

助眠饮料热销 “晚安水”真能让你晚安吗?

□本报记者 刘伟芳 通讯员 戴军

一边熬夜,一边想办法治愈失眠,已经成为当代人睡眠的典型现状之一。数据统计,全球睡眠经济的商业规模已达到万亿元以上,而在中国,预计到2020年睡眠市场的产业规模将超过4000亿元。助眠食品饮料,正在成为饮料行业新的流行风向。

新风尚 干一瓶“晚安水”再睡

福州的小陈不到35岁已经饱受失眠困扰。近来,她看到广告说有助眠饮料,能帮助睡眠。就花了大价钱买了两箱“晚安水”,“喝起来口感有点像果啤,喝完好像有那么点犯困,但也不肯定是不是心理作用。但比起助眠,困扰的是喝完250ml的饮料,半夜还要起夜。”小陈告诉记者。

记者在网络上搜索助眠饮料,发现不下十几种,除了晚安水

外,还有洋甘菊口味睡眠牛奶、睡眠夹心软糖、助眠果汁、美梦膏等等。主要成分大同小异,主要有γ-氨基丁酸(GABA)、茶氨酸、酸枣仁、茯苓粉、洋甘菊等。

服用完这些助眠食品,消费者的反馈效果也褒贬不一。

不科学 抛开剂量谈效果

福建中医药大学附属第三人民医院脑病科主任医师尹鹭峰表示,从助眠产品的成分上来说确实有一定的助眠效果,如:

γ-氨基丁酸(GABA)是存在大脑中的一种氨基酸。人体需要休息时,大脑释放神经递质GABA,神经兴奋性降低,神经放松。适当补充GABA能较好地缓解精神压力、调节情绪,改善睡眠;

L-茶氨酸可减少主观的压力反应、提高认知能力、优化睡

眠,并可能对慢性疾病、心血管疾病、肥胖具有保护作用;

酸枣仁是一味常见的宁心安神的中药,主治虚烦不眠、惊悸怔忡;

茯苓功效健脾宁心,可治疗心神不安、惊悸失眠;

洋甘菊较为温和,可以缓解压力改善急躁的情绪,用洋甘菊加上少许蜂蜜饮用,可以有效舒缓压力,达到改善睡眠的效果。

“但抛开剂量谈疗效是不科学的。”尹鹭峰表示,这些成分具体有多少,很多商家并无标注,而且浓度达到多少能起效,是否需要配伍,都值得商榷,所以不能把这些功能性饮料当作救命稻草。

改变睡眠首先在自己

尹鹭峰提醒,改善睡眠首先在于自己。药物的功效远远比不上生活习惯的改变。

- 1.养成良好的生活习惯,如按时睡觉,不经常熬夜,不赖床,不补觉。
 - 2.睡前1~2小时,可做一些舒缓轻柔的低强度运动,如瑜伽、拉伸、慢走等柔和的有氧运动,能够帮助身体调节放松。
 - 3.睡前不饮浓茶、咖啡和抽烟等。
 - 4.睡前不看手机,可以听一些舒缓的音乐,或者看一些纸质的报纸或者杂志来帮助迅速进入睡眠状态。
- 如果在调节生活方式后仍无法入眠,可通过辨证论治的方法,根据每个失眠患者不同的表现,遣方用药,从而达到治疗失眠的目的。此外,还可以在医生的指导下用黄连、肉桂等中药进行穴位贴敷,采用宁心安神等的中药进行足浴,以及针刺、推拿等方法治疗失眠。



运动是良医

女性月经期的运动处方

■福建卫生职业技术学院健康管理系健康管理 with 体育保健教研室 助教 邱多多



从青春期开始,女性的子宫内膜就发生周期性脱落,同时伴有阴道流血,此过程称为月经,月经的周期性变化称为月经周期。女性的月经从青春期开始,伴随其整个生育年龄,主要受遗传因素控制,营养、体重等也会对月经产生重要影响。

痛经是中青年女性最常见的症状之一,指妇女行经期间或行经前后,以发生

小腹疼痛为主要症状,同时伴随着下腹部坠胀、腰部酸痛或其他不良体征。临床上可分为原发性痛经和继发性痛经两种类型,继发性痛经是指由盆腔器质性病变所引起的痛经,原发性痛经则是生殖器官无器质性改变的痛经,占痛经90%以上。

女性经期是否可以进行运动?答案因人而异。1.有运动习惯的女性,在经期

适当运动不会有副作用,相反还有利于身体,有助于血液循环,放松身体,利于经血排出顺畅,同时也能起到缓解痛经的作用。2.若是没有运动习惯的女性,可以尝试在月经期进行强度较低、较为舒缓的运动,缓解原发性痛经症状的同时改变经期健身的盲目性和不良习惯,有助于促进女性良好健身习惯的养成,提高健康水平。3.如果痛经

程度很严重,无法忍受,每次月经期需要靠吃止痛药才能够缓解的女性,经期最好不要运动,同时要及时就医,判断是否为继发性痛经或其他原因。运动锻炼是药物、针灸、饮食、心理等方法外的另一种治疗原发性痛经的有效方法,合理的运动能有效改善子宫缺血、缺氧情况,减轻痛经症状,提高体质水平,调节情绪状态。

月经期的运动处方推荐^[1]

(一)有氧运动

1. 运动强度:个体主观感觉轻松不费力;
2. 运动时间:每次20~30分钟(有运动习惯的女性可以适当延长运动时间至30~40分钟);
3. 运动频率:每个月经周期内进行2~3次(推荐在经期第4~5天,无痛经症状后进行);
4. 运动方式:散步、超慢跑、健身快走,注意不可做一些球类和负重较大的运动;

(二)伸展性练习

1. 运动强度:个体主观感觉轻松不费力;
2. 运动时间:每次10~20分钟(有运动习惯的女性,可以适当延长运动时间至20~30分钟);
3. 运动频率:每个月经周期内进行2~3次(有运动习惯的女性,可以在月经期内每天进行练习);
4. 运动方式:舒缓瑜伽、简化太极拳、形体操等;



实施月经期运动处方的注意事项

1. 月经来潮前三天,以轻柔、舒缓、放松的伸展运动为主。在运动过程中,要防止对腹腔施压,勿抬腿过高。主观感觉疲劳或发现出血量突增或暴减,应立即停止运动。
2. 禁止参加剧烈、震动太大及竞争激烈的运动,如跳远、跳高、100m跑、踢足球和打篮球等运动。
3. 不宜做俯卧撑、哑铃、仰卧起坐等会让腹压

- 增加的力量性锻炼,防止经期流血太多或子宫移位,避免参加各种水中运动。
4. 在运动中出现以下情况,需立即停止运动:运动中出现呼吸困难、头晕、恶心及心脏区域的不适;运动中出现明显的肌肉痉挛、不适感或疼痛;主观上感觉运动强度太大,身体难以承受。
 5. 若在月经期间患有严重感冒、发热、腹泻等情况,发病期间应停止运动。

参考文献:

[1] 冯连世.运动处方[M].北京:高等教育出版社,2020:327-330.