

做梦

可带给身体  
3大神奇益处

做梦是人体一种正常的、必不可少的生理和心理现象。很多人觉得睡觉时候做梦使大脑得不到休息，是很不好的现象，但其实，适当的做梦对身体也有好处的。



解除疲劳，休整身体

疲劳就是人无论在体力活动和脑力活动以后能源的耗竭，脑的能源主要是靠血液供给葡萄糖。体力和脑力活动需要的葡萄糖很多，如果从血液供给的葡萄糖还满足不了需要，这个时候就要动用身体的储备。利用身体储备的这个过程中就会产生一种乳酸。乳酸积累多了，是疲劳的一种生理上、生化上的表现。睡眠就可以解除这种疲劳。睡着了，人的一切活动停止了，能量消耗也降低了，为了节能，体温也降低。

人在睡眠的时候，还有一个功能，就是合成新的蛋白质。人体所需要的新蛋白质，多半都是在睡觉的时候合成。因此睡眠是解除疲劳与休整身体必不可少的。



整理信息，带来顿悟

白天我们经历很多事情，我们的大脑要时时地监控、记录你周围所发生的一切。不管你有意识的，还是无意识的，特别是视觉信息量很大，只要你眼睛一扫，所有的刺激会跑到你大脑里面去。当你睡眠的时候，脑子就会回放，一边回放，一边整理，然后根据不同的内容，分别把它放到脑子不同的功能回路里边。

另外，大脑在夜间有学习的功能。比如说西方很有名的一个奇案，侦探白天就百思不得其解，想不出来这个案子是怎么发生的。结果他晚间做梦，梦见它是怎么回事，第二天按照他梦的提示，破了这个案子。像这种在夜间睡眠当中，梦有时候会带来顿悟，有时候会带来创新性。



调节心理

我们知道，如果前一天晚上做了好梦，第二天感到精力充沛，心情很安逸，但如果做了恶梦，第二天心情也不愉快，会觉得没有睡好，就会心情焦虑、烦躁，爱发脾气，做事静不下心来。可见做梦是保持良好心态的一个必不可少的环节。

从精神分析心理学角度看，梦的意义就在于欲望的满足。不管你是高尚的人，还是卑微的人，我们的心灵的深层，都隐藏了太多太多愿意或能够说出口和不愿或不能说出口的欲望。这些几乎无穷无尽的欲望中，许多在现实生活中无法即时满足或根本不能满足。现实生活中未能或不能获得满足的欲望，却可以在梦中获得心理上的满足，调节心理平衡。

如果没有梦，那么大大小小的欲望就会让我们无法安睡了。即使我们有时在梦中感到不安焦虑，也一样可以让做梦和睡眠两不误。

(雅虎健康)



# “验胎灵” 到底能验出什么？

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚 文/图

“只需10分钟，怀孕6周以上的孕妇通过晨尿尿样检测，在家里便可以自测出胎儿性别，您可以‘因材施教’，且准确率在90%以上。”近日，一款号称原产美国名为“验胎灵”的产品在网络上迅速蹿红，受到了很多准妈妈们的追捧。河科大二附院妇产科主任、主任医师张伟杰表示，这种“验胎灵”宣称的性别检测技术没有科学依据，而且出售这种产品本身就违背了国家相关法规政策，建议准妈妈不要随意尝试。

## “验胎灵”网上热销

记者通过搜索网络找到了“验胎灵官方网站”。该网站除了详细刊载了产品说明、测试结果参考、使用心得评价和相关媒体报道外，还有QQ在线咨询以及联系电话。

根据网站上的介绍，这种产品是“科学家通过分离特定的人体激素，与专门的化学混合物发生反应(至于具体是什么化学物质该公司因为设置专利内容并未透露)，不同的反应结果可以显示出怀孕女性体内孩子的性别”。使用方法非常简单，“你只需取晨尿20ml放入试瓶中，沿着同一个方向快速的转动10秒钟，不要来回晃动。然后放在一个平面上静置，第9-10分钟在你视线的平行处观察测试尿液的颜色，10分钟时准确记录。橙色为女孩，绿色为男孩”。

