

# 睡前喝杯热牛奶,是好是坏?

## 吃出健康

在近期大热的网剧《隐秘的角落》中,妈妈周春红每晚逼儿子朱朝阳喝热牛奶的情节,令不少网友印象深刻。现实中,不少人也有睡前喝牛奶的习惯,因为我们经常听到一个说法:睡前喝牛奶有助于睡眠。

事实果真如此吗?如果是,牛奶助眠的原理是什么?如果不是,牛奶助眠的说法从何处而来?

### 牛奶中的L-色氨酸促进催眠物质的分泌

“牛奶中含有L-色氨酸,这种物质能够促进人体分泌5-羟色胺与褪黑激素。”汕头大学医学院教授、汕头大学睡眠医学中心主任李韵告诉记者,5-羟色胺与褪黑激素能直接或间接促进睡眠。

5-羟色胺又名血清素,最早是在血清中发现,是一种抑制性神经递质,主要集中在脑干中缝核。经研究,5-羟色胺必须经过相应的受体才能发挥作用,至今人们发现了5-羟色胺7个亚家族,14个亚型,5-羟色胺通过激活不同的受体而发挥不同生理作用。

曾有人分别破坏大鼠中缝核的头部和尾部,均发现大鼠的睡眠减少。“这说明5-羟色胺有利于睡眠,但具体机制还不明确。”李韵说。

还有研究发现,5-羟色胺有维持觉醒的作用。“睡觉需要睡眠压力,即想要睡觉的感觉。清醒的时间越长,想睡觉的感觉就越强。相反,如果一直是昏昏欲睡的状态,入睡就比较难。”李韵说,5-羟色胺有利于维持清醒,在一定程度上加大了睡眠压力。

此外,5-羟色胺还被用于治疗心理疾病,这是因为5-羟色胺分泌不足

时,容易导致抑郁、焦虑等情绪的产生。“从心理因素上讲,抑郁和焦虑的情绪会影响睡眠质量。”李韵说。

褪黑激素则对睡眠起直接作用。“天黑或是灯光变暗,视网膜接受的光线减少,褪黑激素分泌就会相应增加,促进入睡。根据生物节律,晚上10点钟以后,褪黑激素分泌会增加,加重困意。”李韵表示,晚上看手机、电脑等,会接触比较多的蓝光,大脑就误以为依然是白天,褪黑激素的分泌就会减少,对睡眠产生不利影响。

韩国首尔三育大学此前的一项研究表明,晚上挤的牛奶中含有更多的L-色氨酸和褪黑激素,这些化学物质能够帮助人们减少焦虑。

### 摄入量微不足道 效果微乎其微

“从理论上讲,牛奶中的L-色氨酸能够产生促进睡眠的物质,喝牛奶有助于睡眠。但从现实情况来看,从一杯牛奶中获得的L-色氨酸基本上可以忽略不计,因此也无法产生足够的5-羟色胺和褪黑激素让我们睡得更香。”李韵说。

专家表示,如果均衡饮食,一般不会存在L-色氨酸缺乏的状况,没必要



网络图

专门通过喝牛奶补充L-色氨酸。

那为什么存在“睡前喝牛奶有助于睡眠”这一说法?

这是因为喝牛奶容易产生饱腹感,吃饱后就比较容易犯困。“吃饱后,血液回流至胃部,导致大脑供血不足,容易犯困。”李韵强调,睡前吃太多不利于睡眠。

此外,还有一个原因是,睡前喝牛奶通常是喝热牛奶,这会让人感到放松、舒服,从而缓解一部分焦虑的情绪。也有人认为,睡前喝牛奶有助于睡

眠可能是一种心理作用。

“要注意的是,睡前喝牛奶太多会增加半夜起来上厕所的概率,从而影响深度睡眠。”李韵说。

另外,全脂牛奶的脂肪含量高,睡前喝可能会导致体重增加。“睡前喝一杯150毫升左右的脱脂或半脱脂牛奶,对体重影响不会太大。”李韵表示,最好在睡前1小时左右喝牛奶。

不容忽视的一点是,有些人不适合喝牛奶。“不仅睡前不要喝,平时也要少

喝。”李韵表示。比如容易腹胀的人,很多人喝牛奶会肚子胀,影响睡眠;乳糖不耐受的人喝牛奶容易拉肚子;做过腹部手术的人也不适宜喝牛奶;喝牛奶会促进胃酸分泌,所以有消化道溃疡、胆囊炎等消化道疾病的人要避免喝牛奶。此外,对牛奶过敏、泌尿系统结石患者也不宜喝牛奶。

“总而言之,从理论上讲牛奶中的L-色氨酸有助于产生催眠物质,但从牛奶中摄取到的L-色氨酸十分有限。而且,有些人并不适宜喝牛奶。”李韵说。

## 健康解惑

### 新冠病毒能通过空气传播吗

世界卫生组织专家7日表示,对于近来一些科研人员提出的有关新冠病毒可能通过空气传播的观点,世卫组织持开放态度,正在汇总病毒传播方面的各项研究进展。那新冠病毒确实有可能通过空气传播吗?应该怎么预防?

