

吃不好睡不好 当心抑郁找上门

睡眠不足更易产生消极情绪 感到紧张无助的几率比常人高 80%



在初夏的燥热与雨季的闷热中，缺觉似乎成了常态。不管是工作太忙，还是手机瘾太大，抑或是受“夜猫子”生物钟影响，晚睡早起的日子都让人越来越难“睡饱”，而睡眠不足又很可能会影响情绪，让你深陷焦虑的泥沼，无法自拔。据英国《每日邮报》(Daily Mail)报道，美国宾汉姆顿大学的研究人员发现，与作息时间规律的人相比，睡眠不足的人更易产生消极思想，其感到紧张无助无所适从的几率比其他人要高 80%。除了睡眠不足之外，饮食习惯不健康以及大脑受损，都有可能引发抑郁。



睡眠不足 VS 抑郁

来自美国宾汉姆顿大学的研究人员表示，相比于推荐的 7 小时睡眠时间，少睡一个小时都会让你显得提不起精神，而该学校此前就有过研究，它们将反反复复的消极思想与睡眠问题联系起来，发现睡眠不足对一个人的消极情绪有非常明显的助推作用。

尤其对于女性来说，对于失眠的影响要比男性敏感很多。对此，研究人员分析认为，女性独特的荷尔蒙作用更容易让她们在糟糕睡眠引发的坏情绪中走不出来。

而当消极想法在人们脑海里挥之不去，人们就会陷入消极情绪中，就好像对自己的思绪失去了控制，过多地担心未来，沉溺于过去，总是胡思乱想。这种消极想法常见于患广泛性焦虑障碍、重度抑郁症、创伤后应激障碍、强迫症、

饮食问题 VS 抑郁

近日，美国拉什大学医学中心的研究人员对 65 岁至 84 岁之间并未出现过认知损伤状况的老年人进行研究，首次检测了饮食对机体大脑认知功能下降的影响。研究主导者克莱尔·毛里斯表示，研究团队希望能够确定特殊的饮食方式是否会影响或者抑制个体患阿尔兹海默症，目前这项研究分为两个阶段，分别在拉什大学医学中心和哈佛大学公共卫生学院进行。

早在 2015 年，莫里斯就同哈佛大学的研究人员通过研究开发了用于临床研究的 DASH 饮食策略，这种饮食

大脑受损 VS 抑郁

除了睡眠和饮食之外，抑郁情绪的出现很大程度上也受大脑健康程度的影响。长期处在抑郁情绪中的人，大脑老化速度加快，到老年更容易出现脑部疾病，比如阿尔兹海默综合征；而大脑记忆力退化，又反过来会增加一个人的抑郁情绪，二者相互助推，陷入恶性循环。

美国迈阿密大学的研究首次将抑郁和阿尔兹海默症联系在一起，这两种疾病有着太多相似的症状，也互为因果，在很多医疗手段中也互为治疗两种疾病的辅助手段。所以，在保持大脑健康以防患

社交恐惧症的人群，而这类人群也往往会伴有睡眠问题。

失眠和抑郁症是相辅相成的，睡眠不足会加重抑郁的状况，而抑郁症反过来又会令人更加难以入睡。美国国家睡眠基金会建议人们每天睡眠时间保持在 7 至 9 个小时之间，而数字显示，25% 的成年人有睡眠障碍，其中 7% 的人会因此引发焦虑抑郁情绪。

美国佐治亚南方大学在 2012 年曾做过一份电话调查问卷，通过对 20851 名学生一个月内的睡眠情况和他们是否出现紧张、无助、不安、低落等情绪困扰做比较实验，实验结果也印证了睡眠不足与抑郁情绪之间存在着千丝万缕的关系。研究人员建议，健康专家在对心理问题病人的治疗中，可以考虑对其睡眠状况进行调整。

策略的全称为“用于减缓神经变性疾病的地中海 DASH 干预策略”，这种饮食策略的开发基于研究者对饮食和营养物对大脑健康影响的大量研究结果。

饮食方式都能够降低个体患心血管疾病的风险，比如高血压、糖尿病、心脏病以及中风等。2015 年发表的两项研究报告中，研究者毛里斯及同事认为，DASH 饮食策略能够有效减缓个体的认知功能下降，同时还能明显降低个体患抑郁症的风险，即使这种饮食方式并没有精心地遵守，也能一定程度上降低个体的患病风险。

上阿尔兹海默症的同时，也要意识到对于记忆力衰退的老人，他们很容易陷入无所适从增加老年抑郁的风险。

尤其对于年轻时曾发生过大脑受伤或轻微中风的人，进入老年阶段，大脑受损的老毛病也会找上门来，这时如果出现思维迟缓、情绪低落、动作减少等症状，一定要注意检查是否为老年抑郁的先兆。

