

改善熬夜失眠, 5招提升睡眠质量

感觉疲倦、精神不济吗? 你并不孤单。许多人会选择从夜晚的睡眠习惯着手改善, 比如固定就寝时间、不在床上滑手机等。不过, 一夜好眠的秘诀其实不仅限于夜晚, 白天的一些行为也会对你的睡眠质量与精神状态产生重要影响, 外媒(BBC)就分享了五个有助于改善睡眠的方法, 一起来看看!

以下是五个不需大幅改变睡眠习惯的生活方式调整, 不仅能让你感到更有精神, 还有助于提升整体睡眠质量。

1. 注意铁质摄取, 避免疲倦
全球约每三人中就有一人缺乏足够的铁质, 尤其是育龄女性、孕妇、素食者及耐力型运动员, 更容易出现缺铁性贫血, 症状包括疲倦、烦躁, 甚至夜间容易醒来。如果你常常感到疲惫, 建议咨询医师检测血液中的 ferritin (储存铁的蛋白质) 或血红蛋白浓度。

要补充铁质, 动物性食物如肉类、鱼类和鸡蛋是吸收效果最好的 heme iron 来源, 而豆类、菠菜等植物性铁则可以搭配富含维生素 C

的食物一起摄取, 提升吸收率。

2. 多吃蔬菜, 远离垃圾食物
研究发现, 饮食与睡眠息息相关。摄取足够蔬菜、水果及坚果的成人, 睡眠质量较好; 相反, 偏爱速食与含糖饮料的人, 睡眠状况普遍较差。尤其是地中海饮食方式(强调大量蔬果及低脂乳制品)对稳定睡眠有明显助益。

睡眠不足的人更容易选择高脂、高糖的垃圾食品, 进而影响脑波活动并降低深度睡眠质量。不妨试着将速食换成更健康的低脂、

低糖餐点, 帮助身心获得更佳休息。

3. 适度运动, 时间不限
运动对改善睡眠有显著效果。即便是每周三次的中等强度运动, 也能帮助你更快入睡并延长睡眠时长。而晚上运动并不一定会影响睡眠, 只要运动结束至睡前留出两小时即可。有趣的是, 当你睡眠不足时, 运动仍能帮助你保持精神清晰, 因此不要让熬夜成为放弃运动的理由。

4. 减少或戒掉酒精与烟草

饮酒和吸烟会干扰睡眠品质。烟草不仅让人睡变得困难, 还会减少恢复性慢波睡眠的时间; 而酒精虽能短暂帮助入睡, 但长期下来会增加失眠风险, 并干扰生理节律及快速动眼期睡眠(REM)。

5. 别跳过早餐, 固定进食时间
早餐能为你的一天提供精神动力, 还能帮助记忆力与注意力的提升。固定进食时间更有助于调节生理时钟, 降低疲劳感。保持规律的饮食节奏, 不仅对身体有益, 也能优化睡眠与清醒的交替周期。

冬天经常喝茶的人, 5点要注意

在寒冷的冬日, 窗外寒风凛冽, 屋内温暖如春, 泡上一杯热茶, 看着热气袅袅升腾, 茶香悠悠飘散, 这场景光是想想就让人觉得惬意。相信不少朋友都爱用这样的方式来度过冬日时光, 可您知道吗? 这看似简单的喝茶行为, 要是不注意, 可能会给身体带来意想不到的问题, 尤其是在下午5点这个特殊时段。今天, 咱们就一起来唠唠冬日喝茶那些事儿。

一、影响睡眠质量

冬天的夜晚, 安静又寒冷, 本应是身体放松休息的好时候。可如果在5点喝了含有咖啡因的浓茶, 就像给身体注入了一剂“兴奋剂”。咖啡因可是个厉害角色, 它能让神经系统变得异常活跃, 就像给汽车踩了油门一样。您想想, 到了晚上该睡觉的时候, 神经系统还处于兴奋状态, 怎么能睡得着呢?