此前,239名科研人员向世卫组织发出一份公开信,希望世卫组织修改其新冠防疫指南。他们认为一些带有新冠病毒的微粒能悬浮在室内空气中,被人吸入并导致感染,因此呼吁各方深入研究和确认新冠病毒经空气传播的可能性。

在中国国家卫生健康委员会发布的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第六版)》中,提到了“气溶胶传播”,这与空气传播是一回事吗?

北京大学环境科学与工程学院生物气溶胶实验室负责人要茂盛教授就此表示,空气传播实际上就是气溶胶传播。气溶胶指在空气中悬浮的颗粒物,颗粒直径一般小于100微米(0.1毫米),我们熟悉的PM2.5就是一种气溶胶。生物气溶胶指悬浮在空气中的病毒、细菌、真菌、花粉以及其他来自生物体的副产物等。飞沫其实也是生物气溶胶的一种。如果是病人呼出的气溶胶,可能包含病毒等多种病原体。

第六版诊疗方案说,经呼吸道飞沫和密切接触传播是新冠病毒主要的传播途径;在相对封闭的环境中,长时间暴露于高浓度气溶胶情况下,存在经气溶胶传播的可能。

要茂盛说,在通风条件不好且比较

狭小的空间里,患者呼吸、咳嗽、打喷嚏产生的携带病毒的气溶胶浓度会马上累积起来,很快升高。一段时间后,在这个空间内的健康人感染概率会非常大。而在户外开放空间,新冠病毒气溶胶有可能顺风传播很远,但浓度和感染能力被大气稀释和衰减到可以忽略不计,即使健康人吸入,剂量也会很小,活性也显著衰减,不易致病。

世卫组织卫生紧急项目技术负责人玛丽亚·范凯尔克霍弗7日在新闻发布会上表示,该组织专家正在汇总当前有关新冠病毒传播方面的研究进展,未来几天将以简报形式公布所有已知结果。她同时建议不论结果怎样,都应采取综合预防措施,包括保持社交距离、在适当的场合佩戴口罩等。

要茂盛建议,公众要尽量少去人流量大的封闭或半封闭空间,勤洗手、戴口罩。需要注意口罩防护效果并非100%,即便是N95口罩,国外研究报道也有20%的失败率。口罩还可能漏气问题,病毒气溶胶可能从口罩和面部之间的缝隙以及漏气孔被吸入。健康人还是要远离暴露源,特别是在封闭和半封闭的有人待过的空间。

破坏。同时,啤酒中各种成分的失调也会影响啤酒的口感。最重要的是,啤酒温度过低会使饮酒者的肠胃温度骤减,十二指肠内压升高,严重时可能会诱发肠胃疾病,甚至导致急性胰腺炎发作。

此外,很多人喜欢吃烧烤边喝冰啤酒,这种饮食搭配其实并不健康。海鲜、肉类及动物内脏是烧烤中极受欢迎的菜品,然而这些菜品和啤酒都含有较高的嘌呤,嘌呤在体内代谢后会形成尿酸,而尿酸过多会诱发痛风等疾病。因此,如果同时进食啤酒和烧烤会大大增加患痛风的风险。除此之外,烧烤会使食物产生苯并芘等致癌物质,而饮用啤酒会使消化道的血管扩张,溶解消化道黏膜表面的黏液蛋白,加速人体吸收这些致癌物质,从而加大致癌的风险。健康饮用啤酒,每天应该不超过500毫升,在饮用冰啤酒时,可考虑搭配清淡的菜肴和果蔬。

随着热浪来袭,很多人尤其是男性朋友喜欢喝点冰啤酒来消暑。虽然喝冰啤能带来一时之快,但若不注意以下这些禁忌,很可能会适得其反,给身体造成伤害。

首先,喝冰啤真的能消暑吗?其实不然。啤酒主要由大麦芽糖化、发酵后酿制而成,而大麦芽本身并没有清热降暑的功效。反之,啤酒性属湿热,饮用过度可能会导致脾胃功能虚弱,诱发口臭、腹泻、食欲不振等症状。因此,“喝冰啤能消暑”其实只是冰镇所带来的假象,并不能从根本上达到降暑的效果。

