



# 鬧鐘響了，不妨賴一會兒床



你是不是每天早上鬧鐘叫不醒，不用擔心，因為這幾乎是我们的本性。最近的一項調查就發現，賴床可比我們想象中普遍得多，有將近70%的20~29歲的年輕人鬧鐘響了之後都不能立刻起床，而近期發表在《睡眠研究雜誌》的一篇文章也報告了69%的受訪者會使用“再睡一會”功能或設置多個鬧鐘。

為什麼我們總是起不來呢？研究者調查發現，最常見的原因是“無法醒來/太累了”。畢竟每天上班已經讓人精疲力竭，晚上說不定還要加個班、熬個夜，我們的身体和大脑早就超負荷運轉了，區區几个小时根本睡不夠。其次是躺在被窩里的感覺太好了。此外還包括“擔心醒不來”“需要更長的睡眠時間”“沒有起床動力”“睡眠不足”等，也是導致人們想賴床的常見原因。所以，起不來其實不是你的錯，早上賴床，天經地義嘛。

不僅如此，最新的科學研究甚至發現，鬧鐘響後，賴一會兒床、再小睡一會兒，可能對我們的身体更好！來自瑞典斯德哥爾摩大學的研究團隊招募了一批參與者並把他們分為兩組，一組為“小睡組”，他們需要在起床前30分鐘設置第一個鬧鐘，接著每隔9~10分鐘鬧鐘響一次；另一組為“直接起床組”，參與者在鬧鐘響後立刻起床。研究者意外地發現，鬧鐘響後小睡30分鐘能顯著改善認知能力，包括算數的速度、情境記憶和認知控制的能力。想想也是，畢竟我每天絕大部分能量都用在起床上了，哪里還有什麼精力管什麼記憶什麼自控？能按時趕上打卡就不錯了！

此外，小睡一會兒還能提高清晨皮質醇水平，讓你起床後更加警覺，心情更加愉快，工作效率也能提升不少。為什麼會這樣？研究者解釋說，這是因為人從睡眠到清醒狀態存在一個過渡期，這個過渡期被稱為睡眠慣性。在這段時間內，人們會經歷暫時的迷糊、反應遲鈍、注意力不集中和記憶力下降，隨著清醒時間的增加，這種狀態會逐漸消散。

來自神經科學的研究也發現，睡眠和清醒狀態下我們的神經活動存在很大差異，因此當進行狀態切換時可能會出現延遲。而從進化的角度來看，一定時間的睡眠慣性可以讓我們在偶然醒來時快速入睡，幫助我們更好保存體力，而30分鐘的賴床小睡時間可能有助於緩解睡眠慣性，並改善醒來後的認知功能。也就是說，我們的身体也需要一點緩沖的時間，鬧鐘響了再小睡一會兒，不僅能提升認知功能，調節皮質醇水平，還能讓你保持更好的狀態和情緒。難怪老祖宗留下了寶貴的古訓：磨刀不誤砍柴工，睡醒起來再打工！

那麼，具體要怎麼做才能盡量減少起床這個過程中的痛苦呢？根據實驗，我們可以設置3~4個鬧鐘，溫柔地叫自己起床。第一個鬧鐘，儘可能輕柔一些，可以是iPhone的睡眠鬧鐘，音量循序漸進，旋律清新明快；可以是智能手表，用手腕上的震動喚醒；也可以是窗簾自動打開或者準備一個模擬日出光線的自然喚醒燈。千萬不要用iPhone鈴聲雷達，尖銳的音調生生把人吓醒，但又懷疑自己要被吓到長睡不醒。然後，每隔9~10分鐘設置一次輕柔的鬧鐘，讓自己在最終清醒前再淺睡三次，以此減少被惊醒帶來的不適感，讓你更容易清醒。

當然，這個床總是要起的，不能無限地小睡下去，記得在起床的最后一个鬧鐘換一個同樣溫和的鈴聲，告訴自己真的要起床了。如果你擔心最后一个鬧鐘無法讓自己醒來，可以在最後給自己上點強度，比如，來個鬧鐘地毯，15公斤以上，站立10秒鐘，鬧鐘才會停止；或者試試花式起床App，定點拍照或者做算術題才能關閉的鬧鐘。

