

平均睡眠7小时 三年接连2次脑梗！ 医生：这样睡觉可能更伤身



最近，浙江省中西医结合医院收治了一位45岁男性患者，虽然正值壮年，但三年2次脑梗。而背后的祸首，竟是他一直引以为傲的“睡觉习惯”。医生提醒，这不是在补觉养生，是在拿血管开玩笑。

为什么每天睡够7小时，三年接连2次脑梗？

在病房里，45岁的刘先生（化名）正静静地躺在病床上。三年时间里，他接连2次脑梗，连续的病痛重创，他说，“我这次真的怕了。”

原来，早在第一次脑梗出院后，浙江省中西医结合医院脑病中心神经内科主任医师赵晶就反复叮嘱过刘先生，出院后务必规律作息，可他仅仅坚持了两个月，就重回了以往的不良生活状态。

作为项目经理，可以说刘先生的作息一塌糊涂：周一到周四，凌晨2点睡、早上7点硬爬起来；周五赶项目，更是经常熬到凌晨3点。但他有个“补觉习惯”——周末疯狂补觉，一觉睡到中午12点，下午还要加个午觉。

他心里还有本账：平均下来，每天睡了7个多小时。睡眠量明明达标了，怎么就把自己整成了反复脑梗？

赵晶医生一针见血地指出问题根源：“睡眠从来不是简单的时长加减法，周末强行补觉，看似补齐了睡眠时长，却补不回被破坏的‘生物钟’。生物钟不仅管你困不困，还调控着血压、血糖、激素分泌、免疫功能的节律。”长期混乱的作息，正是导致他反复脑梗的重要诱因。

研究发现：周末过度补觉危害大

1.周末过度补觉——炎症更高

2026年，美国《预防医学》刊发的一项研究显示，补觉时间超过3小时，全身炎症风险会明显上升。

研究人员将2万余名成年人分为三组：无补觉组（补觉少于1小时）、中度补觉组（补觉1~3小时）和长时间补觉组（补觉至少3小时）。分析显示，周末过度补觉和体内白细胞指标升高存在关联，而白细胞数值偏高是身体处于慢性炎症的重要信号。

这种关系在以下人群中尤为明显：20~39岁成年人风险增加42%，40~64岁成年人风险增加54%，男性风险增加56%，体重指数低于25风险增加45%，作息时间不规律的人群风险增加78%。

2.周末过度补觉——伤害血糖

2026年发表于《BMJ 开放式糖尿病研究与护理》的一项研究显示，周末补觉仅对睡眠不足者适度有益，超过2小时反而加重代谢紊乱和胰岛素抵抗。研究人员解释，过度补觉会打乱生物钟，造成“社会时差”，干扰外周代谢时钟与中枢时钟的同步，诱发炎症反应，最终损害代谢健康。

3.周末过度补觉——更易早衰

2023年一项发表在《睡眠健康》上的研究显示，睡眠节奏差异大的人更容易早衰。数据显示，与睡眠习惯稳定的人相比，睡眠持续时间不稳定、补觉较多、入睡时间偏差较大、工作日和周末睡眠差异大的人，生物年龄分别衰老0.63年、0.52年、0.74年和0.77年。

这是因为，长期不规律的睡眠会造成生物钟紊乱，从而加速机体的衰老进程，同时还影响新陈代谢，让人变得容易

生病。

科学补觉，牢记这4点

当然，如果完全禁止补觉也不现实。上海中医药大学附属龙华医院脑病科主任医师袁灿兴2026年在科室微信公众号刊文表示，偶尔熬夜后，合理补觉可以缓解困倦，但要遵循以下原则。

1.午睡别超30分钟

熬夜后，第二天中午安排20~30分钟的午睡，最好在下午1~3点之间。这个时长可让你停留在浅睡眠阶段，醒来后不会昏沉，也不会消耗夜间睡眠驱动力。超过30分钟就会进入深睡眠，醒来反而更累。

