

医学前沿

美国研究：
夜间睡觉开灯
影响进食规律

美国科学家最新研究发现，夜间睡觉时开灯可能影响进食规律，从而使得体重增加。

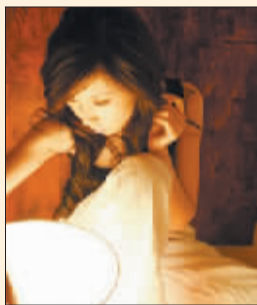
美国俄亥俄州立大学研究人员利用老鼠开展实验。

研究人员将受试老鼠分为两组，每天在正常日光下生活16个小时。每当夜晚时分，一组老鼠在昏暗灯光下度过8小时，另一组则在完全黑暗中度过。两个月后，在昏暗灯光下过夜的老鼠体重增加12克，患葡萄糖不耐症的机率相对更高，这是糖尿病的早期征象。在黑暗环境中过夜的老鼠体重增加8克。

研究人员说，老鼠夜间活动，通常晚上进食。夜晚在暗光下生活的老鼠，白天进食量占全天总食量55%。在黑暗中度过夜晚的老鼠，白天进食量占全天总食量36%。

另外，先前研究发现，人如果夜晚持续暴露在灯光下，会影响体内有助于新陈代谢的荷尔蒙分泌。这项实验中，夜晚灯光可能导致老鼠这种荷尔蒙分泌量减少，从而造成生物钟紊乱，体重增加。

(新华网)

科学家发现：
人住得越高
老得便越快

爱因斯坦相对论描述重力对时间流逝的影响，推断时间流逝速度取决于人所处位置；时钟距离重力源越远，运转越快；反之，越靠近重力源，运转越慢。

依照这一理论，美国科学家借助超级精准时钟验证处于不同高度的时钟速度变化，结果发现所处位置越高，时间过得越快，或可理解为，人“老”得越快。

实验由美国科罗拉多州国家标准与技术研究院物理实验室华裔科学家詹姆斯·周钦文(音译)引领的团队操作完成。今年初，为完成这项实验，周钦文的团队首先研制出一种超精准原子钟。这种原子钟以单粒铝原子为基准，精准度为运行37亿年后误差不超过正负1秒。

依照周钦文的实验结果推断，一个人如果住得越高，“老”得越快。周钦文说，一个生活在纽约102层帝国大厦顶上的人比生活在楼底大街上的人每秒衰老速度快1.04亿分之一秒。当然，这种衰老速度差异微乎其微。

(据新华社电)



卫生部中国健康教育中心主任助理、知名健康教育专家田向阳主任医师，针对慢性病预防、如何保持健康等问题接受本刊专访时表示：

健康始于良好的
生活习惯

□记者 崔宏远 通讯员 梁秀梅

不要对慢性病掉以轻心

根据全国疾病监测资料，过去十年间我国慢性病死亡占总死亡人数的比例持续增多，已占到总死亡数的80%，在城市中更达到85%。慢性病已经成为中国人生命健康的头号杀手。

“慢性病，又称为生活方式疾病。城市居民饮食结构不合理、精神压力大、缺乏体育锻炼等原因，导致慢性病发病率居高不下。”田向阳告诉记者，慢性病只是病程慢，一旦造成危害却是立竿见影的，绝对不能掉以轻心。除了某些慢性病有遗传因素影响外，改善不良的生活方式和习惯是控制、减少慢性病高发的最好办法。

城市中，处于久坐生活方式的白领人群超重或肥胖如今越来越常见。而肥胖不仅本身

是一种疾病状态，也是许多慢性病发生的重要危险因素。如超重可增加心脑血管疾病、肿瘤和糖尿病的风险，肥胖者更易患骨关节炎、脂肪肝、痛风、内分泌紊乱等多种疾病。不合理的膳食结构使得热量和脂肪摄入量增加，而身体活动量却日渐减少，这就造成了肥胖的发病率大幅上升。

近年来我国高血压和血脂异常的患病率有较大幅度升高，尤其是成年人高血压患病率接近20%。相关研究结果显示，舒张压每升高5毫米汞柱，脑卒中的危险会增加46%，冠心病和肾脏病的危险也会相应增加。另外，高血压还可以引起很多并发症，如心脑血管疾病等。而血脂紊乱会严重影响血管正常功能，直接危害人们的健康。居民应通过

限盐少油、戒烟限酒的健康生活习惯和适量运动避免高血压侵袭。

血糖健康问题在城市居民中也较为普遍和严重。目前中国的糖尿病患者已达到了9200万，成为全球糖尿病人数最多的国家。但目前我国糖尿病患者的诊治率很低，有75%的患者并不知道自己患有糖尿病。另外，糖尿病的初发年龄也在不断提前。改善饮食习惯并定期进行血糖检测已经刻不容缓。