有很多研究表明，老年期的抑郁症患者如果没有得到有效的治疗，那么他今后发展为阿尔兹海默症的风险会明显增加。 陈佳莉 编译

憋气喝水受惊吓 哪个止嗝最有效



打嗝，这件事看起来好像不痛不痒，但打起来没完也让人难以招架，说话、吃饭都耽误了，越着急还越停不下来。好像每个家庭都有一些“祖传”的止打嗝的妙招，要么是憋气法，要么就是冷不丁地惊吓法，还有的弯着腰喝水，更有“一物降一物”的方法“制造”喷嚏止住打嗝。这些五花八门的偏方有的还真管用，不过大部分时

候都是弄得现场一团忙乱。美国“商业内幕”(Business Insider)网站综合了几位专家对打嗝的研究后，整理了止嗝大全供不同场合使用。

为什么会打嗝？

美国西奈山伊坎医学院耳鼻喉专家格雷戈里·列维京教授表示，其实迄今为止，科学家还未能完全理解打嗝背后的真正原因，所以止住打嗝的方法也并没有非常可靠的科学佐证。不过，科学家们已经知道打嗝大体是怎么回事，也提供了一些可以止住打嗝和预防打嗝的方法策略，“不管什么原因引起的打嗝，你会发现越是关注它越是止不住，当你被其他什么事情分散了注意力以后，却发现打嗝不知什么时候已经停下来了。”

打嗝在医学上称为呃逆，是由于横膈出现阵发性和痉挛性收缩而引起的。受到寒冷刺激、饱餐、大笑、吃饭过快和吃了过

干过硬的食物后，都可能出现暂时性的呃逆。“打嗝”一词常被误用并与“嗝气”混淆，两者在本质上有所不同，后者是指气体经由上消化道伴随声响排出体外。

任何引起膈膜或胃部扩张的原因都可能刺激到神经，造成膈肌痉挛，例如暴饮暴食、进食太快、喝碳酸饮料等。相较于成年人，婴儿进食更频繁，也更容易在进食过程中吞进更多空气——无论是母乳喂养还是奶瓶喂奶。因此，他们更常出现打嗝现象。

总而言之，打嗝的原因可以总结为——源于不受控制的收缩现象，就像锻炼后容易出现的肌肉痉挛。

如何止住打嗝？

尽管打嗝是一种常见现象，但绝大多数人很少打嗝，即使偶尔打嗝也会自行停止。据媒体报道，美国人查理斯·奥斯朋从 1922 年到 1990 年持续打嗝 68 年，被吉尼斯世界纪录记为世界上打嗝时间最长的人，只是这个奖拿得实在有点悲哀。在 2007 年 1 月，一位来自佛罗里达州的青少年打了五周的嗝，从 2007 年 1 月 23 日一直到 2 月 28 日。

针对那些频繁打嗝的人，耳鼻喉专家列维京教授分类整理了几种方法，有时这

些方法确实奏效。然而，大多数的止嗝方法时而管用，时而不管用。

虽然目前没有专门治疗打嗝的药物，但某些药物的副作用能够帮助止嗝，例如肌肉松弛剂、消食药物。另外，向膈神经注射麻醉剂也能够提供短暂的缓解作用，若情况十分严重，患者可能需要植入靠电池供电的物体，以刺激膈神经。此外，针灸、冥想、呼吸训练等方法也有辅助作用。然而，针对打嗝的真正原因和根除方法，科学家至今仍未搞懂。

常用的止嗝办法

穴位按摩法

·按摩脖颈底部，即膈神经的位置——膈神经会刺激膈膜。

心理方法

·吸引打嗝者的注意力，例如：与其闲聊，命其算数学，命其从 100 倒数至 0、冥想等。
·出其不意地在打嗝者面前打破一个气球，惊吓可以让其打嗝暂时停止。

吞咽法

·在每次感觉嗝快出来前吞口水压制，连续三四次成功压制可以终结打嗝，这期间若保持憋气，效果更佳。
·吃特殊的食物：如白糖和水，一勺花生酱。
·用不同的办法喝一杯水，例如，弯着腰喝水。
·一口气喝下一勺的醋。
·嘴里含一块冰。

·吃一大口的白米饭。
·使用各种方法大笑。
·嘴巴张大数秒后闭上，重复此动作。

调节呼吸法

·吹一个气球。
·努力打一个喷嚏。
·深呼吸，并屏住呼吸。如果打嗝原因是胃部空气过多，那么扩张腹部则有利于空气流转并逃逸。
·吸气后憋气，如果无效，就喝一口水之后再憋气，再吐气，再吸气。
·吸一口气，吸到极限，吸到不能再吸，然后再瞬间憋气，因为打嗝会稍微扩大胸腔，所以当吸气至极限时胸腔也会扩张到极限，此时打嗝的状况将会消失。

增加体内二氧化碳含量

·喝汽水有助于提供体内二氧化碳并达到平衡作用，一种说法称打嗝是体内的二氧化碳和氧气含量不平衡，只要令其再次恢复平衡，打嗝的情况便会停止。

陈佳莉 编译