饮食和睡眠互相影响 7种食物真的能助眠

人们常把睡眠质量差或失眠归因于压力、情绪或疾病上，却忽略了日常饮食的重要性。其实，饮食和睡眠相互影响，睡不够，会想吃更多高热量食品，而吃得健康，反过来可以提高睡眠质量。北京华信医院临床心理科副主任医师邢颖为大家推荐了几种助眠食物，并教你自测睡眠质量。

食物是怎么影响睡眠的

很多人知道，褪黑素是和睡眠有关的重要成分。但除此之外，还有多种营养素影响着睡眠。

■褪黑素

褪黑素是松果体在夜间产生的一种昼夜节律激素，它的释放跟光线明显相关。夜晚褪黑素水平会持续升高，让人感到困倦，白天则相反，上午褪黑素会降到最低水平。摄入富含褪黑素的食物，能提高血清褪黑素水平，进而帮助睡眠。

■色氨酸

色氨酸是产生褪黑素需要的前体物质，但人体不能合成，必须从食物蛋白中获取。它能促进脑神经细胞分泌5-羟色胺，使大脑活动受到暂时抑制，从而有助入睡。

■B族维生素

维生素B2、B6、B12、叶酸及烟酸，都被认为和睡眠密切相关。维生素B2可维持神经系统健康、放松情绪，使难以入眠及常在半夜醒来的人改善睡眠状况；维生素B6可以帮助制造血清素，而且它和维生素B2、B12一起作用，可使色氨酸转换为烟酸；人体如果缺乏烟酸，可能焦虑、易怒进而睡不好，医学上烟酸常被用来改善因抑郁症而引起的失眠。

■钙元素

钙不仅是骨骼生长必不可少的元素，还能加强大脑皮层的抑制过程，帮助调节兴奋与抑制的平衡。人体缺钙会影响大脑神经元的正常代谢，易导致大脑皮层持续处于兴奋状态，可能会出现深睡眠的不足或缺失。

