

经常趴着午睡会导致胃下垂？真相是……

“中午不睡，下午崩溃”。在快节奏的现代生活中，午间小憩已成为许多人恢复精力、提高工作效率的重要手段。

然而由于条件的限制，不少人只能选择在办公桌上趴着午睡，醒来后却常感到胃部不适，手脚麻木。这不禁让人心生疑虑：午休趴着睡是否会导致胃下垂等健康问题呢？



什么原因会导致胃下垂？

胃下垂，即胃在腹腔内的正常位置下移，通常是由于膈肌悬吊力量减弱、支撑内脏的韧带松弛，或是腹内压力下降及腹肌松弛所致。轻度或许无明显不适，但严重会出现上腹部不适、恶心、嗝气、易饱胀、食欲不振及便秘等症状。

事实上，胃下垂是多因素综合作用的结果，而非单纯的午休姿势不当。病因主要包括：

- 1、先天性结构异常**
遗传或先天发育不全可能导致胃部周围韧带松弛，无法有效支撑胃部。
- 2、长期消瘦的体型**
长期消瘦或营养不良导致腹部脂肪和肌肉减少，无法为胃提供足够支撑。
- 3、不良的生活习惯**
长期缺乏体育锻炼或因病长期卧床，导致腹肌松弛，胃周围韧带张力减弱。
- 4、慢性消耗性疾病**
如肿瘤、糖尿病等慢性疾病患者长期处于消耗状态，造成腹壁和韧带张力下降。

趴着午睡，对身体会有哪些影响？

- 1、眼压升高**
长时间趴着睡会压迫眼球，导致眼内压升高，影响眼球内的血液循环。
- 2、面部皮肤受压**
趴着睡时面部皮肤受到压迫，影响血液循

环，导致皮肤代谢不畅。

- 3、压迫心脏**
趴着睡会压迫心脏，减少回心血流量，可能导致心脏缺血缺氧。
- 4、影响呼吸**
趴着睡时面部贴近抱枕或桌面，限制呼吸，可能导致呼吸不畅。
- 5、脊椎压力**
趴着睡与脊椎的生理曲度相悖，长期导致韧带和肌肉受到过度牵拉。
- 6、颈部肌肉劳损**
趴着睡时颈部肌肉一直处于紧张状态，易导致颈部肌肉劳损、疼痛。
- 7、手臂麻木**
长时间受压，手臂血液循环不畅，神经传导受影响，手臂局部缺血、麻木、酸痛等不适感。
- 8、影响消化**
趴着睡可能干扰胃肠的正常消化吸收，尤其是饭后立即趴着睡，易引发消化不良、胃部胀气等症状。

如何正确健康地午睡？

- 1、饭后别立即午休**
最好在饭后散步或站立活动 15-30 分钟后再午休，有助于食物消化和吸收，减少胃部不适。
 - 2、选合适时间和地点**
在安静、舒适的环境中午休，避免嘈杂或光线过强，午休时间控制在 30 分钟内，既达到午休目的，又减轻趴着睡对身体的不利影响。
 - 3、仰卧或侧卧是最佳选择**
仰卧或侧卧是最佳选择，能够减少对胸腔和腹腔的压迫。条件有限，也可选用 U 型充气颈枕，在有靠背的椅子上小憩。实在想躺着睡，建议使用抱枕等缓冲压力。
 - 4、使用躺椅或折叠床**
条件允许时，使用折叠床或躺椅等提高午休效果。
 - 5、注意身体保暖**
避免在空调或风扇直吹的地方午睡，可以在身上盖条毛毯或衣服，保持体温。
 - 6、注意午休后的恢复**
午休后不要立即起身，可先在床上坐一会儿，逐渐适应清醒状态，进行简单的伸展运动或深呼吸练习，有助身体恢复活力。
- 虽然午休躺睡通常不会直接导致胃下垂，但它确实会对胃部的正常消化运作以及其他器官的功能产生一定的影响。

