



# 这样睡觉的人， 血糖、血管、心脏都“受伤” 很多人都中招了



我们总觉得饮食和糖尿病密不可分,但你知道吗?糖尿病还和睡眠习惯有关。喜欢开灯睡觉、喜欢晚睡晚起的人,你的血糖、血管、心脏都“受伤”。如何才能拥有好睡眠?这篇文章带你了解。

## 这样睡觉的人血糖、血管、心脏都“受伤”

睡觉时,有一个不起眼的小习惯,会让你的血糖、血管、心脏都“受伤”,那就是——开着灯睡觉,比如开着小夜灯睡觉。

### 增加患2型糖尿病风险

研究发现,光照强度每增加一个单位,胰岛素水平、胰岛素抵抗指数和甘油三酯葡萄糖指数也会随之上升。这可能会增加人们患2型糖尿病的风险。值得关注的是,此处的夜间灯光,也包括睡前玩手机、看电视、使用电脑产生的光照。

### 增加心血管疾病风险

夜间灯光会显著增加多种心血管疾病风险,包括冠心病、心肌梗死、心力衰竭等,最高风险增幅竟达56%。

## 总是睡不好?可能与这些原因有关

想要改善睡眠质量,可以尝试纠正这些影响睡眠质量的睡法。

### 睡得太早

有些人害怕睡眠时间不够,所以晚上很早就躺在床上,但此时身体并没有睡意,也还没做好睡眠准备,即使躺在床上也会辗转反侧,从而影响睡眠质量。

### 睡前玩手机

很多人喜欢睡前浏览社交媒体、追剧,但手机屏幕释放的蓝光会抑制人体褪黑素分泌,应减少睡前玩手机。

### 睡前饮酒

有些人觉得,睡前喝点酒能睡得更香,但实际上,在睡着后最初的几个小时里,身体还要“加班”来代谢酒精,会导致频繁起夜去卫生间,这会使人下半夜变得焦躁不安,睡眠质量大打折扣。

## 帮你改善睡眠的方法

睡眠是一个复杂的生理过程,需要良好的生活习惯和适宜的睡眠环境来支持。

- 养成规律的睡眠时间,保持适度的体育锻炼,避免久坐,适度晒太阳。
- 卧室环境应安静舒适,根据个人的习惯保持适宜的光线强度,室内温度在20℃-24℃、空气湿度在40%-60%为宜,经常开窗通风。
- 床垫宜相对坚实,不要过度松软塌陷,枕头高矮适中,被褥清洁干燥。
- 运用正念、放松训练、认知调整等心理疏导技巧,睡前洗澡泡脚等,都有助于睡眠。
- 避免熬夜、睡前饮酒喝茶,晚餐不宜过饱过晚,睡前尽量不要刷手机。

□来源:人民日报

# 分享5个很简单的养生动作 躺着、坐着,就有惊人效果

你以为运动养生就一定要挥汗如雨?这5个隐藏的养生动作,无需器材、不占空间,甚至不迈腿不流汗,比走路还简单。坚持下来,身体出现明显变化……

## 1. 金刚坐

金刚坐是一种简单有效的养生导引术。金刚坐通过动作来刺激经络穴位,将气血引导至下半身,实现“养气”“养血”之效。跪坐时,能帮助刺激人体的胃经、脾经与肝经,使其通畅无阻,从而调和脾胃,固本培元。

### ▶ 金刚坐的正确姿势:

1. 双膝并拢跪坐于地上或垫子上,脚跟并拢。如果脚跟没办法很好并拢的话,可以把脚跟往两边分开。
2. 接着慢慢坐在脚后跟上,找到自己比较舒服的状态,但不要直接将全身重量压在脚后跟上。
3. 最后慢慢让脊柱向上伸展,手自然放在大腿上。



## 2. 踮脚

在我们的日常生活中,有一个简单而实用的养生动作——踮脚。踮脚通过刺激脚部神经,可以促进全身气血循环,达到强身健体的效果。

中医理论认为,脚是人体的“第二心脏”。从脚趾至小腿、大腿内侧贯穿着脾经、肝经和肾经,这三条经络合称为足三阴经。踮脚动作能够直接刺激这些经络,促进气血上行,温养内脏,振奋中气,有助于提升生命活力。

