

健康驿站

饿着肚子睡觉有啥后果?

如今,很多人的健康意识越来越强,不仅年轻人提倡减重,一些老人也很在乎身材,往往晚上不吃饭。即便睡前肚子饿,也要咬咬牙忍住不进食。其实,肚子饿除了让你“饿到睡不着”外,空腹睡觉还会对身体产生各种不良影响。

空腹睡觉伤身

导致肌肉质量下降。当我们睡觉时,身体还在认真工作,修复细胞,生成肌肉。这些过程需要能量,而能量来源于食物。如果饿着肚子睡觉,就限制了完成这些任务所需的能量,可能会让你的肌肉质量下降。

影响睡眠。空腹睡觉时,可能会由于血糖太低而入眠困难。就算睡着了,也难以进入深度睡眠。经常饿着肚子睡觉,时间久了会引起记忆力的下降,影响工作、学习能力。

引起胃病。胃肠空腹时间不宜超过10个小时,如果晚上不吃饭,从中午到第二天早上长时间空腹,胃处于胃酸直接侵蚀状态,容易引起胃病。

发胖。空腹睡觉可能让你更容易变胖。饿着肚子入睡,醒来后会感到非常饥饿。这种饥饿感会促使你立刻进食大量食物,从而导致发胖。

睡前进食有3个原则

肚子饿,是身体发出的需要能量的信号。睡前饿了不要硬扛着,可以适当给身体补充一些能量。如果晚上非要吃些东西,要把握好以下3个原则。

避免甜品。睡前一定要避免吃很甜的饼干、麦片,或其他传统甜品类食品。这些甜品会快速升高血糖,让你更难入睡。可以选择全麦面包、非淀粉类蔬菜、水果等。这些食物分解缓慢,有助于防止血糖飙升,不会扰乱你的睡眠。

选择清淡食品。尽量不要吃高脂肪、高油,以及刺激性较强、容易产气的食物,比如烤肉、麻辣小龙虾、土豆等。还要少吃西瓜等水分大、糖分高的水果。也不要吃得太咸,否则会导致水分滞留在体内,影响睡眠质量,起床后还会出现浮肿。

不要吃得太过。睡眠只需要很少的能量,吃得过饱再睡觉很有可能造成人体把额外的热量储存为脂肪,而不是用作燃料,只要保证没有饥饿感即可。

睡前不要吃坚果

有些食物可以在睡前吃,有些食物最好远离。

坚果中含有丰富的不饱和脂肪酸,有益健康。但是,无论饱和脂肪酸还是不饱和脂肪酸都容易导致胃酸反流。睡前应尽量少吃或不吃腰果、核桃和花生等坚果。柑橘口感较酸,睡前吃太多更容易导致反酸。睡前吃巧克力容易导致头脑清醒,入睡困难。喝酒后睡觉,睡眠始终处于浅睡期,很难进入深睡期。苏打水对贲门具有损伤作用,因而容易增加反酸几率,不宜在睡前饮用。

睡前尽量不要吃太多东西,毕竟我们的身体饿到发出“预警”并没那么容易。(晨综)

今日聚焦

退休后,老人为啥少与同事联系?

□ 记者 肖涛

不知道大家发现没有,不少老年人退休后,宁愿宅在家里,也不愿和同事联系,偶尔见面就说几句客套话,这是为什么呢?如何正确“开启”退休后的晚年生活?4月19日,记者对此进行了走访。

现象:
老人宅在家,不愿和同事联系

市民韩文静家住西大街,63岁的父亲退休后就和其住在了在一起。让韩文静疑惑的是,以前挺爱热闹的父亲,退休后除了接送外孙上学外,基本上不出门。

“父亲几乎天天躺在沙发上看电视,我要是说他两句,他就给我发脾气。”韩文静说,她害怕父亲宅在家里闷出毛病,就劝说父亲找老同事聚聚。

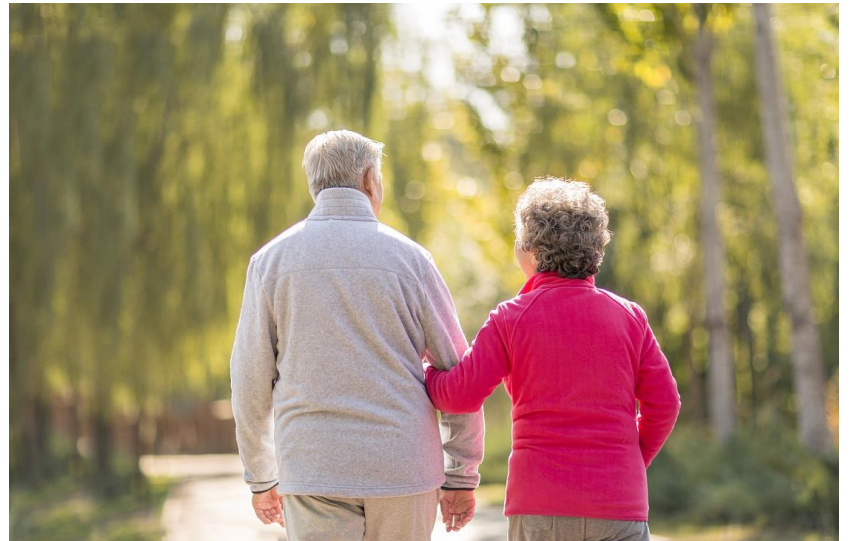
“咱老家是外地的,在许昌没有亲戚,我熟悉的人都是身边的同事。不是我不愿出门,是我与那些老同事联系得少了。刚退休那两年,我们还偶尔联系,那时候我能看到他们发的朋友圈,现在都看不到了,他们不是屏蔽我,就是分组对我不可见了。”听了父亲的话,韩文静有些心酸。

