

都说“春眠不觉晓”，春天本来应当是睡得很香的季节。在花香中入眠，在鸟语中醒来，在园中散步，再吃上一餐营养丰富的早餐，然后活力满满地投入工作学习——这本该是多少人的幸福生活。但是，在现代社会中，即便是春天，也有无数人被失眠困扰，辗转反侧，甚至睁眼数羊到天明。很多容易失眠的人问：饮食和睡眠有关吗？在安排饮食的时候有什么考虑呢？这是一个好问题。

食物中的营养成分对睡眠可能确实有所影响，是多吃蛋白质容易睡着，还是多吃碳水化合物容易睡着呢？多吃东西热量高一点容易睡着，还是少吃东西减少热量之后容易睡着呢？这里就简单给大家梳理报告一下。

## 谷雨时节湿气重 中医教你这样祛湿

4月20日为中国二十四节气的谷雨，是二十四节气中的第六个节气。由于谷雨节气后降雨增多，空气中的湿度逐渐加大，此时人们在养生时应遵循自然节气的变化，针对其气候特点进行调养。

河南中医药大学第一附属医院主任医师邵明义在接受人民网记者采访时介绍，谷雨时节，空气中的湿度逐渐加大，自然界阳气升发、阴气下降，外部环境的变化形成了谷雨后湿气较重的状态，所以谷雨养生要注意祛湿。

“湿既是一种状态，也是中医学理论中一种致病邪气，称为湿邪。”邵明义表示，从中医养生的角度来说，潮湿的环境，湿邪容易侵入人体为患，脾胃湿气过重，可引起脘腹胀满、肠胃不适、排便次数增多等消化系统疾病表现；湿邪侵袭人体肌肉关节，则出现身体困重、肢体活动受限等关节疾病表现；湿邪侵入肌肤，则易发疮疡、湿疹等。此外，湿气重还会诱发痤疮、肥胖等。

那么，如何辨识自己是否湿气重呢？邵明义表示，湿气重的人会感到头重、头沉、头脑不清；舌苔容易厚腻，或者舌面水分过多；头发易油腻、面色发暗；湿气困脾则会食欲下降；湿气重的人小便会出现浑浊、尿量不多或涩痛感，大便不成形、黏腻或有腹泻的现象。此外，湿气重的人体形多虚胖，皮肤毛孔变粗、油腻、容易长痘，甚至出现湿疹；肢体多出现倦怠、懒动、关节沉重、周身酸痛等不适。

对于如何祛除湿气，邵明义建议，生活中尽量避开潮湿的环境。春日人们应根据自身体质，选择适当的锻炼项目，如练太极拳、慢跑等，也可以到野外春游，不仅能畅达心胸、怡情养性，而且有利于身体的新陈代谢，使气血通畅、瘀滞疏散、祛湿排毒。饮食上宜清淡，忌油腻及生冷，可食用赤豆、黑豆、薏仁、山药、冬瓜、莲藕、莴笋、鲤鱼等祛湿利水的食物，达到调养脾胃、健脾祛湿的效果。同时，中医的艾灸、拔罐、刮痧等理疗方法，也有较好的祛湿效果。 ■据人民网

# 吃什么能帮助睡好觉？ 促眠食物推荐



## 1 多吃脂肪时，总的睡眠时间可能会减少

大部分研究发现，多吃脂肪时，总的睡眠时间可能会减少。

例如，我国一项对两千多人进行的跟踪调查发现，脂肪摄入量高似乎与睡眠时间缩短相关联。摄入脂肪最多的人，更容易出现每天睡不够7小时的情况。而摄入脂肪较少的人，会有更大比例能够睡到7-9小时。国外研究者在中老年人当中的研究也发现了类似的情况，脂肪摄入多、胆固醇摄入多，则睡眠时间短。肥胖者的睡眠时间往往比较短，或许也与喜爱高脂肪食物有关。