记者向网站QQ在线客服进行了咨询。QQ在线客服表示，“验胎灵”产自美国，准确率达90%以上。但实际生活中测试会因为一些外界因素，如48小时内是否有性生活，是否服用一些药物等因素会影响准确性。在现实生活中产品的准确率保证在

82%以上。该产品目前仅通过“验胎灵官网”销售，价格在698元左右，顾客只能通过网站订购，网站会以国际直邮方式给顾客发货。该客服人员还表示，因为不能保证准确率是100%，所以不接受退货。但如果买到假货，可以保证假一罚十。现在验胎灵这个产品的知名度越来越高，每天的销量都在600盒以上。

## “验胎灵”真有那么神奇吗？

记者在一些亲子和育儿论坛上发现，咨询交流“验胎灵”的版块特别火爆，其中关于准确率的争论最多。一位名为“幸福的妈咪”的网友发帖称“验胎灵”很准，“用验胎灵检测孩子性别是男孩，后来又托人照了B超，结果和‘验胎灵’检测的一样，感觉还是挺准的”。还有一些网友发帖称该产品纯粹是骗人的。昵称为“爱他胜过一切”的网友表示，她为了测试准确一次买了两盒该产品，结果两次检测结果竟不一致。还有一些网友表示，“相信这纯粹是伪科学，生男生女各有50%的概率，即使碰对了也没什么。”也有一些理智的网友认为胎儿性别测试本身就有问题，有

违法之嫌。记者通过浏览验胎灵的相关媒体报道发现，“验胎灵”公司的负责人瑞贝卡·格里芬接受媒体采访时表示，该公司没有在产品包装上对检测的准确性作任何承诺，也建议消费者不要根据检测结果作任何决定。其宣称这只是一种“有趣的测试”。

## 专家：没有科学依据且涉嫌违法

“我建议准妈妈不要随意尝试这种鉴定胎儿性别的方法。”张伟杰表示，目前临床上用于检测胎儿性别的方法一般有羊水穿刺、胎儿绒毛取样、B超等。而验胎灵宣称的通过尿液来区分胎儿性别是没有医学根据的。因为在妊娠期间，不管宝宝是男性还是女性其所分泌出的激素等物质是基本相同的，不可能只靠染色剂就能区分宝宝的性别。另外，根据国家相关规定，只有医学需要才能做胎儿性别鉴定。如父母一方患有血友病，其遗传为传男不传女，如果想在孩子中避免这种病的话，可能需要做性别鉴定。

律师王磊表示，很多人之所以会选择使用验胎灵来检测宝宝性别，出发点是为了通过性别



市妇女儿童医疗保健中心  
脑康复科协办 电话:63296919

来决定胎儿的去留，而这本身是违法的。我国有明确规定，未经卫生行政部门或计划生育行政部门批准，任何机构和个人不得开展胎儿性别鉴定和人工终止妊娠手术。

我国《关于禁止非医学需要的胎儿性别鉴定和选择性别的人工终止妊娠的规定》中第三条规定，禁止非医学需要的胎儿性别鉴定和选择性别的人工终止妊娠。未经卫生行政部门或计划生育行政部门批准，任何机构和个人不得开展胎儿性别鉴定和人工终止妊娠手术。法律法规另有规定的除外。第十七条还规定，医疗机构和计划生育技术服务机构的工作人员非法为他人进行胎儿性别鉴定或选择性别的终止妊娠手术的，由卫生行政部门或计划生育行政部门，根据《中华人民共和国人口与计划生育法》、《中华人民共和国母婴保健法实施办法》和《计划生育技术服务管理条例》等有关法律法规的规定予以处理，构成犯罪的，依法追究其刑事责任。

