

日常生活中,有人喜欢夜间工作,觉得效率高;也有人是被迫加班,舍弃睡眠;有人喜欢睡懒觉,自封“睡美人”;有人长期为失眠困扰,数羊数到天明;有人常年困顿倦怠,随时都能睡着……到底什么样的睡眠习惯才是健康的,睡的觉多就好吗?有比晚睡晚起还伤身的睡眠模式吗?午觉越睡越觉得累是怎么回事?今天医生有话要说。



觉多一定就好吗? 真的能睡“傻”!

何时睡何时起?
听听老祖宗怎么说

中医十二时辰养生学对日常作息起居非常有指导意义。按照中医十二时辰养生学,亥时(21:00—23:00)当睡觉,卯时(5:00—7:00)应起床。亥时,又称人定,定昏、蚤夜,是一昼夜十二时辰中的最末一个时辰。古人有“戌时(注:19:00—21:00),日暮将至,归田园;亥时,人定归本,早安眠”的描述,意思是夜间21点至23点,人该安歇睡眠了。23点以后,就已经该进入梦乡了。亥时睡眠,百脉可以得到休养生息,对身体十分有益。

卯时(5:00—7:00)则应该起床了,切忌贪恋被窝,有百害而无一利。从时辰脏腑对应关系看,卯时对应大肠。也就是说,这个时候,人应该起床排便,因为大肠该上班了,它把昨日消化食物剩下的糟粕排出体外,好让清爽空灵的身体接受新的一天的早餐。卯时的下一个时辰是辰时(7:00—9:00),对应“胃”,肚子空空,该吃早饭了。

别纠结了
最佳睡眠时长看这里

依据亥时睡眠、卯时起床计算,睡眠时间在6至10个小时

范围内都符合十二时辰养生学。按照“不欠不馀,折中调和”的“取中”之道,8个小时是最佳睡眠时长,即理想的作息时间是22点睡觉,6点起床。国外也有些关于最佳睡眠时长的研究,并且这些研究结果均发表在很权威的杂志上。有研究认为7个小时是最佳睡眠时长,7个小时的睡眠时间能使死亡率和发病率降到最低。又有6.5至7.4个小时的睡眠时间最适宜的研究结论。

作为普通大众,真的没必要纠结自己是睡了6.5至7.4个小时还是7.8个小时,纠结于这个问题的人,可能多半睡不着觉。再者说,22点睡觉6点起床的8个小时睡眠模式,也并不见得与7个小时或6.5至7.4个小时的结论相悖——说谁一躺下来就睡得着了?谁还没有被5点半的尿意憋醒过?掐头去尾,也差不多就是6.5至7.4个小时。中医几千年前就总结了一套很好的作息规律,老祖宗的教导,值得听!

睡太多过犹不及
还能“睡傻了”!

很多人都知道睡眠不足对身体有不良影响,那么,是不是睡眠时间越长越好呢?提醒那些自封“睡美人”的朋友们注意,睡眠时间过长也是十分有

害的。芬兰一项针对2.1万名成年人进行的22年跟踪研究发现,睡眠超过8小时的男性,比睡7至8小时的男性死亡可能性高出24%,女性高出17%。发表在《神经病学》上的韩国的一项研究显示:每天睡眠时间在8至9小时以上的人要比每天睡7至8小时的人患认知障碍的危险性高38%,患痴呆症的风险增加42%。

进一步研究还发现,每天睡眠时间一旦达到8个小时以上,那么之后无论是睡10个小时,还是15个小时,患痴呆症的风险将稳定地维持在40%左右。阿尔茨海默氏症(老年痴呆症)协会公布的数据也显示,老年人长期睡眠超过7个小时(或睡眠不足)会导致注意力变差,甚至出现老年痴呆,增加早亡风险。换句话说,睡眠时间越长,越容易“痴呆”。民间有“睡傻了吧”的调侃,看来还真能睡傻了!

这种睡眠模式
比“熬夜”还伤身

超过23点,仍不睡觉,这种情形是典型的“熬夜”。但有些人习惯性规律晚睡晚起,如每天凌晨2点睡,9点起。习惯如此,每日如此,能保证睡满7个小时,这种情形勉强不算熬夜,

但不提倡。

因为该睡觉的时候,你在工作(或在娱乐);该起床的时候,你在睡觉;该吃早饭的时候,你错过了点,只能到中午一顿饱食,身体总是处于一种乱的状态。除非你完全可以掌握你的时间和工作,形成你自己的“生物钟”,并天天如此。但现实中很少有人能做到这样规律,因为能完全掌握自己时间的人太少了。

还有一种情形是,睡眠不够规律,睡觉忽早忽晚,时间忽长忽短,即有时晚上10点入睡,有时凌晨3点入睡,有时睡10个小时,有时睡4个小时,这种情形比习惯性地晚睡晚起危害更大——它让你的身体无法适应,“生物钟”乱七八糟,久而久之,各种健康问题就会出现。一只钟表忽快忽慢,离废弃也就不远了。

午睡真不是鸡肋
睡对了可“醒脑”