2.分多个时段补觉

这个方法适用于轮班工作者，下夜班后先睡3~4小时，然后起床活动、吃饭，再睡2~3小时。这种分段睡眠可模拟夜间睡眠的结构，且能避免单一长段补觉导致的生物钟紊乱。

3.周末不超2小时

周末比平时晚起不超过2小时。例如平时7点起床，周末最晚9点。超出这个限度会重置生物钟，导致周日晚上睡不着、周一早上起不来，形成恶性循环。

4.调整好身体节律

补觉醒来后，尽快接触光照（自然光或光照治疗灯），帮助重置生物钟，减少补觉对节律的冲击。

提升睡眠质量的5个秘诀

1.规律作息，比睡够8小时更重要

给自己设定一个入睡和起床的时间窗口，尽量控制在半小时以内的浮动，包括周末。比如：每天晚上11:00~11:30之间入睡，每天早上6:30~7:00之间起床。

2.下午3点后，要减少摄入咖啡因

咖啡因的半衰期大约5~6小时。如果在晚上11点睡觉，下午3点以后就别再喝咖啡、浓茶、可乐或能量饮料了。巧克力里也含有咖啡因，晚饭后尽量少吃。

3.半夜醒来，尽量不看手机和时间

很多人半夜醒来第一件事：摸手机，看时间，然后开始算“还能睡几个小时”。计算睡眠时间本身，就会制造焦虑，更难入睡。

如果躺了15~20分钟还是睡不着，可以起来到另一个房间，看几页纸质书（别看电子屏），等有困意了再回到床上。

4.适宜温度，打造容易入睡的环境

尽量让卧室温度保持在18~22℃，并使用遮光窗帘，减少夜间光线干扰。此外，睡前2小时调暗灯光，换成暖色光（红、黄、橙色）；睡前1小时别看手机、平板。

5.每天晒太阳，要保持规律运动

上午晒15~30分钟自然光，帮助校准生物钟。坚持规律运动，但尽量安排在睡前3~4小时之前。另外，晚餐不要吃得太晚、太饱。

据新华社微信公众号综合人民日报健康客户端

平稳度过更年期 饮食调理是基础

提到更年期，很多女性会联想到潮热、失眠、情绪波动等不适，甚至产生焦虑和抗拒心理。事实上，更年期是女性生理的一个自然过渡阶段，并非疾病，而是卵巢功能衰退、雌激素水平下降引发的一系列身心反应，医学上称为更年期综合征。它通常发生在45~55岁之间，持续2~8年，只要科学应对、用心调理，就能平稳、舒适地度过这一特殊时期。

正确认知是平稳度过的前提。很多女性对更年期的误解，会放大身体的不适感。更年期综合征的常见症状主要分为两类：血管舒缩症状，如潮热、盗汗、夜间睡眠时出汗，这是由于雌激素下降导致血管调节功能紊乱引起的。精神和情绪症状，如易怒、焦虑、抑郁、记忆力减退、注意力不集中。部分女性还会出现关节疼痛、皮肤干燥、月经紊乱等问题。这些症状因人而异，轻重程度不同，无须过度恐慌。

饮食调理是基础，合理搭配能有效缓解不适。建议多吃富含雌激素的食物，如豆制品、亚麻籽等。这些食物中的植物雌激素能温和补充体内雌激素不足，减轻潮热、盗汗等症状。同时，补充足量的蛋白质和钙，如瘦肉、鸡蛋、牛奶、鱼虾等，预防更年期骨质疏松，因为雌激素下降会导致钙吸收减少，骨骼脆性增加。此外，减少高糖、高油、高盐食物的摄入，避免辛辣刺激性食物，多喝水，保持肠道通畅，也能减少身体负担，缓解情绪波动。

规律运动不可或缺，既能调节身体，也能舒缓情绪。选择适合自己的有氧运动，如快走、慢跑、打太极拳、跳广场舞等。每周坚持运动3~5次，每次30分钟左右，能促进血液循环，改善血管调节功能，减轻潮热症状。运动能释放内啡肽，缓解焦虑、抑郁情绪，提升睡眠质量。需要注意的是，运动强度要适度，避免剧烈运动，尤其是有骨质疏松倾向的女性，要避免弯腰、负重等动作，防止受伤。

情绪管理是关键，良好的心态能减少不适困扰。更年期女性情绪敏感，容易因小事烦躁、易怒，此时要学会自我调节，多与家人、朋友沟通，倾诉内心的感受，避免情绪积压。可以培养一些兴趣爱好，如养花、种草、书法、绘画、旅游等，转移注意力，丰富生活，缓解心理压力。保证充足的睡眠有助于稳定情绪，睡前可以泡泡脚、听听舒缓的音乐，避免熬夜。

如果更年期症状严重，如严重潮热盗汗影响睡眠、情绪抑郁难以缓解、月经紊乱持续不规律，甚至出现严重的关节疼痛、骨质疏松等问题，不要硬扛，及时到妇科或内分泌科就诊。医生会根据个人情况，给出合理的调理方案，如激素替代治疗、中药调理等，帮助缓解症状，保障身体健康。

据大河健康报