研究也表明, 下午5点到晚上7点喝茶, 会在接下来的几个小时里干扰睡眠。一项针对100名经常喝茶的人的研究发现, 晚餐后喝浓茶的人, 入睡时间平均延迟了将近一小时, 而且深度睡眠的比例大大降低。长期睡眠质量差, 身体的

免疫力就会下降, 就像一座没有城墙保护的城池, 容易受到各种病菌的侵袭。生理周期也可能受到影响, 女性可能会出现月经不调, 男性则可能感到身体乏力、精神萎靡。更严重的是, 还可能增加心脑血管疾病的发病风险, 这可不是危言耸听。

二、加重胃肠负担

冬天, 身体为了应对寒冷, 会自动调整能量分配, 减少胃肠道的活动, 把更多的能量用于维持体温。这时候, 如果在5点左右喝大量刺激性较强的茶, 比如绿茶、红茶, 就相当于给已经疲惫的胃肠道又增加了一份沉重的负担。茶里的鞣酸是个“小麻烦”, 它会影响食物的消化吸收。要是在空腹或者刚吃了一点东西的时候喝茶, 鞣酸就更容易捣乱, 刺激胃酸分泌过多, 让人感觉胃部不舒服, 就像有一只小手在胃里不停地搅动。长期在不合适的时间喝浓茶导致的, 再这样下去, 可能会引发胃炎、胃溃疡等疾病。

一项针对胃肠健康的研究指出, 冬季下午5点左右胃肠功能相对较弱, 如果此时喝浓茶, 胃部不

适、泛酸甚至胃痛的发生率会明显增加。要是长期不注意, 胃肠道就会“罢工”, 引发各种疾病, 到时候可就后悔莫及了。

三、造成“寒气”内生

中医讲究“寒气”与“热气”的平衡, 冬天本就是“寒气”较重的季节。而喝茶, 尤其是喝绿茶、白茶等清淡茶类, 在中医看来属于“寒凉”的饮品。冬天适量喝茶可能对身体有好处, 但要是喝得太多, 就可能打破身体的平衡, 让“寒气”在体内积聚。

下午5点左右, 气温逐渐下降, 寒意越来越浓。如果在这个时候喝大量的茶水, 身体就像在寒冷的冬天里被泼了一盆冷水, 没有足够的热量来维持正常的血液循环。身体的热量被茶水带走, 就容易出现关节痛、四肢冰冷等症状。因为绿茶性凉, 冬天这个时间点喝太多, 会让身体的“寒气”加重, 影响关节健康。

四、影响血糖, 导致体重增加

茶本身的热量并不高, 但如果每天在5点左右喝大量添加了糖或者奶精的奶茶、红茶等, 问题就来了。糖分的摄入会让血糖像坐

过山车一样波动, 一会儿高一会儿低。冬天, 身体的代谢已经减慢, 这时候血糖不稳定, 多余的糖分就容易转化为脂肪, 堆积在身体里。

研究表明, 5点后若食用高糖饮料或食品, 体内的胰岛素反应会变慢, 这就好像一个反应迟钝的士兵, 不能及时处理血糖问题, 导致脂肪更容易积累, 体重也就跟着增加了。长期体重过重, 心脏、肝脏、肾脏等器官的负担会越来越重, 各种健康问题也就接踵而至。

五、茶叶中的“重金属”隐患

大家喝茶的时候, 可能很少会想到茶叶里的重金属问题。冬天, 气候干燥, 茶树为了抵御干旱, 会吸收更多的土壤矿物质, 其中就可能包含铅、砷等重金属元素。这些重金属要是被过量摄入, 就像在身体里埋下了一颗颗“定时炸弹”。

下午5点这个时段, 人体的排毒功能处于较低的状态, 就像一个运转不太顺畅的机器。如果在这个时候喝大量含有重金属的茶叶, 身体就难以及时排出这些有害物质。长期积累下来, 这些重金属会在体内越积越多, 影响肝脏、肾脏等器官的功能。

知道了5点喝茶可能带来的这些问题, 那怎样喝茶才健康呢?