■镁元素

镁元素也对睡眠功能起到重要作用。它具有调节神经细胞与肌肉收缩的功能，也是大多数抑郁症和心理问题的重要因素，而这些心理问题都会导致入睡困难。

7种食物帮你睡个好觉

日常生活中，可通过适当补充以下食物，来提高睡眠质量。

1.杏仁

它是褪黑素的食物来源之一，还是镁的优质来源，有助于改善睡眠质量。此外，镁能降低应激激素皮质醇的水平，这种激素会扰乱睡眠。

2.燕麦

燕麦含有丰富的褪黑素前体——色氨酸，以及大量膳食纤维，可以帮助稳定血糖水平，避免因血糖波动引起的夜间醒来。

3.核桃

核桃也是褪黑素的最佳食物来源之一，其中的脂肪酸组成能增加血清素生成量，也有助于睡眠。

4.香蕉

香蕉含有的5-羟色胺物质，会让人觉得心情放松而愉快，同时其中丰富的维生素B6，具有安定神经的作用，可帮助改善紧张焦虑的情绪，提高睡眠质量。

5.猕猴桃

它能增加血清素生成量，有助于调节睡眠周期。此外，猕猴桃含有具有抗炎功能的抗氧化剂，如维生素C和类胡萝卜素，可提升免疫系统功能、使情绪稳定，起到助眠效果。

6.樱桃汁

樱桃汁褪黑素含量较高。美国路易斯安那州立大学研究表明，失眠症患者每天饮用酸樱桃汁，持续2周后，与对照组相比，睡眠时间延长了84分钟，睡眠质量也得到明显提高。

7.脂质鱼

金枪鱼、鲑鱼、鳟鱼和鲭鱼等脂质鱼富含维生素D和欧米伽3脂肪酸。这两种营养素能增加血清素生成量，从而提高睡眠质量。

6个问题自测睡眠质量

怎样才算睡得规律且充足呢？判断自己的睡眠是否健康，可通过下列几个问题自测。

◆入睡时间大于30分钟吗？

如在床上躺半小时仍无法入睡，说明生理、心理还未做好睡觉准备，也可能是睡前做了刺激性太强的活动。

◆夜间容易醒吗？

如果夜里醒来几次，但能马上入睡，就没问题。如果超过5次，则需考虑有无睡眠呼吸暂停综合征或疼痛等不适，建议去医院专科就诊。

◆醒后超过20分钟才能重新入睡吗？

夜间醒后10~15分钟，身体仍处于放松状态，容易重新入睡。一旦超过了这个时间，身体就会触发一系列反应，让人越来越清醒。如果醒来后经常无法快速入睡，建议就诊。

◆总睡眠时间小于6小时吗？

健康睡眠不完全取决于时间长短，如果前一天晚上睡好了，白天精神状态不错，就算是健康睡眠。

◆睡眠质量差、总做噩梦吗？

有些人甚至因噩梦惊醒，醒后仍心有余悸。

◆日间功能受损吗？

比如次日头昏、乏力、困倦、精神不振、记忆力减退、警觉性降低等。如果上述某一睡眠问题持续超过3个月，影响到工作、生活、社交等，且不存在药物影响，也非其他精神及躯体疾病引起，则可考虑失眠症。

良好的睡眠主要取决于3个要素：睡眠节律、睡眠动力和放松。有睡眠问题的人，可以根据这些改善。

①养成睡眠节律。每日坚持同样的上、下床时间，久而久之就容易形成自己的生物钟。

②增加睡眠动力。睡觉前，不做与睡眠无关的事，如刷手机、看电视等。白天保持适量运动，最好是有氧运动，如快走、慢跑。睡前2小时应避免运动。

③睡前放松练习。睡前躯体或心理的紧张，会影响睡眠质量。“正念呼吸”是一种简单的自我训练方法，有助对抗压力。可选择一个舒适的姿势，将注意力集中在呼吸上，让身心静下来。

据生命时报

每日科普

骨髓穿刺会让人变傻吗 揭开骨穿的迷雾

重庆医科大学附属永川医院血液内科 肖悦

近日，一位白血病患儿的母亲在医院咨询时表达了对骨髓穿刺的担忧。另一位患儿家长同样反对进行骨穿检查，理由是该检查不仅疼痛，还可能影响孩子智商。实际上，这些担忧大多基于对骨髓穿刺的误解。

什么是骨髓穿刺

骨髓穿刺（简称“骨穿”）是一种医学检查手段，是从骨头中取出少量骨髓液进行化验分析，常用于诊断如白血病、贫血等血液系统疾病。

骨穿的常见误区

1.骨穿非常痛苦：骨髓穿刺的疼痛因人而异，有的只是轻微不适，有的可能感到较明显的疼痛。

2.骨穿会对身体造成长期伤害：骨髓穿刺作为一种诊断手段，仅需要取出少量骨髓样本，并不会对身体造成长期影响。

3.骨穿会让人变傻：骨髓与中枢神经系统无直接联系，骨穿部位与大脑和脊髓距离较远，不会影响智力。

骨穿的安全性

骨髓穿刺是一项相对安全的检查，特别是在专业医生的操作下，风险极低。大多数患者能够迅速恢复正常活动。

■专家点评

重庆医科大学附属永川医院血液内科 薛乾富副主任医师

文章澄清了骨穿对智力无影响，强调其在诊断血液疾病中的重要性及操作的安全性，通过分析疼痛来源和误区，有效消除公众对骨髓穿刺的恐惧。

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号
重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告……
各类登报