□来源：健康时报

眼睛周围长的这些小颗粒，到底是什么？

眼周皮肤比较脆弱，容易出现一些细小颗粒，人们常常会说这是“脂肪粒”。不过这可能是误解，我们眼角的小颗粒可不只是脂肪粒。而且，这些小颗粒不仅会影响美观，还有可能是健康问题。

今天我们就来认识眼周常见的 4 种小颗粒，了解它们的特点和应对方法，更正确地面对眼周这些小麻烦。

眼周出现的小颗粒主要有四种：粟丘疹、汗管瘤、丝状疣和扁平疣。它们的成因、外观和处理方式各有不同，我们需要根据颗粒的特征来判断是哪一种，以便采用正确的应对方法。下面的表格是对这几种小颗粒的总结。

粟丘疹（脂肪粒）

粟丘疹俗称脂肪粒，它的形成原因，一般是皮脂腺分泌过多皮脂，导致皮脂堵塞在角质层，进而形成了小的囊肿，就好比装了水的气球皮。它和营养过剩、使用眼霜一般没关系，但如果有过皮肤损伤、烫伤、频繁揉搓等情况，有时候会通过破坏皮肤结构而间接引发粟丘疹。粟丘疹主要出现在眼周和面颊上，外观上一般是白色的，偶尔有点发黄，直径有一定变化，但一般比较小，大概是 1 到 3 毫米左右。另外，由于是个囊肿，它摸上去较硬，好在不痛不痒，也不传染。

应对上，有这样几点思路：
眼周皮肤常规清洁；
●避免过度摩擦眼周皮肤，不要粗暴挤压，减少皮肤损伤；
●如有改善美观的需求，可以找皮肤科医生进行专业治疗，例如激光或针挑。

汗管瘤

汗管瘤和粟丘疹有明显的不同，比如没有囊肿样的改变，不是那种圆形的硬颗粒。汗管瘤的病因是汗腺导管增生引起的良性肿瘤，一般没有疼痛，偶尔会觉得不舒服。这个问题在女性群体更多一些，常对称分布在眼睑和眼下部位，外观上为小而偏软的肤色或淡黄的颗粒，个数比较多。汗管瘤不痛不痒，但可能会随着年龄增长而增多。不过，短时间内不会有明显变化，也不会有传染性。
应对上，有这样几个原则：
●注意面部皮肤的日常清洁，但不用过度护理和护肤；
●一般都不需要做任何治疗，抹药没有效果；
●如果希望改善美观或担心不断增多，可以选择破坏性治疗，例如激光、手术等。

丝状疣

丝状疣在国外也等同于指状疣，二者是同一个问题的不同称呼。这是 HPV 引起的一种病毒疣，皮疹的特点就是长成细条或者手指状，偏肉色，常见于眼睑和颈部。皮疹摸起来会偏硬，因为有角质化。它有一定的传染性，比如频繁抓挠，尤其是抓破皮肤后，有可能会在附近皮肤长出新的皮疹。
应对上，有很多办法，例如：
●别自行剪切或撕扯，以免病毒扩散引起感染；
●注意个人卫生，不要和他人共用毛巾等物品；
●可以在医生指导下抹药治疗，比如高浓度的水杨酸制剂；
●根据医生判断，可能还要推荐液氮冷冻或激光治疗。