首先, 尽量避免下午5点后喝浓茶, 尤其是含有大量咖啡因的绿茶、红茶等。可以改喝一些低咖啡因、温和的茶水, 如花茶、普洱茶。最好在晚餐前两小时就不再喝茶了, 给身体足够的时间消化和吸收。

其次, 适量饮茶, 注意补充水分。冬天气候干燥, 适量喝茶能帮助补充水分, 但千万别过量。每天的茶水量控制在两至三杯就好, 这样既能享受喝茶的乐趣, 又不会给身体带来负担。

然后, 选择温热茶水, 避免寒凉茶品。寒冷的冬季, 喝温热的茶水能温暖胃肠, 让身体更舒服。绿茶和白茶属于寒凉茶类, 不宜在冬季大量饮用, 尤其是空腹的时候。

最后, 要关注茶叶的质量。购买茶叶的时候, 尽量选择优质的茶叶, 避免购买低质量、含有过多农药和重金属的茶叶。平时还要定期清洗茶具, 确保茶水的清洁。

还有, 饮茶最好和饭后时间错开, 最好在饭后1小时左右再饮茶, 这样能避免影响消化。

无痛牙科



夏医生毕业于中、美顶尖齿科学院, 有二十年临床经验。她为人热情, 善于沟通, 治疗手法娴熟轻柔、细致、无痛。各种类型牙科手术均能于本诊所内完成, 深受患者的信赖与喜爱。

夏医生诊所坚守高标准的专业管理, 采用国际先进仪器及优质材料, 以精湛的治疗技术, 竭诚为您提供全面化、个性化、家庭化的齿科服务。

46090 Lake Center Plaz #105 Sterling, VA 20165

夏人亮 牙医诊所

Joyce Xia, D.D.S.

703.444.9888

品质信誉的保证

诚聘助理


www.DrXia.com



儿童补牙 笑气麻醉 根管治疗 无金属冠
瓷牙贴面 美容漂白 植牙修复 全套服务
拔牙手术 阻生智齿 收费合理 性价比高
急诊既看 优待长者 PPO保险 参加成员
交通方便 劳登费县 疑难特症 免费咨询

儿童牙医 全毅

James Tong DMD, MS, PhD
Pediatric and Adolescent Dentistry



马里兰大学儿童牙医博士
马里兰大学牙学院临床指导教师


儿童牙医预防、治疗、牙齿矫正



Medicare Only

CHILDREN'S DENTAL CARE

803 Russell Ave, Ste 2A
Gaithersburg, MD 20879
Call: (301) 216 - 1781
www.ChildrensDentalCareMD.com



TONG DENTAL CARE

903 Russell Ave, Ste 200
Gaithersburg, MD 20879
Call: (301) 216 - 1780
www.TongDentalCare.com



HIGHLANDS DENTAL CARE

23206 Brewers Tavern Way
Clarksburg, MD 20871
Call: (301) 515 - 5100
www.HighlandsDentalCare.com

马里兰州口腔诊断治疗中心

Maryland Oral Diagnosis and Therapeutics, LLC

孙弟 牙医博士

Di Sun, D.D.S., Ph.D.

- 美国德州西南医疗中心口腔颌面外科专科
- 美国马里兰州大学临床口腔病理学博士
- 原美国国家卫生研究院(NIH)口腔颌面研究所口腔临床疾病诊治专科研究员
- 超过三十年的临床经验

Jim J Sun D. D.S.

- 马里兰州大学牙学院博士
- 美国牙医协会会员

主治: 口腔颌面部牙齿/牙周感染疼痛及颌面部各科疾病的诊断及治疗。
擅长: 智齿拔除、人工种植牙及修复、口腔颌面部黏膜溃疡、肿瘤色块、疼痛及颌骨囊肿等疾病的诊断治疗; 颞颌关节疾病诊断治疗

先进设备: 最新颌面部数字化曲面断层及三维(3D)CT扫描器(Cone Beam CT)
接受多种PPO牙科保险 接受医保Medicare, CareFirst BC/BS 等等

Tel: 301-869-8666 Fax: 301-869-8677
610 Professional Drive Suite 215 Gaithersburg, MD 20879 3-075



医生专版