午睡是值得提倡的,中医自古就有睡“子午觉”的建议。“子觉”说的是夜间的睡眠,因为23:00—1:00是“子时”,夜深人静,自当好好睡觉。“午觉”当然指的是中午的觉。

但午觉睡多长时间合适呢?建议30分钟以内,最长不

能超过1个小时。让我们来看看这几个研究结果:美国加州大学伯克利分校研究结果指出,人每天会丧失部分吸收新知识的能力,午睡能逆转这种衰退,10分钟的午睡是恢复认知功能的最佳时长。《睡眠期刊》指出,10分钟的有效午睡会大大增强人体的警觉性。哈佛公共卫生学院对2.4万名成年人的研究结果显示,与不午睡的人相比,午睡的人死于心脏病的可能性会降低40%。这些研究指出了短午睡的益处。与此同时,英国剑桥大学专家在13年间追踪了1.6万名成年男女发现,白天小睡时间超过1小时,死亡风险会提高32%。可见,午睡是十分重要的,但睡的时间长了也是不提倡的。

为什么会这样呢?因为入睡30分钟后,人就进入了深睡眠阶段,这时候大脑正处于抑制状态,流经脑组织的血液相对减少,体内的代谢过程也相对减少;可是下午还要上班啊,所以不得不在睡得正香的时候被迫起床。这时大脑皮层的抑制尚未解除,会出现大脑供血不足造成一时性植物神经功能紊乱的情况,出现周身不适、头晕眼花、疲劳不堪的症状。所以午睡时间不宜过长,以10至30分钟左右为宜。

据《北京青年报》

吃喝动乐睡,轻松打造免疫力

一场新冠疫情让大家对健康尤为重视,其实打造身体的免疫力,并不意味着要吃什么补品,做好“吃、喝、动、乐、睡”,就能轻松筑起健康守护墙,来听听广州医科大学附属第三医院临床营养科主治医师曾青山的建议吧。

吃
这些食物可以多吃

多样化、科学搭配的饮食可以保证各种营养的摄入比较均衡,不仅可以改善个人营养状况,还可以增强抵抗力。以下食物可适量多吃:

禽肉:指鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑等肉类。禽肉的蛋白质营养与畜肉的大致相同,与畜肉不同的是饱和脂肪酸含量较低。
鱼肉:鱼类的肌肉含蛋白

质15%—20%,而且因肌肉纤维短、细滑,故比牛肉、猪肉更易消化。更重要的是,鱼类脂肪含量只有1%—3%,其主要成分是长链多不饱和脂肪酸,如EPA和俗称“脑黄金”的DHA。值得注意的是,EPA具有降低血脂、防治冠心病的作用;DHA是胎儿、婴儿大脑及视网膜发育所必需,故在选择肉类食物时,鱼类应为首选。

蔬菜:膳食指南建议,成人每日宜摄入300—500克蔬菜,其中2/3为叶菜(如白菜、菜心),1/3为瓜茄(如青椒、黄瓜、西红柿)和根茎类(如土豆、胡萝卜)。蔬菜含有多种矿物质、维生素和膳食纤维,在人体的生理活动中起重要作用,为人提供的维生素以叶酸、胡萝卜素以及B族维生素等为主。绿叶蔬菜的矿物质含量很丰

富;但某些蔬菜(菠菜、通心菜等)中的草酸会影响人体吸收,故烹调这些蔬菜时,应先用开水焯烫,以去除草酸。

喝
多喝水&常喝茶

提升免疫力的首要任务就是要多喝水,这样能使鼻腔和口腔内的黏膜保持湿润。“白开水有助于促进人体的新陈代谢,是很好的催化剂。水很容易被我们人体吸收,增强身体各器官中的乳酸脱氢酶活力,从而达到增强人体免疫力和抗病能力的作用。早晨起床喝一杯温开水或常温水对身体更好。”曾青山表示。

要常喝茶,尤其是绿茶。绿茶中富含多酚类等营养物质,能刺激身体产生抗氧化剂

和解毒的酶,绿茶中还含有鞣酸及维生素C,能杀灭多种细菌,对于抗感染性的疾病与提高免疫力,具有显著的效果。

动
强身健体还能排解负面情绪

当下大家可以做一些强度中等的全身运动,比如健身操、瑜伽、健身气功等适合室内运动的项目。曾青山提醒,体育锻炼还有一个好处就是对心理的积极影响,适当体育锻炼会让焦虑、恐慌、烦躁、抑郁等不良情绪得到排解。

乐
慢性压力会降低抗病能力

都市白领普遍压力较大,

如工作不顺心或孩子教育等问题带来的慢性压力,会降低机体免疫系统抗击疾病的能力。人们如果长期处在极端压力下,会导致T淋巴细胞活性降低,巨噬细胞活动降低,免疫反应弱化。所以面对压力,要学会自我减压,可以通过运动、游戏、唱歌等方式减缓压力。

睡
睡得好可提高免疫力

高质量的睡眠可促进人体产生多一些睡眠因子,睡眠因子可促进白血球增多,同时加强肝脏的解毒能力,从而可以消灭侵入人体的细菌和病毒。晚上适量通风有助于睡眠呼吸新鲜。

据《羊城晚报》