

睡觉时拳打脚踢或是疾病前兆

那些睡梦中拳打脚踢的人，往往并非单纯的睡相差，他们是在“演绎梦境”：梦中遇到什么场景，就做什么动作。比如，梦中与人打架，就挥舞双拳打人；梦中与人吵架，就恶语咒骂。

正常人做梦，身体并不会演绎梦境里的动作，进入梦境后，大脑的某些功能区域会让肢体肌肉变得松弛，使我们能够安安静静地躺着。

如果梦中还做动作，很可能说明大脑的特定功能区域发

生故障，管不住肢体肌肉。医学上将这种情况称为“快速眼动睡眠行为障碍”，在中老年人群中不少见。临床上，大约有 50% 的阿尔茨海默病、帕金森病患者，在疾病前期都有过梦中拳打脚踢的表现。

如果发现类似症状，要到医院神经内科看看。尤其是 50 岁以上的中老年人，伴随有嗅觉、辨色能力下降，以及记忆力衰退、行动迟缓、情绪不稳等情况的，更要重视检查。当然，也不必过于焦虑。其他因素也可

导致演绎梦境的现象，比如，白天工作压力大，精神紧张焦虑；又如，晚上饮用茶、咖啡等含咖啡因的饮品。还可能是药物影响，如抗抑郁药、哮喘药、抗菌药、含咖啡因的药物，以及部分中药，如黄芪、牛黄、麝香、石菖蒲、苏合香等。

通过服药可以改善梦中的异常行为，同时，生活中要注意以下几点：

- 1.形成规律的作息习惯，每天定时起床和入睡。
- 2.不要把硬物、尖锐物品、

易碎品放在床的周围，营造安全的睡眠环境。

- 3.尽可能降低床的高度，或者直接将床垫放在地板上，以免梦中跌落受伤。
- 4.晚上应该避免喝茶、咖啡等饮料。
- 5.如果拳打脚踢的情况比较明显，建议与伴侣分床睡。
- 6.不宜使用睡袋限制梦中的动作。因为这会影响睡眠质量，反倒不利于病情改善。

中山大学孙逸仙纪念医院神经内科教授 陶思祥

消化问题和情绪互相影响

消化问题与焦虑、抑郁等心理状态之间存在着千丝万缕的联系。当消化系统出现问题时，比如胃痛、胃胀等，往往会引发烦躁不安、心情低落。反过来，焦虑、抑郁等负面情绪也会让消化系统“雪上加霜”。胃是应激状态下最为敏感的器官，不良的情绪可以使局部儿茶酚胺增多，血管收缩，胃黏膜缺血，黏膜的缺血程度常与病变程度呈正相关。

黏膜缺血使上皮细胞能量不足，不能产生足量的碳酸氢盐和黏液，使胃酸突破胃黏膜表面的黏液层，直接引起胃黏膜溃烂，久而久之引起溃疡。异常的情绪还会对胃肠道动力造成影响。

要想打破这个循环，调整心态是关键。不妨试试放松身心，多做些自己喜欢的事情，还可以适当运动，让身体和心理都放松，促进消化系统的恢复。

据《快乐老人报》



预防 为主

做到五点 预防诺如病毒感染

感染诺如病毒后最常见的症状为呕吐和腹泻，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。

诺如病毒通过粪-口途径传播，包括食用被病毒污染的水和食物，直接接触吐泻物、间接接触被污染的环境或物体表面，以及摄入含有诺如病毒的气溶胶等。

做到以下五点，能够预防诺如病毒感染：

- 1.勤洗手，在餐前、便后、

准备食物前和外出回家后，做好手部清洁，使用肥皂和流动水至少洗手 20 秒。

- 2.注意饮食安全，不喝生水，食用蔬菜和水果时要洗净，烹饪加工食品时要做到生熟分开，确保食物特别是贝类等海产品煮熟煮透，外出就餐时选择卫生条件好的餐厅。
- 3.做好居室的日常清洁和通风，确保厨房和餐具的清洁，及时处理垃圾。

- 4.规范消毒，当家庭成员出现胃肠炎症状时，应对其排泄物和呕吐物进行规范处理，并使用含氯消毒剂对被污染的物品和表面进行彻底消毒。同时，对门把手、马桶按钮和卫生间等接触频繁、易被病毒污染的部位和区域定时进行消毒。
- 5.感染后建议居家休息，减少与他人的密切接触。

