

如何睡得更香？ 科研结论：盖被子有这些讲究

盖一床舒服的被子，睡眠质量也会提高。现在，羽绒被、蚕丝被和羊毛被等层出不穷。但是，轻薄的被子往往给人一种不厚重、不贴身的感觉，反而不如盖传统的厚被子睡得香。问题出在什么地方呢？

让人有被拥抱的感觉

曾有多项研究证实，如果睡觉盖的是比较厚实贴身的被子，如棉被，人们会睡得更香甜；如果盖的是薄被，则睡得不踏实。

瑞典卡罗林斯卡医学院的研究人员曾在《美国睡眠医学会的《临床睡眠医学杂志》上发表了一项研究结果。该项研究招募了120名成年人并随机分配到两个试验组进行睡眠研究，一组使用的被子是加重毛毯，重量在6至8千克，另一组使用的是轻被子，重量在1.5千克，试验持续了4周。

结果显示，42.2%盖厚被子的人明显改善了失眠状况，而且在一年内，78%的人睡眠质量得到明显改善，还减轻了抑郁和焦虑的症状。这

个结果比盖轻薄被子的对照组的睡眠情况要好得多。

研究人员认为，厚重的毛毯可能模仿了被拥抱和被抚摸的感觉，可以帮助人体放松，有舒适感，从而获得更好的睡眠。而薄被子让人体会不到那种厚重和贴身感，因而也就失去了那种被拥抱的温暖和舒适。

促进褪黑激素分泌增多

厚重的被子除了能带来拥抱和抚摸人们的感受外，还能促进褪黑激素的分泌，由此改善睡眠。瑞典乌普萨拉大学的研究人员日前在《睡眠研究》杂志上发表文章，揭示了这个奥秘。

研究人员招募了26名健康成年人参与睡眠试验，其中男性15人、女性11人。他们被要求在睡觉时使用加重的毯子和轻薄的毯子，毯子的厚重和轻薄参照受试者体重来设定，毯子重量是自身体重12.2%的为厚重毯子，是自身体重2.4%的为轻薄毯子。研究人员还收集受试者的唾液样本，用于测量其体内褪黑激素、催

产素、皮质醇的水平，以及交感神经系统的反应。所有受试者都会完成两次盖不同毯子的试验，因此称为随机交叉研究。

试验表明，盖厚重毯子可使人唾液中的褪黑激素浓度增加约30%。褪黑激素是一种调节生物钟的激素。为何“盖得厚”会导致褪黑激素分泌增多呢？有一种解释是，厚重毛毯施加的压力可能激活了皮肤感觉传导，刺激松果体促进褪黑激素的释放。

褪黑激素有助治疗睡眠障碍

除了可帮助人入睡之外，褪黑激素还有助于治疗睡眠障碍。在正常情况，视网膜感知环境中的蓝光亮度，发出光暗信号并传递给松果体，令其在黑暗中制造褪黑激素，因此褪黑激素的分泌在晚间中段时间最多，在晚间后段时间较少，再随时间逐渐减少至天明。

经过漫长的日出而作日落而息的演化，人体形成了夜晚分泌褪黑激素的节律，但在今天，人们习惯于熬

夜和夜间有大量光源的环境，使褪黑激素的生成受到一定程度影响，或多或少出现了睡眠问题。

即便是褪黑激素分泌正常，也需要与大脑中的褪黑激素受体结合，才能产生促进睡眠的作用。受体如同钥匙孔，褪黑激素就是钥匙。在人脑细胞中，褪黑激素受体有两个锁孔，分别称为MT1和MT2。研究人员对线虫进行试验时发现，当褪黑激素进入线虫大脑中的MT1受体时，会打开一个钾通道，其主要功能是限制神经递质的释放。在褪黑激素通过褪黑激素受体激活该通道而限制神经递质的释放后，就会促进线虫的睡眠。

这个初步发现也表明，遵守正常作息时间，保持褪黑激素分泌正常是保证充足睡眠的基本条件。

所以，中国人喜欢棉被的厚实和贴身并非没有科学根据。冬天选被子时，还是应当选棉被这样的厚实被子。即便在夏天，盖一条棉被单、棉被套或毛巾被，也比轻薄的化纤被、丝被更贴身、更助眠。（北京日报）



近日，北京市海淀区中关村学区内的中小学开展健身健美、极限飞盘、旱地冰球等特色体育课，在丰富学生校园文体生活的同时，助力学生健康成长。（新华社）

“针眼”大的微创术去除“脑鸣”

“感谢专家去除了我的‘心头患’。”近日，无锡市人民医院神经诊疗中心顺利完成一例海绵窦区硬脑膜动静脉瘘(dAVF)的介入治疗，患者对术后效果很满意。

最近，王阿姨（化名）总是会持续性出现“杂音绕脑、绵延不绝”的情况，这种“脑鸣”让她苦不堪言。同时困扰王阿姨的还有右侧眼眶疼痛、右眼球不能向外侧转动的情况，而且看东西重影，严重影响了王阿姨的生活质量和睡眠。又是“脑鸣”，又是眼睛疼，王阿姨四处求医。但王阿姨在外院检查磁共振MRA时，未见明显异常，病因一直未明确。