那么,冰镇啤酒的最佳饮用温度是多少?为了追求清凉的口感,很多人喜欢把啤酒冰镇到很低的温度,其实这不仅会破坏啤酒本身的醇香口感,还会给身体带来一些负担。冰镇啤酒的最佳温度在5-10℃之间,如果温度过低,啤酒中的蛋白质会分解,其营养成分会遭到

## 健康提示

### 负面情绪的外在表现

日常生活中,我们常常看见有人不自觉地抠手、啃指甲。很多人表示,虽然知道这种习惯很不好,但就是控制不住自己,即使把手抠出血还是停不下来。为什么会出现这种情况?抠手是不是一种病呢?

### 负面情绪的外在表现

当感到焦虑时,很多人往往会下意识抠手,越焦虑抠手越频繁。回想我们小时候,做错事被大人批评,内心非常焦虑和不安,这时是不是会忍不住抠手?抠手作为焦虑情绪的一种表达方式,能够让人发泄内心压抑的不安,起到自我安抚的作用。

发现抠手可以缓解焦虑后,每当感到焦虑时,有些人就会忍不住抠手。心理学上有个理论很好地解释了这种现象——“操作性条件反射”,由美国著名心理学家、哈佛大学心理学系终身教授斯金纳提出。

关于“操作性条件反射”,斯金纳做了一个小鼠实验。实验中,小鼠被关在一个箱子里。箱子里有个压杆,碰到这个压杆,就会有食物掉下来。一开始,小鼠在箱子里随意摸索,直到一次偶然的操作,碰到压杆后获得食物。多次之后,小鼠习得这个规律:想要食物就去按压杆。用抠手来缓解焦虑也是这个道理,偶然的一次机会,发现抠手可以缓解焦虑,多次之后,建立起操作性条件反射。之后一旦焦虑就不自觉抠手,时间久了,便成为一种下意识的习惯。

### 通过攻击自己获得愉悦

有人说,看到抠手出血,有一种莫名的愉悦感。他们不停地抠手,享受出血的快感。啃指甲啃出血也是这个道理。听起来有点难以理解,为什么会有人这样呢?其实这是一种带有自虐倾向的行为,通常是为了发泄压抑的负面情绪,比如愤怒、空虚、憎恨、抑郁等。

这种情况,通常发生在习惯压抑愤怒的人群身上。在他们童年的成长过程中,有愤怒时家长不允许表达,使得情绪找不

到合适的宣泄口。由于愤怒无法对外宣泄,他们就把愤怒转向自己,通过攻击自己获得快乐体验。

如果抠手的行为演变成强迫症,比如每天花好几个小时来抠手,手部损害严重,因无法控制自己而感到痛苦,且没法正常地学习和工作,这种情况下建议就医,寻求专业的药物或心理治疗。还有一种情况,内心非常痛苦,用抠手来自我虐待,并已严重影响生活,同样建议寻求心理援助。

### 不影响身心健康不算疾病

如果抠手能够缓解焦虑、释放负面情绪,不带来身心困扰,不影响正常生活,就不算病态行为。因为在焦虑或有负面情绪时,通常都会做一些事情来缓解。有人抠手,有人抖腿,有人啃指甲,有人刷机,有人买买买,每个人都有自己释放负面情绪的方式。

抠手是一个外显的结果,起因是内在的负面情绪。要改善抠手行为,不仅要调整行为,更要调整情绪。

首先我们先要观察,什么情况下会抠手?是不是最近压力较大感到焦虑,或者有什么负面情绪?当有不良情绪冒出,可以通过运动、听音乐、跟朋友倾诉等有益的方式调节,当负面情绪得到缓解,抠手的频率也会降低。

其次,多吃水果蔬菜,补充维生素,减少指甲倒刺的产生;勤剪指甲、戴上指套,也可以抑制抠手的行为。

此外,冥想被证明是缓解负面情绪行之有效的方法。当忍不住抠手时,让自己暂停下来,深呼吸,将注意力集中到胸口,保持专注地呼吸,任情绪和思绪自然浮起消失。每天坚持至少10分钟的冥想,一段时间后,负面情绪可得到改善,抠手的习惯将得以消减。