此外，摄入脂肪的时间可能也很重要。有研究发现，在晚上睡眠之前摄入高脂肪食物，似乎对睡眠质量影响更大一些，延长了入睡时间，减少了快速眼动睡眠时间，增加了夜醒时间。

## 2 晚间吃富含色氨酸的食物，可能有利于睡眠

研究发现，在高GI(血糖生成指数)膳食的前提下，蛋白质摄入增加会使睡眠持续时间缩短，睡眠之前和起床之后的觉醒性上升，不容易犯困。这可能提示，早上摄入蛋白质是有利于觉醒的，而晚间摄入蛋白质可能造成睡前精神好而不想入睡。

色氨酸是一种与睡眠相关的氨基酸，因为它能在动物体内转化为5-羟色胺，这是一种让人感觉宁静的神经递质。同时，色氨酸也是合成褪黑素的原料之一。

然而，如果晚餐吃大量的蛋白质食物，往往会使亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸等较大中性氨基酸的数量增加，而色氨酸的比例趋向下降，进入大脑屏障的数量减少，这可能会使5-羟色胺和褪黑素的合成效率下降。

所以，晚间摄入富含色氨酸的食物，可能是一个有利于睡眠的吃法。一项较早的研究发现，晚餐补充额外添加色氨酸的乳清蛋白，能让早起时大脑更加清醒不犯困。还有多项研究发现，如果提升晚餐中碳水化合物的比例，也能提升血液中色氨酸与其他疏水中性氨基酸的比例，这很可能是有利于睡眠的；反之，如果吃大量高蛋白食物如肉类，会使血液中的色氨酸比例下降，从而让人不想入睡。

## 3 高GI的碳水化合物食物会改善睡眠

早有研究发现，低碳水化合物高脂肪的饮食与较短的睡眠时间相关联。在运动员中进行的研究发现，补充碳水化合物之后，睡眠效率提升，需要较少的睡眠时间就能恢复运动疲劳。

此后的一些研究也证实，高GI的碳水化合物食物会让睡眠质量得到改善。

不过，也有研究发现，高GI和低GI的碳水化合物食物在睡眠指标方面并没有显著差异，而且日间摄入较多碳水化合物会导致睡前和起床后更容易犯困。

从机理上来分析，高GI的碳水化合物的促眠作用可能与其胰岛素效应有关。高GI的碳水化合物食物可以提升胰岛素水平，同时增加肌肉组织的支链

氨基酸摄取，在帮助增肌的同时也就减少了这些氨基酸进入大脑，从而升高了色氨酸进入大脑的比例，增加褪黑素合成，从而有利于睡眠。

简单说，就是高GI碳水食物激发了胰岛素，它把支链氨基酸送进了肌肉，把色氨酸送进了大脑，让褪黑素合成增加，让人更想睡觉。那些对褪黑素比较敏感的人，以及餐后胰岛素分泌量大的人，可能会感觉更明显一些。

不过，在白天摄入大量碳水化合物，也有可能带来困倦感。故而，碳水化合物与睡眠的关系，还要考虑到摄入时间，以及除了碳水化合物之外，蛋白质、膳食纤维等其他成分的影响。

## 4 缺乏维生素B6的症状之一就是容易失眠

人们在几十年前就已经发现，维生素B6对睡眠很重要。这种维生素能帮助色氨酸转化为5-羟色胺。实际上，缺乏维生素B6的症状之一就是容易失眠。

维生素B12与昼夜节律的正常运作有关，从而影响到褪黑素的水平。有研究发现，早上摄入维生素B12可以增加清醒度。叶酸和维生素B12有协作关系，它们都是中枢神经系统调节所需要的维生素。叶酸缺乏时会增加失眠和不安腿综合征的风险，故而在治疗失眠时，

医生可能会建议同时服用叶酸和维生素B12。

此外，维生素C、维生素E、维生素D缺乏都与睡眠不佳相关联。维生素D不足时，5-羟色胺的合成会发生紊乱，夜里的睡眠时间会缩短，而白天则更容易昏昏欲睡。

在矿物质当中，钙、镁和锌可能有所帮助。特别是钙镁元素，在缺乏的时候会更容易发生焦虑和紧张情绪，故而缺乏者补足它们有利于改善睡眠质量。

## 5 哪些食物有利于改善睡眠？

目前发现有利于改善睡眠的食物包括酸樱桃、猕猴桃、香蕉、牛奶等。

这些食物，有些是含有褪黑素的，有些是富含5-羟色胺或色氨酸的。例如，酸樱桃富含褪黑素，香蕉则有较多的5-羟色胺。香蕉中的5-羟色胺含量与成熟度有关。随着自然成熟过程，褪黑素含量会上升；但一旦过熟，含量又会下降。香蕉皮部分的含量是果肉的数倍。