扁平疣

扁平疣也是由 HPV 引起，通常出现在面部（包括眼周和额头）、手背和胳膊。扁平疣通常表现为扁平、圆形或椭圆形的肉色或深色小斑点或小颗粒，不会特别突起，不像粟丘疹那样呈球状。扁平疣不痛不痒，容易群集生长。更要注意的是，它有传染性，甚至可能比丝状疣更容易传染增多。常见的传染方式是自身传染，比如抓挠、过度摩擦后，会在周围皮肤长出新的皮疹，好比播种一样。
应对方法有这样几个：
●避免频繁用手接触病变，不要抓挠，减少病毒传播的风险；
●洗脸、洗手动作轻柔，避免过度揉搓；
●避免共用毛巾等个人物品；
●可以在医生指导下抹药治疗，比如高浓度的水杨酸制剂；
●根据医生判断，可能还要推荐液氮冷冻或激光治疗。
眼周的小颗粒种类繁多，粟丘疹、汗管瘤、丝状疣和扁平疣的成因和特点各不相同，因此要根据颗粒的类型来选择最佳的应对办法。如果颗粒长期存在或增多明显，应咨询皮肤科医生，采取合适的治疗方法，以安全有效地解决问题。

□来源：科普中国

施工公告

因 S26 诸永高速公路施工需要，交通管理部门计划对以下高速公路交通管制：
2024 年 11 月 26 日 7:00-16:00，对诸永高速杭州方向直埠枢纽转湖州、金华方向匝道采取全封闭的交通管制措施。期间往金华、湖州方向车辆请绕行 G60 杭金衢高速次均收费站。
该施工计划遇雨天等特殊情况顺延，届时请过往车辆合理选择行车路线，关注电台和高速公路沿线可变情报板、标志牌的信息指引或拨打 12122 服务电话咨询，并服从交警及现场管理人员指挥。施工带来不便，敬请谅解！
特此通告。
绍兴市公安局高速公路交通警察支队
绍兴市交通运输行政执法队
浙江省交通集团高速公路杭州南管理中心
2024 年 11 月 20 日

浙江分类广告

●浦江旭威工艺品有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●英泰联（杭州）智能科技有限公司遗失公章、财务章、法人章（刘海军）各一枚，声明作废。
●杭州颖智达科技有限公司遗失公章、财务章、法人章（刘海军）各一枚，声明作废。
●杭州迈领汽车服务有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●景明环保设备（杭州）有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州市上城区朝日再生资源回收服务部(个体工商户)遗失公章一枚，声明作废。

●杭州创赋控股有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州恒弋企业管理有限责任公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州恒一企业管理有限责任公司遗失公章一枚，声明作废。
●禧润通和（杭州）科技有限公司遗失由杭州市钱塘区市场监督管理局于 2022 年 10 月 11 日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码 91330127MA2CFK227C；公章、财务章、法人章（陈昇权印）各一枚，声明作废。
●杭州杭舟宴餐饮管理有限公司遗失公章、财务专用章各一枚，声明作废。
●杭州拉德堡德教育科技有限公司遗失财务章、法人章（王鑫印）各一枚，声明作废。
●杭州科寻贸易有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●杭州听鲜供应链有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●桐庐县凤川街道逸通电动车商行遗失公章一枚，声明作废。
●杭州双宏钻井工程有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州市西湖区新苑酒店遗失公章一枚，声明作废。
●杭州御福健康管理有限公司遗失公章、财务章、法人章（夏为连印）各一枚，声明作废。
●注销公告：宁波柠贝电子商务有限公司股东会决议，本公司决定注销，同时成立清算小组，现予以公告。债权人可自公告之日起 45 日内要求本公司清偿债务或提供担保。
●宁波柠贝电子商务有限公司遗失由宁波市鄞州区市场监督管理局于 2019 年 02 月 21 日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码 91330212MA2CM2F453，声明作废。

●杭州差不多财务有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州亿邦布业有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●注销公告：宁波的固酒店有限公司股东会决议，本公司决定注销，同时成立清算小组，现予以公告。债权人可自公告之日起 45 日内要求本公司清偿债务或提供担保。
●宁波的固酒店有限公司遗失由宁波市鄞州区市场监督管理局于 2019 年 01 月 22 日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码 91330212MA2CLTQJ6D，声明作废。
●嘉兴禾一社文化传媒有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●浙江莱邦品牌管理有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州莱邦会展有限公司遗失公章一枚，声明作废。