◆冯庆南遗失凤凰城一期-四组团-27号楼-3306定金缴款收据，收据号码0009061，金额830399元，声明作废。
◆遗失双桥经开区港湾窗帘经营部公章（编号5001117009502）一枚和发票专用章（编号5001117009501）一枚，声明作废。
◆重庆市巴南区秋月台艺术培训中心有限责任公司财务章丢失，编号：5001137125071，声明作废。
◆重庆市合川区高窝镇阿村股份经济合作社遗失统一社会信用代码证正本，核准号：J6330085827602；声明作废。
◆遗失重庆市涪陵区瑞弘生猪养殖场财务专用章编号5001023028568声明作废。
◆遗失永川区桓大·金和茗居小区业主委员会公章一枚，编号5003834036571，声明作废。
◆遗失重庆市武隆区润丰畜禽养殖专业合作社，编号5002325015291公章一枚声明作废。
◆渝中区指间温暖餐饮店遗失（食品经营许可证）正副本，编号JY25001031081710，声明作废。
◆遗失丰起大钧建筑劳务（重庆）有限公司张志刚私章一枚，编号5002300516568作废。
◆遗失大足区顺源和舒适家暖通设备经营部公章编号5002257061646声明作废。
◆遗失重庆市道克斯科技有限公司财务专用章，印章编号为：5003844000246作废。
◆遗失周繁蕴重庆外语外事学院学生证202113005699作废。
◆遗失重庆市鹅江区野伯酒楼公章（编号5002391006158）作废。
◆遗失江津区克克台球俱乐部公章5003817153201作废。
◆遗失重庆天鹰文化用品厂公章声明作废。
◆遗失重庆兰容石业有限公司公章一枚，公章编号50024030307729声明作废。
◆遗失重庆科沐达贸易有限公司公章编号5001072517776，财务专用章编号5001078251777声明作废。
◆遗失江津区富健日用品店法定名称章一枚，编号5001160006538声明作废
◆遗失重庆市大足区辉杰五金工具厂公章编号5002251009623声明作废
◆遗失爱课升（重庆）文化传播有限公司公章（编号5001078447720）声明作废

重庆市渝北区苏动人事争议仲裁委员会公告
重庆创意工铁艺有限公司：本委受理杨小晏与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2025）第309号）。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2025年2月24日上午9时在重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年12月31日

重庆市秀山土家族苗族自治县烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告
无主：2024年10月22日本局在重庆市秀山县物流园区邮政快递查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定已于2024年12月30日作出将先行登记并保存的卷烟全部没收的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第(四)项的规定，现将行政处理决定书（秀烟处理（2024）8号）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市秀山土家族苗族自治县烟草专卖局 2024年12月31日

清算公告：重庆市九龙坡区联动社会工作服务中心（统一社会信用代码52500107MJP568207O）拟将注销，请相关债权债务人自登报之日起45日内到本单位清算组提供有效凭据，办理债权债务清偿手续。逾期不予受理。特此公告。联系电话：15310307233 联系人：谷老师

注销登记公告：重庆市南岸区学府路小学校拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组，请债权人自2024年12月27日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。
重庆市南岸区学府路小学校 2024年12月27日

重庆擎宇石化销售有限公司遗失中国工商银行股份有限公司重庆西湖路支行开户许可证（账号3100032109100222251，核准号：J6530075117902）声明作废。

减资公告：经重庆睿淳实业有限公司（统一社会信用代码：91500105096859409J）全体股东决定，本公司拟将注册资本金由1000万元减资到200万元。根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内请债权人到本公司办理债务清偿手续。特此公告
重庆市忠县烟草专卖局 2024年12月30日

关于未接收到乐捷网络应用服务有限公司及其分支机构营业执照的告知函
重庆市第五中级人民法院于2022年6月30日裁定受理乐捷网络应用服务有限公司（以下简称“乐捷公司”）强制清算一案，并于2022年7月15日指定重庆合纵律师事务所担任乐捷公司清算组。
清算组接受指定后因与乐捷公司联系，因乐捷公司系属“僵尸”企业，自2008即被吊销营业执照，此后未进行任何营业活动，也缺乏人员管理，故清算组在接受指定后并未接收债务人所有的营业执照，现特声明如下：1、乐捷网络应用服务有限公司（统一社会信用代码：91500107622044569R）及其分支机构乐捷网络应用服务有限公司成都分公司（工商注册号：51010519000085）营业执照并未由清算组保管，清算组现使用营业执照复印件来源于市场监督管理局的档案查阅结果；2、任何主体持有乐捷网络应用服务有限公司及其分支机构乐捷网络应用服务有限公司成都分公司均属于不合法的，应当尽快与清算组联系并做移交处理；3、任何单位或个人在业务办理中请谨慎审查乐捷网络应用服务有限公司及其分支机构乐捷网络应用服务有限公司成都分公司营业执照正副本情况，特此告知
乐捷网络应用服务有限公司清算组 2024年12月30日