于是，王阿姨慕名来到无锡市人民医院专家门诊，找到神经外科副主任医师程超就诊，程主任仔细阅片、查体，发现王阿姨右侧眼球处于内收位、外展活动受限，同时敏锐地发现右眼球结膜较左眼充血红肿。结合患者临床症状，程主任认为符合颈动脉海

绵窦瘘的诊断。

将王阿姨收入病房后，神经诊疗中心副主任孙骏为她安排了脑血管造影术，诊断结果确诊为右侧海绵窦区硬脑膜动静脉瘘，也称为颈动脉海绵窦瘘。硬脑膜动静脉瘘的治疗重点在于需要合理选择血管入路，并且术中栓塞要避免液体栓塞剂的返流，否则可能引起症状加重，这非常考验手术医生的技术。

术前，孙骏主任仔细分析脑血管造影图片，严格筛选血管路径，制定了通过岩下窦途径栓塞瘘口的手术策略。这种治疗方法微创，伤口小，仅有一个针眼大小的痕迹，术中出血少，术后恢复快，不必开颅。王阿姨对这种治疗方法十分满意。手术顺利完成后，王阿姨的“脑鸣”即刻消失了，右侧眼球结膜水肿也随后消失，右侧眼眶疼痛症状在3天后消失，一周后，王阿姨出院。目前，王阿姨右侧动眼神经损伤症状（眼球

外展受限、视物重影）正在进一步恢复中。

据悉，硬脑膜动静脉瘘是一种获得性疾病而不是先天性疾病，属于血管畸形的一种，与静脉窦血栓形成相关，确切的发病机制还不清楚。动脉好比进水管，静脉为回水管，两者短路混接了，就形成了“瘘”，这种动静脉之间血液混合的状态，会导致静脉窦内血液动脉化及静脉窦内压力增高，并引发一系列不良症状。常见表现为眼眶疼痛、球结膜水肿、搏动性突眼、颅内杂音、视力下降、外展神经麻痹等。脑血管造影术是诊断该疾病的金标准。

据介绍，20%~50%的低流量dAVF患者自发形成血栓，或通过压迫颈动脉诱发瘘口内形成血栓而达到自愈。症状性的高流量dAVF，如存在神经功能障碍、眼眶充血、顽固性症状（头痛、搏动性耳鸣）等症状，很少自发缓解，需及时治疗。（董洋）

想吃得健康

“老无锡”们不妨这么做

春季，气温变化不定，胃肠道疾病较为高发。近日，无锡名医团·名医大讲堂邀请专家走进梁溪区西水东城社区，提醒“老无锡”们为了健康，不妨改改饮食习惯。

“人是铁饭是钢”，老一辈的无锡人向来把能吃饭吃得多看作是健康的标准。当天，江南大学附属中心医院（原二院）普外科副主任医师陈义钢给大家普及了一些最新的饮食健康知识，改变大家的传统认知。陈义钢介绍，权威医学杂志《柳叶刀》最新研究报道，专家主张轻断食，平时保持一些饥饿状态，与长寿密切相关。陈义钢建议，一日三餐定时定量，进餐七八分饱为宜。尽量吃高蛋白食物，如牛奶鸡蛋等，减少大米和面条的摄入。米面类的碳水化合物营养价值低且升糖指数高，对健康无益，平时多摄入一些纤维素多的粗粮、新鲜的水果、鱼虾等高蛋白低脂肪的食物。

“老无锡”爱吃的传统食品要谨慎。陈义钢介绍，一些老年人喜欢吃青团等食物，但年纪大胃肠弱，医院每年都会收治多例食用青团导致肠梗阻需要手术治疗的患者，因此像“老无锡”爱吃的玉兰饼、小笼包、青团等食物，脂肪含量高、糯米黏性大，不易消化，老年人要少吃慎吃。另外，有些老年人认为杨梅能降火，吃杨梅都是连核吞，很容易戳伤胃肠道。到了春笋、蚕豆上市季节，还有一些人因大量食用而引起胃肠过敏，因此，专家提醒，喜欢吃也要适量。

“本身有胃肠道疾病的患者尤其要注意日常饮食。”陈义钢介绍，如有胃病的患者要避免吃粗糙、不易消化的食物，这些食物因为在体内摩擦，会出现出血、黑便的情况；有胃溃疡、十二指肠溃疡的患者要少喝酒，酒精会导致毛细血管扩张发生出血等症状；克罗恩炎性肠病患者要少吃冷食，保持肠胃保暖；胆管炎胆囊炎患者要少吃蹄髈等脂肪含量高的食物。（王菁）