共事三四十年,为啥老人退休后不愿和同事联系了呢?韩文静充满疑惑。

心声:
退休后,想安安静静地生活

针对老人退休后不愿和同事联系的问题,记者进行了走访。没想到,不少老人都是如此想法,他们纷纷表达了自己的观点。

“退休后,就是从原先的工作圈子里退了出来,大家不再有共同的工作



资料图片

环境,也就没有了共同的话题。交流这件事,本就是建立在某个基础之上的。基础没了,什么都没了,也就没必要和以前的同事联系了。”68岁的李周娃直言道。

一位不愿透露姓名的老大爷表示,职场如江湖,大家都向着奖金、职称、业绩等靠拢,很少有纯粹的友谊,所以退休后不用带着面具生活,自然而然就不愿和同事联系了。

“时间是一把杀猪刀,再好的关系都经不起时间的消磨。老人退休后不愿和同事联系是很正常的现象。”国家二级心理咨询师张英云表示,一个人经过几十年的职场打拼,什么人都见过了。褪去了年轻时的果敢和拼搏,褪去了中年时的圆滑与势力,老年生活自然是要向内求的,开开心心度过老年生活,就是以后的最大目标,那自然要和之前的同事保持一定的距离。不和同事频繁联系,与同事见了面寒暄几句也是无可厚非的一件事。

建议:
退休后,不妨选择一些“小工作”

“退休生活最重要的不是生活本身,而是面对人生的态度,乐观的人一定比悲观的人走得更远,活得更好。”张英云说,很多老年人退休后,把时间花在观看电视节目上,每天的思维意识都在电视剧的某些情节中,因此会对现实的生活不满意,更没有什么快乐可言了。

对此,张英云建议老年人退休后要适当锻炼身体,只有拥有健康的身体,才有心情去规划退休生活。如果条件允许,老年人还可以选择一些在时间上、劳动强度上都适合的“小工作”。无论是有偿的工作还是做志愿者,都会对促进健康起到积极的作用,收获健康、快乐。

“健康快乐不仅局限在表面上,心灵的充实同样重要。”张英云表示。

乐活达人

紧跟潮流,爸妈纷纷启动云模式

□ 记者 张铮

我们的生活在逐渐网络化的同时,老年人的生活也在不断网络化。4月18日,记者在采访中了解到,不少中小学生在上网课,宅在家看护孩子的老年人主动“触网”,“云+”为老年人的生活增添了许多乐趣。

云陪读:陪伴读书与成长

4月18日,家住市区解放路万里花园的苗爱华阿姨说,孩子的父母上班后,她便搬过来照顾孙子、孙女的生活,并开启了云陪读的模式。

每周一升国旗的时候,孙女对着电脑屏幕上的五星红旗唱国歌、行队礼,苗阿姨便充当摄影师,拍下来发给老师。孙女的老师要求学生每天跳绳锻炼,苗阿姨便再次化身摄像师,在家长群内打卡。同时,苗阿姨还要陪孙

子上直播课。

云购物:购买物品更便利

在网上买东西,相信很多老年人都会,家住市区时代皇庭小区的孙瑞芳阿姨,却通过直播购物搭上了云购物的“列车”。

“这段时间,家里所需物品都是我通过直播购物渠道买来的,我很享受直播购物的乐趣。”孙瑞芳说,早在两年前,她就接触了直播购物,而当时大家通常在淘宝网购买物品。

“除了直播购物外,我还关注了各地的扶贫助农项目,买了橙子、山药、地瓜等产品。”孙瑞芳说,除了蔬菜不宜长期储存和大量囤积外,她的其他消费支出大多贡献给了“云购物”。

云模式:线上分享,其乐无穷

最近一段时间,市区一名广场舞

领队郭艳红采取线上教授广场舞的方式与队员互动。

她先将动作录制好,通过线上平台,让队友在家学习。

喜欢摄影的退休老人刘海军,几乎每日都会带上相机外出拍摄,记录民众生活、城市美景等。回家后,他将照片长传到网络上,与朋友分享他定格的美好。线下拍摄、线上分享,刘海军已逐渐习惯“双线”生活。

“云课程”“云购物”“云旅游”……疫情下,不少老人加速“触网”,在他们看来,“线上+线下”已经成为各行各业发展的趋势,在“重启”线下生活的同时,也要享受“云生活”互联便捷的无限可能,与时俱进。

随着互联网的发展,使用智能手机应用是老人享受网络生活不可缺少的一步。不过,子女要引导他们适度、安全使用网络。