### ▶ 踮脚的正确姿势:

- 身体站好,双腿自然地放置,手臂自然地放在身体的两边,之后用力把脚后跟给踮起来。
- 手臂也是可以自然运动的,例如手掌心向下,手臂向前平举。这个姿势可以保持到自己尽力的地步,之后可以站好稍微休息一下。
- 每天做一次,每次坚持的时间最好达到10分钟以上。

## 3. 还阳卧

还阳卧是一种传统的中医养生睡前功法,目的是通过特定的姿势来达到调补肝肾、通经络、宁心安神促睡眠的目的。

尤其适合由肾虚、心火、肝火偏盛导致的人睡困难、眠浅等睡眠问题,以及腰酸腰痛,下肢乏力、手脚偏凉等问题。

### ▶ 还阳卧的正确姿势:

- 自然平躺下后两脚心贴在一起,双侧髋关节放松向两侧外展;双手放在小腹,或置于两腹股沟处。
- 还阳卧一般建议睡前做,按能力时间10~30分钟不等。

## 4. 金鸡独立

金鸡独立不仅能锻炼到足部,还可以刺激经络。金鸡独立健身法可以引血下行。由于单腿站立,会将人体的气血引向足底,人的脚上有六条重要的经络通过,通过站立后达到对脚部经络的刺激和调节,经络得到了锻炼,那么经络对应的脏腑和它循行的部位也就相应得到调节。

同时,练习“金鸡独立”,对平衡血压、血脂都有好处。还能够让人心不再散乱虚躁,达到集中意念、养心安神的目的。

### ▶ 金鸡独立的正确姿势:

- 金鸡独立健身法很简单,只需要将全身放松,双眼微闭,两手自然放在身体两侧,然后任意抬起一只脚,试着站立几分钟。
- 站立的关键在于不能睁开眼睛,同时必须将全身所有的力量和心意集中在脚底。

## 5. 站桩

站桩动作看似简单,实际上是个对全身都好的动作,可以帮助人体调气血、补元气、固阳气。

站桩看似一动不动,但其实在锻炼过程中,可以帮助调节人体经络之气,让其有效运行全身,达到调节脏腑的效果。因此有说法称:“站桩看似不动实则五脏六腑都在动”。

### ▶ 站桩的正确姿势:

- 周身放松,下颚回收,百会向上,虚灵顶劲;
- 屈膝松髋,左脚提起,侧方开步,注意脚尖先落,过渡至全脚,重心在身体中间,两脚开立与肩同宽;
- 两手微微打开,从侧方向前旋转合抱,屈膝松髋合抱于腹前。

□来源:新华社

## 浙江分类广告

- 宁波尚林文化传播有限公司遗失公章一枚,编码33020610054402,声明作废。
- 义乌莱锡进出口有限公司遗失公章一枚,编号33078211259982,声明作废。
- 浦江星德电子商务有限公司遗失公章一枚,声明作废。

- 台州市椒江区三甲街道一心村遗村民委员会章一枚,编号3310020116322,声明作废。
- 杭州安得传动机械有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。
- 杭州钧赐科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州方豪贸易有限公司遗失财务章、法人章(丁荣灿印)各一枚,声明作废。
- 杭州空花文化传播有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。

- 杭州临安陈美凤小吃店遗失公章一枚,声明作废。
- 南京恩禧食品有限公司临安分公司遗失财务章、法人章(乔曦印)各一枚,声明作废。
- 杭州掌商智联科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州慕芯子生物科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 桐庐县城南街道幻想谷民宿(个体工商户)遗失公章一枚,声明作废。
- 桐乡福品智能科技有限公司遗失公章一枚,编号3304830032914,声明作废。

- 杭州缘呢贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 中保威盾保安服务(浙江)有限公司遗失由湖州市市场监督管理局湖州南太湖新区分局于2022年03月11日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91330501MA2B7KD22R;公章、财务章各一枚,声明作废。
- 温州百瑞居装修有限公司遗失由温州市瓯海区市场监督管理局于2021年07月19日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91330304MA2L5AWJ3A,声明作废。