就在记者在线咨询后两天，“验胎灵官网”已被关闭。

# 激光手术治疗老花眼需慎重

□ 记者 崔宏远 通讯员 卢俊喆

近日，年满49岁的“不老天王”刘德华在香港接受了老花眼激光治疗手术。老花眼是否像近视眼一样通过做激光手术就能看到“清晰”的世界？市中心医院眼科副主任医师李文利表示，准分子激光是目前最成熟的屈光手术方式，对近视有很好的治疗效果。但老花眼的成因和近视不同，也并非单纯的远视，目前的技术水平还不能保证术后理想的效果。李文利同时提醒，如果患者要进行老花眼手术，为确保手术的安全性，术前须接受严格的眼科检查。

## 老花眼40岁出发60岁稳定

李文利告诉记者，老花眼是人体机能自然老化的一种现象。随着年龄增长，眼睛中的晶状体逐渐硬化，眼部肌肉的调节能力逐渐减退，聚焦的能力逐渐下降，这就导致了老花眼的产生。一般临床症状表现为望远清楚，近看模糊，患者常会不由自主地将近物移远以获得清晰的影像。老花眼的程度会随着年龄增长而增加，一般多见于40岁以上的人群，但到60岁左右，老化的程度便不再加重。

“老花眼正呈现出年轻化的趋势，平时来门诊咨询的患者中最小年龄才34岁。”李文利表示，现在年轻人普遍存在用眼习



惯不正确、用眼过度等现象，进而导致中年人群提早出现了老化现象。出于美观和工作的需要，人们开始逐渐探索老花眼矫正的手术疗法。但现阶段，老花眼激光手术的技术还不太成熟，通常在改善老花眼的同时，都要牺牲一些看远的视力。

## 老花手术因人而异

“老花眼的激光治疗现在还不成熟，还无法达到看远看近都清楚的完美效果。”李文利表示，一般来说，在45岁左右做激光手术效果最好，但还要因人而异，如有的人可能50多岁才开始老化，手术时间自然也就推后了。老花眼多数伴有屈光不正，如远视、近视及散光等，所以对老花眼激光手术的要求较高，术后效果上很难能让看远看近都清楚。

手术前，患者需要做详细的检查之后才能确认是否适合手术。如检查是否有角膜病或者其他眼病、重大的视网膜病变和严重的干眼症或全身系统疾病等。

李文利建议老花眼患者，现阶段如果不是工作和生活需要，最好选择佩戴框架、隐形眼镜等方法矫正视力。除了进行配镜矫正外，患者平时还需要多注意用眼卫生，在饮食上注意营养供给。平时可以多吃些富含维生素、氨基酸、锌、硒等营养素的豆制品、蛋类、绿叶蔬菜。

## 老花眼认识误区多

老花眼是一种慢性病，初期老花眼往往得不到应有重视，对老花眼的认识也有很多误区。

“老花眼并不是远视眼。远视的成因是眼睛眼轴过短，是一

种病理现象。而老花眼则是晶状体失去弹性，是一种生理现象。且两者的矫正方法各不相同。”李文利表示，很多人会把老花眼和远视弄混，两者既有联系也有区别。如本身有远视的人，老花眼通常来得更早。老花眼治疗主要矫正远视的调节不足，而远视治疗则主要是矫正看远的能力问题。

很多人认为年轻时得了近视，年龄大了就不会有老花眼。李文利表示，这种说法也是不正确的。所有人都会老花眼，只是轻度近视的老化速度要比正常视力者晚一些，但依然会老化。

还有很多人不知道老花镜也有度数，大多数老花眼患者配戴老花镜不上医院验光，随便买一副就戴，甚至一几个人共用一副老花镜。李文利提醒市民，随意选择老花镜会对眼睛造成伤害，如果长时间戴不合适老花镜，还会引起眼胀、头昏等问题。因此，老花眼患者配戴老花镜一定要去正规医院的专科门诊进行验光配镜。随着年龄增长，如果老花眼的度数增加了，还需要及时换镜。

另外，李文利还提醒老花眼患者，尽量不要经常使用放大镜看书读报。因为放大镜的倍数较高，相当于佩戴了1000度左右的老花镜，长时间使用的话等再配老花镜时就很难找到合适的度数了。