这里再推荐一种可能具有促眠效果的饮品：加麦芽糖的热牛奶。做起来很简单：把麦芽糖(棒状、块状均可)用干净布或厨房纸包起来，捣碎。然后加一勺在热牛奶里，搅匀即可。乳糖不耐受的人可以用无乳糖牛奶。

不想喝牛奶的话，还有以下选择：比如一小碗传统的百合莲子小米粥，最好再加一片维生素B6；再比如一个较小香蕉或两个猕猴桃。

总之，按目前的主流研究证据，营养素和睡眠的关系大致是这样的：

1. 摄入过多脂肪不利于入睡，特别是晚上最好少吃点油腻的。
2. 摄入较多蛋白质，会让人更为清

醒，晚上睡得短，但白天不容易困。所以早上和中午可以多吃点蛋白质，晚上就少吃一点。

3. 摄入较多碳水化合物会让人睡得更长，特别是晚上吃高GI碳水化合物食物会让人入睡更快。不过，白天吃太多高GI碳水化合物，也有让人感觉昏昏欲睡的风险。所以中午可以少吃点碳水化合物，晚上多吃点。

4. 维生素B6、维生素B12、叶酸、维生素D、维生素C和维生素E似乎都有利于帮助预防失眠。不过，缺乏时补充它们有帮助，不等于吃得越多越好。蔬果和全谷杂豆有利于摄取足够的B族维生素，接触阳光能得到维生素D。

5. 钙镁元素有利于缓解焦虑和紧张情绪，故而缺乏者补足它们有利于改善睡眠质量。多吃绿叶蔬菜、豆腐和乳制品有利于摄取充足的钙和镁。

小米、牛奶等食物，因为其蛋白质中色氨酸的比例较高，和肉类等食物相比，更有利于改善氨基酸平衡而有利于睡眠。

■据北京青年报

## 石墨烯制成 迄今最薄心脏植入物

据发表在最新一期《先进材料》杂志上的论文，美国西北大学和得克萨斯大学奥斯汀分校领导的研究团队开发出由石墨烯制成的迄今最薄的心脏植入物。

这种新的石墨烯植入物在外观上类似于一次性文身贴，厚度不及一根发丝，但仍能像传统心脏起搏器一样发挥作用。与目前的起搏器和植入式除颤器不同，这种新设备可与心脏柔和地融合在一起，同时检测和治疗心律失常。它薄而柔韧，贴合心脏的细微轮廓，也有足够的弹性和强度，能承受心脏的跳动。

研究证明，在将该设备植入大鼠模型后，石墨烯“贴纸”可成功地感知不规则的心率，并通过一系列脉冲传递电刺激，而不会限制或改变心脏的自然跳动。此外，这种石墨烯植入物是光学透明的，允许研究人员使用外部光源通过设备记录情况和刺激心脏。

当心脏跳动过快或过慢时，就会发生心律失常。严重的情况下，心律失常可能导致心力衰竭、中风甚至猝死。医生通常使用植入式起搏器和除颤器进行治疗，这些设备可检测到异常的心跳，然后通过电刺激纠正心律。但是，它们不够柔韧灵活，可能会限制心脏的自然跳动，损伤软组织，造成暂时的不适，还可能引起并发症，如肿胀、穿孔、血栓、感染等。

在筛选了多种材料后，研究人员最终选择了具有优异生物兼容性的“神奇材料”石墨烯。石墨烯具有超强、轻质的结构和高导电性，在高性能电子产品、高强度材料和能源器件等方面具有潜在的应用前景。新的柔软、灵活的石墨烯植入物不仅不“显眼”，而且能直接与心脏紧密无缝地吻合，提供更精确的测量。 ■据科技日报