中国疾病预防控制中心研究员 常昭瑞

成功减重需要做对哪些事

减重绝不是跟美食说再见，而是要精心挑选、合理搭配。进餐时可以按照“蔬菜-蛋白质-主食”的顺序，细嚼慢咽，吃到七分饱即可。绿叶蔬菜热量较低；足够的蛋白质有助于保持肌肉质量，建议每日摄入 60-80 克，不宜过多；主食可以适当选择粗粮；减少摄入甜度较高的水果。

每天应尽量在晚上 10 点左右入睡，保证 6 到 8 小时的高质量睡眠。尽量在同一时间入睡和起床，使身体适应稳定

的睡眠模式，3 个星期左右就可以建立生物钟。

需要注意的是，打鼾并不意味着睡得香。充足睡眠一般较少鼾声，醒来后感觉精力充沛、头脑清晰。

减重期间，一些维生素、微量元素缺乏会影响情绪，建议通过进食或额外的补剂来补足。要保证蛋白质、水分、维生素、微量元素、膳食纤维的摄入均衡但不过量，营养均衡了，食欲、情绪也会相对稳定，能够减少或避免情绪性进食。

同时，多进行户外活动也会让情绪更加放松。

体重发生变化后，身体对能量平衡的调节机制也会发生改变，使得体重容易反弹甚至超过此前的肥胖程度。因此，体重达标后，仍需采用饮食、睡眠、运动等综合管理办法，把达标体重尽量维持一年半到两年时间。等身体逐渐适应了新体重，并形成健康的体重记忆，反弹的概率就会减小。

刘凯/文

专家 提醒

饮食油腻 脂溢性皮炎来犯

过度食用油腻、辛辣食物，加上熬夜，很容易诱发脂溢性皮炎。这种皮肤病常见于头皮、面部、胸部等皮脂腺丰富的部位，表现为皮肤发红、

瘙痒，有油腻性鳞屑或痂皮。糠秕马拉色菌大量寄生繁殖是脂溢性皮炎、皮脂增多和头皮瘙痒的重要祸首。对于头皮脂溢性皮炎，平时可以选

用一些具有抗菌去屑功能的洗发水。预防脂溢性皮炎，应忌食辛辣刺激、油腻食物，禁饮酒。

银川市中医医院皮肤科副主任医师 雪彦锋

鼻息肉易引起鼻部不适

动不动就出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏，不少人的第一反应会是：我得鼻炎了！其实出现这种症状也可能是鼻息肉惹的祸。

鼻息肉通常发生于双侧鼻部，也可发生于单侧。一般认为遗传因素、慢性感染和过敏性鼻炎、哮喘等是诱发鼻息肉的主要原因。有些鼻息肉长期不治疗可能会出现下列症状：鼻塞，嗅觉不灵敏，甚至闻不到味道；流鼻涕严重，伴有鼻痒、打喷嚏，并出现闭塞性的鼻音、睡眠打鼾和张口呼吸；合并鼻窦炎，出现鼻部、耳部、面部的胀痛或头痛。

鼻息肉较小时，可用皮质激素喷鼻剂喷鼻并持续观察；如果息肉较大、症状重，可行鼻内镜下鼻息肉切除术。

宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师 邓斌



贫血不仅是血红蛋白减少

贫血是指人体外周血红细胞容量减少，低于正常范围下限的一种常见的临床症状。这里的关键在于“红细胞容量减少”，而红细胞的主要功能是携带氧气至全身各组织和器官，红细胞内的血红蛋白(Hb)是这一功能的关键载体，因此，贫血往往伴随着血红蛋白浓度的下降。但需要明确的是，贫血并非一种独立的疾病，而是多种疾病或因素导致的共同结果。

贫血的种类繁多，根据病因可分为红细胞生成减少性贫血（如缺铁性贫血、再生障碍性贫血）、红细胞破坏过多性贫血（如溶血性贫血）、失血性贫血等。每一种贫血背后都有其特定的病因和病理机制，在面对贫血时，必须进行深入检查和诊断，找到根源所在。

万润涛/文

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝

中国福
中国喜

天津日报社

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台