田向阳表示，慢性病的种类众多，但几乎所有的患者都有一个共同特点，即缺乏对慢性病危险因素的正确认知。如过咸饮食、常吃油炸食品、久坐的生活方式、酗酒等，而这样做的结果是使我国慢性病高发和流行，造成大量的失能、残疾和猝死。

习惯对健康的影响大不相同

人们长时间养成的生活和工作习惯在不经意中能够改变我们的健康。田向阳告诉记者，人们有些习惯看起来合情合理却有害无益，有些习惯却可以保持健康。不同的生活习惯对健康的影响也大不相同。

“生活中总存在一些健康误区，长期不纠正会增加患病的危险性。”田向阳表示，如在家中冲马桶时大部分人不盖马桶盖，这样会使马桶内瞬间形成的气旋将病菌或微生物带到空气中，并悬浮和污染马桶周围的墙壁以及其他用具等。还有很多人起床后有先叠好被子的习惯，这样做的结果是使得人身体新陈代谢的水分和化学物质留在被子里，给健康带来危害。再有就是不少人为了戒烟，养成了嗜糖的习惯，以吃糖代替抽烟，看起来似乎对健康有益，但日常食糖过多，又增加了易患冠心病、肥胖病

和糖尿病、牙病等的风险。

日常生活中应该养成良好的生活习惯并从细节做起。田向阳指出，首先要从饮食习惯上注意，要避免饮食中的“三高”，即高盐、高脂肪和高热量。每人每天将食盐的摄入量控制在6克以内，食用油脂要限制在25克以内，并且尽量少吃油炸食品。尤其是晚餐后尽量不要进食含脂肪和油脂的零食和夜宵，以免摄入多余的热量影响健康。冰箱中的食物也要尽快吃掉，不要将剩菜剩饭长时间冷藏存放。

其次，多注意家中的卫生死角，如要定期给家中的电话机消毒。因为人们在拨号和接触电话时会将手上和口腔中的病菌沾染在电话上，常年积累就会使得电话成为病菌理想的繁殖场所，影响身体健康。一些好的作息习惯也要注意养成。如睡前和早晨醒来要坚持刷

牙，并左右手替换使用，这样才能保证牙齿两侧都刷得干净。最后，在工作中，健康的习惯也尤为重要。如工作中、交际应酬中，触碰菜单、打印文件等不洁物品后要要及时洗手，酒席应酬时要少喝酒等。

“习惯的养成不是一朝一夕的，养成一个好习惯和改掉一个坏习惯同样需要时间。”田向阳表示，习惯是一种重复性的日常行为规律，存在于我们的潜意识之中。要想改掉坏习惯就必须从意识中戒除它。首先是从思想上意识到坏习惯的存在，然后通过良好习惯的介入和替换，慢慢地改正。生命只有一次，我们必须珍惜这唯一的机会。为了自己和他人的身体健康，逐渐有目的地选取好习惯来取代坏习惯。当我们改掉一个坏习惯，并享受其带来的身体变化时，那么离改掉下一个坏习惯也就不远了。



市妇女儿童医疗保健中心脑康复科电话：63296919

12个字助你轻松解压

人们容易正视生理上出现的疾病，如心脏病、高血压、糖尿病等，但面对大量存在的心理障碍、焦虑症、抑郁症、社会适应不良等问题常持回避态度，羞于启口，甚至讳疾忌医。尤其是处于社会中坚的白领人群，工作压力常常导致这类人群心理失衡，心理问题丛生。

田向阳表示，面对压力，既要学会面对又要学会排解，可以尝试用12个字帮助自己。

减速 即面对巨大压力时，先冷静地想一下自己究竟要什么？这份工作自己到底喜不喜

欢？自己的人生目标究竟是什么？在略作思考后，可以为自己制订一个长远计划，再制订一个短期要实现的目标，然后再为自己编订一个财务收支表，平衡支出和收入，避免个人经济危机。

息怒 管理好自己的情绪，最重要的是学会放下和忽略。可以分析一下自己总是在什么情况下容易发怒？学会适度地控制感情，并寻求可能的帮助。以以往的经验告诉自己，糟糕的脾气只会令事情更加难以解决。

明志 即对任何事情不要过于担心，也不要过分期望。相信明天太阳会照样升起，相信事情总有办法解决。

健体 身体是革命的本钱，而且在运动中还会促进体内啡肽的分泌，增加活力并让人感到愉快。

养神 保证每天睡眠充足，心情有微妙变化时学会哼段小曲，或是靠在一个地方发一会儿呆，让精神得到放松。

善食 坚持合理营养、平衡膳食的习惯会使自己身体更健康，解决问题也更有效。