瘙痒，部分患儿可伴有恶心、呕吐、头痛、腹痛，严重的还会出现胸闷不适、心率加速、呼吸短促等全身症状，必须住院治疗。

【接触性皮炎】这是皮肤或黏膜单次或多次接触外源性物质后，在接触部位甚至以外的部位发生的炎症性反应，一般表现为红斑、肿胀、丘疹、水泡，严重的可发生表皮剥脱甚至坏死。发病诱因分为动物性、植物性和化学性物质三大类，以强酸强碱等化学物质致病较多见。停止接触致敏物质，再对症处理即可。

值得注意的是，疫情期间，消毒液是常用防疫品，可能由此引发接触性皮炎。因此稀释消毒液时，必须戴橡胶手套，不慎溅到皮肤上，应立即用清水冲洗，必要时到医院就诊。

【摩擦性苔藓样皮炎】又名儿童丘疹性皮炎、沙土皮炎，为学龄前儿童常见皮肤病，男多于女，一般无自觉症状，也可轻度瘙痒。目前主要认为与非特异性机械性刺激有关，如玩弄泥沙、毛毯摩擦或冷水刺激等，也有认为与日晒、病毒感染有关。疫情期间，洗手过度频繁也会诱发。



【丘疹性荨麻疹】俗称为虫咬皮炎。春天随着温度升高，各类蚊虫活跃起来，有时户外回来，发现腿上、胳膊上有大包，包上有点小疙瘩或水泡，这就是典型的虫咬皮炎。丘疹性荨麻疹是昆虫叮咬皮肤后发生的一种迟发型过敏反应，1-2周可消退，遗留暂时性色素沉着。

【幼虫急疹】这是儿童早期的一种常见病，往往以突发高热起病，可达39.5摄氏度以上，一般发热持续3-4天，之后体温突然降至正常，退热时或退热后数小时至1天全身出现玫瑰色斑丘疹，即所谓“热退疹出”。出疹时没不适症状，皮疹在1-2天内消退，不留色素斑。

【痤疮】这是毛囊皮脂腺单位的一种慢性炎症性皮肤病，好发于青少年，对青少年心理和社交影响很大，一年四季均可发生，但在春季有加重趋势，这是因为初春新陈代谢加快，体内雄激素分泌旺盛，受阻后易诱发。非常时期，戴口罩多，脸部容易闷热潮湿，会加重痤疮。

【唇炎】这是发生于唇部的炎症性疾病的总称，病因不明，大部分属于过敏类的变态反应，也可能与温度、化学、机械性长期持续刺激等因素有关，表现为嘴唇水肿、发痒、起皮甚至糜烂，建议日常加强对唇部皮肤的护理及防晒。

（作者为上海市儿童医院皮肤科主任）

春季皮肤护理注意事项

- 1.加强润肤：**当皮肤屏障功能破坏后，皮肤的保湿、防御功能下降，更易受外界过敏原的刺激，因此，润肤剂的使用尤为关键，特别是湿疹宝宝。有研究表明，坚持长期使用润肤剂能减轻皮肤瘙痒、红斑、干燥等皮肤问题，形成皮肤保护层以延缓水分丢失，减少刺激物质进入皮肤。
- 2.注意防晒：**春季日照增强，不知不觉中日晒过度，容易发生日光敏感性皮肤病，因此平日要注意遮阳，特别是上午9点至下午3点间，可使用防晒霜或遮阳伞。疫情期间，好多家庭使用紫外线消毒，过度的紫外线照射对皮肤也会造成损伤，主要有日晒红斑、日晒黑化及光致老化，因此，自行紫外线消毒要保持“可控”距离。
- 3.避免接触可疑致敏原：**对过敏体质的宝宝可进行过敏原检测。对尘螨过敏者，避免使用地毯，不玩棉花、羽毛等填充玩具。对霉菌过敏者，勿使用加湿器，并尽量避免霉菌易于滋生的地方，如地下室、阴暗处或草木繁茂地。对动物羽毛、皮屑过敏者，不要养宠物。家中消毒品要放在安全的地方，以免孩子误服。
- 4.饮食清淡：**易过敏的宝宝要注意饮食均衡，多喝水，多吃富含维生素及易消化的食物，少吃油腻、甜食及刺激性食物，避免吃有光敏作用的食物和药物。
- 5.增强体质：**春季乍暖还寒，如衣物增减不当，会使机体免疫力降低，加之到公共场所，病毒传染机会增多，因此需要适当补充维生素，适当户外运动，运动能增进血液循环，增强皮肤抵抗力。
- 6.保持皮肤清洁：**春季经常刮风，虽春风拂面，但三月至五月是空气中致敏原最多的时候，因此，清洁皮肤很重要。此外，经常沐浴对皮肤的保养也很有效。