據科普中國

# 女子体内抽出“牛奶血”，有这些习惯的人要小心

一边大肆喝酒、喝奶茶、吃烧烤、吃油炸食品，一边不敢看自己的体检报告，这或许是很多成年人的现状。近日，深圳一名女子体内竟然抽出了“牛奶血”，这究竟是怎么回事？

滤过血浆置换后，甘油三酯水平由157毫摩尔/升迅速下降至正常水平。经过及时的治疗，患者病情逐渐平稳，已经脱离了生命危险。

## 什么是胰腺炎 胰腺炎为啥会出现牛奶血

胰腺是仅次于肝的人体第二大腺体，它虽然体积不大，但功能巨大，是负责消化和内分泌的重要器官。身体的正常运转离不开血液的循环，当血浆中的成分发生改变，甘油三酯过高，超过了正常值，导致各种有害物质在患者的血管、肝脏等部位形成堆积，不能及时排出。当甘油三酯堆积在胰腺中时，就会导致高脂血症的患者出现急性胰腺炎。甘油三酯过高，分解的游离脂肪酸对胰腺的直接毒性作用，会导致胰腺微循环障碍而发生坏死，出现多器官功能障碍，甚至死亡。急性胰腺炎的病情急，发展快，特别是重症胰腺炎，病情变化快，死亡率高达30%以上。根据《急性胰腺炎诊治指南》，此类患者需要在短时间内降低甘油三酯水平，而血浆置换就是最佳选择。

胰腺炎为啥会出现牛奶血？专家表示，在人体血液中，存在着各种脂蛋白，其中有一种外源性脂蛋白乳糜微粒，主要来源于食物脂肪中，其含有大量的甘油三酯。如果甘油三酯在血液中的浓度超过11.3毫摩尔/升，血浆就会呈现出乳白色，也叫乳糜血。平时饮食油腻的人，容易出现乳糜血。

酒精的代谢也需要胰腺的帮助，大剂量地喝酒导致胰腺过度“开发”胰腺分泌功能，会引起胰腺炎。

- 3.高血脂的人**  
还有一部分人可能吃的脂肪、肉不是非常多，但他是高血脂，身体内产生的脂肪非常多。刘荣提醒，甘油三酯大于7的人，非常容易得胰腺炎。
- 4.有胆系结石的人**  
胆系结石是最常见的一个原因。“就是胆囊里面有石头，胆管里面有石头，往下一掉，掉到胆管和胰管汇合交界地，卡住胰液排不出来，胰腺炎就发作了。”刘荣介绍。
- 5.内分泌异常的人**  
甲状腺、甲状旁腺功能亢进的时候，属于代谢异常，钙、磷有异常，这一类异常的病人也容易得胰腺炎。
- 6.有遗传性胰腺炎的人**  
也会存在遗传性的胰腺炎。

## 当心！出现这样的疼痛就要小心了

虽然腹痛很常见，但刘荣医生表示，胰腺炎的疼痛是非常难忍的，是剧烈“刀割样”的疼痛。据《急性胰腺炎急诊诊断及治疗专家共识》，急性胰腺炎腹痛有以下症状特征：

- 1.腹痛的发作：**突然发作腹痛，30分钟内疼痛达高峰；发病常与饱餐、酗酒有关。
- 2.腹痛的性质：**钝痛或锐痛，持久而剧烈。
- 3.腹痛的位置：**以上腹为多，其次为左上腹，可向背部、胸部、左侧腹部放射。
- 4.腹痛的程度：**通常难以耐受，持续24小时以上不缓解，部分患者呈蜷曲体位或前倾位可有所缓解。
- 5.伴随症状：**可伴恶心、呕吐、腹胀、黄疸、发热、神志改变等。

如果出现上述一些症状，一定要及时到医院就医，延误病情是很有可能留下很多后遗症甚至危及生命的。

据健康广东

## 注意！急性胰腺炎偏爱6类人群

解放军第一医学中心肝胆胰外科医学部主任刘荣提醒，急性胰腺炎偏爱6类人群，要尤为注意。

- 1.暴饮暴食的人**  
脂肪是靠胰腺消化的，高脂肪食物要动员大量胰腺分泌胰液，这时候容易发生胰腺炎。
- 2.酗酒的人**

## 中国体育彩票排列3

第24102期开奖公告 本期开奖号码:2 1 5

## 中国体育彩票排列5

第24102期开奖公告 本期开奖号码:2 1 5 3 6

## 中国体育彩票7乐彩

第24044期开奖公告 本期开奖号码:1 9 9 6 7 0+2

重庆市体育彩票管理中心 2024年4月21日

**刊登 13018333716**  
**热线 15023163856**

新大正物业集团股份有限公司遗失2023年11月25日开具的重庆增值税普通发票一份(发票代码:050002100104 发票号码:28350295 发票金额:2800) 声明作废。