## 喝冰啤酒可以消暑?

### 别被凉爽的假象迷惑

随着热浪来袭,很多人尤其是男性朋友喜欢喝点冰啤酒来消暑。虽然喝冰啤能带来一时之快,但若不注意以下这些禁忌,很可能会适得其反,给身体造成伤害。

首先,喝冰啤真的能消暑吗?其实不然。啤酒主要由大麦芽糖化、发酵后酿制而成,而大麦芽本身并没有清热降暑的功效。反之,啤酒性属湿热,饮用过度可能会导致脾胃功能虚弱,诱发口臭、腹泻、食欲不振等症状。因此,“喝冰啤能消暑”其实只是冰镇所带来的假象,并不能从根本上达到降暑的效果。

那么,冰镇啤酒的最佳饮用温度是多少?为了追求清凉的口感,很多人喜欢把啤酒冰镇到很低的温度,其实这不仅会破坏啤酒本身的醇香口感,还会给身体带来一些负担。冰镇啤酒的最佳温度在5-10℃之间,如果温度过低,啤酒中的蛋白质会分解,其营养成分会遭到

## 小动作背后隐藏着负面情绪

### 抠手、啃指甲停不下来



网络图

## 容易溺水的危险区域有哪些

全国意外溺水事故数不胜数,要关注的是,80%的意外溺水事故都发生在农村,这一事实发人深省。

某市的教育部门进行过相关统计,统计显示:在一年内发生的学生意外溺水事故中,其中80%的孩子都是农村中小学校学生,而溺水身亡的学生当中又有相当大一部分是外来务工人员的孩子。为什么会有这么多意外溺水事故发生在农村?

这与农村的生活环境密切相关。在城市,人工游泳场较多且都配备有救生员等一系列的救助措施,青少年去游泳也都是在家长的陪同或有组织的情况下去的,因此意外溺水事故发生的可能性很小。而在农村,水塘、水渠、石窟、古井等很多,一到暑假,酷暑难耐的孩子就像脱缰的野马,成群结队去游泳玩耍,特别是一些年纪较小的儿童,由于缺乏正确的引导,就更容易发生意外溺水。

很多地方,比如一些主要的河流,在采砂或采石过后,就会留下很多深坑,这些深坑在开采过后便积存无人管理,也没有竖起危险警示牌。这些大坑在外面根本无法看出它的深浅,因此成了吞噬孩子的“血盆大口”。一些工程施工地段,也同样留下类似的深坑,同样缺乏管理和警示措施,造成很多意外。水塘边、水渠边、石窟里、古井、海边……这些都是学生溺水事故多发的危险地点。



## 艾滋病易感高危人群 (二)

### 3.吸毒者

经静脉注射毒品成瘾者约占全部艾滋病病例的15%~17%,主要是因为吸毒过程中反复使用或共用未经消毒或消毒不彻底的注射器、针头,其中被艾滋病毒污染的注射器具造成了艾滋病在吸毒者中的流行和传播,使吸毒者成为艾滋病高危人群。滥用成瘾性药物和毒品是艾滋病多发和流行的一个重要原因。由于吸毒者使用或共用未经消毒或消毒不彻底的注射器、针头,还可染上其他传染病如乙型肝炎等,并对免疫功能造成直接损害作用,从而使吸毒者更易成为艾滋病的攻击者。

### 4.血友病患者及接受输血或血液制品者

据统计,在所有艾滋病患者中,因血友病而感染艾滋病的占1%左右。血友病是一种因体内缺乏凝血因子Ⅷ(IX)(还有其它因子缺乏者,但主要且最多的发病者是缺乏凝血因子Ⅷ或IX)而得的疾病,如果不输入外源性凝血因子Ⅷ(IX),则病人可以在受轻微外伤后就流血不止。目前治疗血友病的主要方法是定期输入的含有凝血因子Ⅷ(IX)的血液制品冻干浓缩制剂。每一批号血液制品来自2000至5000个不同供血者的血浆,故被艾滋病毒污染的危险性大大增加。另外,根据对血友病的检测分析,普通血友病患者本身机体中淋巴细胞成份已有轻度失调,这种免疫功能本身就有轻度异常的患者,更易感染上艾滋病毒。

除抗血友病制剂外,其他不安全的血液与血液制品(浓缩血细胞、血小板、冷冻新鲜血浆)的输注也与艾滋病的传播有关。

### 5.与高危人群有性关系者

与同性恋者、性乱者、静脉吸毒者等高危人群发生性关系染上艾滋病的机率较大,因而也成为艾滋病传播的易感人群。