重庆市忠县烟草专卖局送达公告
忠烟罚[2025公]2024第77号
无主：2024年10月9日，本局联合忠县公安在重庆市忠县忠州街道滨江路28号“申通快递”点查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，于2024年12月30日作出依法公开销毁本案假冒注册商标且伪劣卷烟：中华牌20条、大子（软黄）2条、南京（炫赫门）3条、芙蓉王（硬）1条的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，我局《重庆市忠县烟草专卖局行政处罚决定书》（忠烟处理（2024）第77号）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向忠县人民法院提起行政诉讼。
重庆市忠县烟草专卖局 2024年12月30日

交通管制通告
敦广大司乘人员：2025年1月6日至2025年1月14日，因G50沪渝高速（石忠段）忠州长江特大桥（K1576+188~K1578+188）、G69银百高速（丰都至忠县段）石梁子大桥（K1220+000~K1226+000）；2025年1月3日至2025年1月7日，因G42沪蓉高速（梁万段）桥梁（K1504+000~K1528+000）进行2024年桥梁冬季安形监测，在此期间需对进城、出城双向应急车道及行车道机超车道交替占用，请过往司乘人员小心驾驶，目觉服从现场交通警和工作人员现场指挥。施工带来的不便也请广大司乘人员谅解。
重庆渝东高速公路有限公司
重庆市交通运输综合行政执法总队高速公路第四支队
重庆市公安局交通巡逻警察总队高速公路第四支队
重庆市公安局交通巡逻警察总队高速公路第二支队

关于解除张谊劳动合同的决定
张谊，身份证号：500102139851031****。
你于2024年12月无故连续多日旷工，其行为严重违反公司的规章制度。公司研究决定：于2024年12月26日依法解除张谊的劳动合同。
重庆双高实业有限公司 2024年12月31日

重庆市公共交通控股（集团）有限公司巴南站场管理分公司就江南换乘公交枢纽站地面维修工程进行询价。欢迎各单位前来递交询价资料，询价资料递交截止时间2025年1月6日17:00时，询价资料递交地址：重庆市渝北区红锦大道1号理想大厦A栋2406工程保障部 联系电话：023-69323907（报名时须施工单位建筑企业资质证书、安全生产许可证、营业执照、法人身份证复印件及授权委托书）

重庆市公共交通控股（集团）有限公司巴南站场管理分公司五里坪公交应急保障基地项目家具设备采购安装项目中选结果公示：第一中标候选人：重庆众鑫达教学设备有限公司；第二中标候选人：重庆衡衡家具有限公司；第三中标候选人：重庆居鑫迪家具有限公司。拟中选人：重庆众鑫达教学设备有限公司，中标金额(元)：65142237元。统一社会信用代码91500106060597373

眼干、眼涩，试试眼科专家分享的“润眼”方法

有些人的眼睛会出现眼干、眼涩、流泪的情况，如何“润眼”呢？广州中医药大学第一附属医院眼科护师苗琪表示，冷水洗眼和热水敷眼都是能有效缓解眼干的方法。

早晨冷水洗眼

早晨起床后，可以用冷水洗脸、洗眼，不仅能提神醒脑，还能减轻眼部充血、消肿。首先将双眼泡于冷水中1~2分钟，然后再用双手轻轻搓脸部及眼肌20~40次。此法长期坚持有一定效果，但体弱且既往心脑血管等疾病患者慎用。

晚上热水敷眼

晚上临睡前，用40~50℃的温热水洗脸，洗脸时先将毛巾浸泡在热水中，取出来不要拧得太干，立即趁热敷在额头和双眼部位，头向上仰，两眼暂时轻闭，约热敷10~15分钟，待温度降低后再拿水洗脸。但老年人要特别注意热敷的时间不能过长，谨防低温烫伤。

据健康时报

中国体育彩票排列3
第24351期开奖公告
本期开奖号码：7 8 8

中国体育彩票排列5
第24351期开奖公告
本期开奖号码：7 8 8 8 8

中国体育彩票超级大乐透
第24152期开奖公告
本期开奖号码：01 02 07 08 31+02 10

重庆市体育彩票管理中心 2024年12月30日