**出生医学证明遗失声明**  
姓名:马博杨,母亲:谢兰兰,父亲:马正兴,分娩机构:重庆市好德医院,出生医学证明遗失,出生证编号:0500275301,特此声明。

**拟申请注销登记公告**  
重庆市江北北区房地产生综合开发公司(12500106450403050X7) 拟向登记机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2024年4月22日起45日内向本清算组申报债权。联系电话:67860622,联系地址:重庆市江北北区金桂新区35号101办公室,特此公告。

**公告**  
位于重庆市开州区长沙镇长岭街40号,42号房屋,建筑面积为447.24平方米,经长沙镇社区居委会、长沙镇规划建设和环境办公室、长沙镇人民政府确认,该房屋建设时间为1989年。现重庆市开州区农业农村局申请上述房屋初始登记,无法提供房屋权属来源证明。按照《重庆市土地房屋权属登记条例》第四十一条规定,拟对上述房屋不予公告。相关权利人或利害关系人如有异议,请以书面形式向我局提出,如无异议或异议不成立的,自公告之日起30日后,我局将对上述房屋办理不动产登记。重庆市开州区规划和自然资源局 2024年4月16日

**浙江省浙商资产管理股份有限公司与重庆佳杰机械装备有限公司 债权转让通知暨债务催收联合公告**  
浙江省浙商资产管理股份有限公司(以下简称“浙商资产”)与重庆佳杰机械装备有限公司(以下简称“佳杰机械”)签订的编号为ZS2588HXFW0223110915-71的《债权转让协议》,浙江省浙商资产管理股份有限公司于2024年3月26日将对佳杰机械的全部债权依法转让给浙商资产,浙商资产自公告之日起立即向佳杰机械主张权利,佳杰机械应向浙商资产履行全部合同义务,相关权利人或利害关系人如有异议,请以书面形式向我局提出,如无异议或异议不成立的,自公告之日起30日后,我局将对上述房屋办理不动产登记。浙江省浙商资产管理股份有限公司 2024年4月22日

**新大正物业集团股份有限公司遗失2023年11月25日开具的重庆增值税普通发票一份(发票代码:050002100104 发票号码:28350295 发票金额:2800) 声明作废。**

**拟申请注销登记公告**  
重庆市江北北区房地产生综合开发公司(12500106450403050X7) 拟向登记机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2024年4月22日起45日内向本清算组申报债权。联系电话:67860622,联系地址:重庆市江北北区金桂新区35号101办公室,特此公告。

**公告**  
位于重庆市开州区长沙镇长岭街40号,42号房屋,建筑面积为447.24平方米,经长沙镇社区居委会、长沙镇规划建设和环境办公室、长沙镇人民政府确认,该房屋建设时间为1989年。现重庆市开州区农业农村局申请上述房屋初始登记,无法提供房屋权属来源证明。按照《重庆市土地房屋权属登记条例》第四十一条规定,拟对上述房屋不予公告。相关权利人或利害关系人如有异议,请以书面形式向我局提出,如无异议或异议不成立的,自公告之日起30日后,我局将对上述房屋办理不动产登记。重庆市开州区规划和自然资源局 2024年4月16日

**出生医学证明遗失声明**  
姓名:马博杨,母亲:谢兰兰,父亲:马正兴,分娩机构:重庆市好德医院,出生医学证明遗失,出生证编号:0500275301,特此声明。

**债权转让通知暨债务催收联合公告**  
浙江省浙商资产管理股份有限公司(以下简称“浙商资产”)与重庆佳杰机械装备有限公司(以下简称“佳杰机械”)签订的编号为ZS2588HXFW0223110915-71的《债权转让协议》,浙江省浙商资产管理股份有限公司于2024年3月26日将对佳杰机械的全部债权依法转让给浙商资产,浙商资产自公告之日起立即向佳杰机械主张权利,佳杰机械应向浙商资产履行全部合同义务,相关权利人或利害关系人如有异议,请以书面形式向我局提出,如无异议或异议不成立的,自公告之日起30日后,我局将对上述房屋办理不动产登记。浙江省浙商资产管理股份有限公司 2024年4月22日