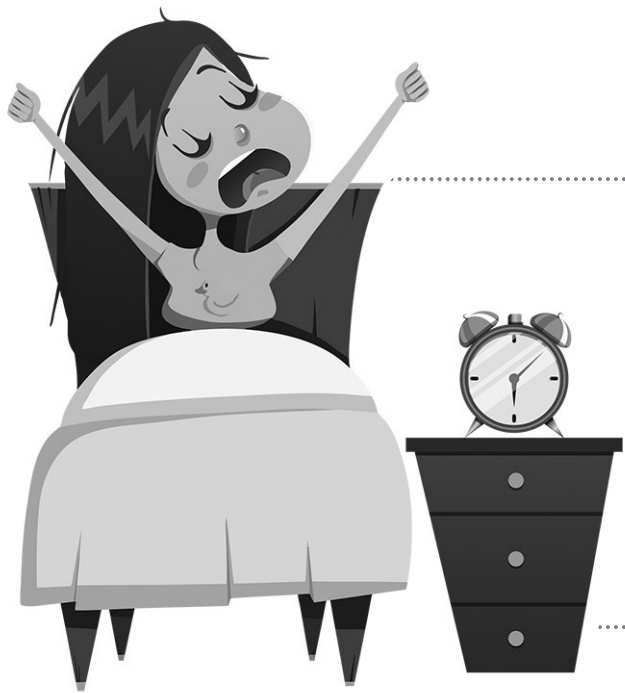


长期这样睡觉的人 大脑加速衰老、全身炎症水平上升



“睡了一夜总感觉睡眠断断续续”“明明睡着了,但又感觉像没睡着”……这种“碎片化睡眠”很多人都经历过。有研究发现,长期处于“碎片化睡眠”会导致大脑加速衰老、记忆力下降、全身炎症水平上升。

如何改善睡眠?一起来看。

睡得碎→深睡眠不足→累

睡眠连续性是指一个人维持睡眠的能力。连续性差,主要表现为频繁觉醒,包括觉醒次数增多、再入睡困难等症状。

北京大学首钢医院神经内科主任医师高伟表示,频繁的睡眠觉醒会导致正常的睡眠周期被打断,通常人的浅睡眠占睡眠时长的75%~80%,深睡眠占20%~25%。

比如,你一晚睡7个小时,深睡眠的时长大概是1.5~2个小时。

醒来次数过多,不能形成完整的睡眠周期,会影响深睡眠质量,而深睡眠又被称为“黄金睡眠”,其生理修复作用更强大。

如果持续几晚睡得很碎,即使总睡眠时长足够,白天依然会感到疲劳、注意力不集中、情绪波动。

睡太碎,疲惫只是最轻的伤害

睡觉不只是为了休息,血管、大脑等器官都需要它的保护,频繁觉醒对健康的负面影响是全方位的。

让心脏处于“战斗状态” 频繁的睡眠中断会过度激活交感神经,使心脏长时间处于“战备状态”,可引发血管内皮功能紊乱、动脉粥样硬化。

加速大脑衰老 英国神经科学领域著名期刊《脑》最新发表的一项研究发现,频繁觉醒可扰乱大脑血管系统中的关键角色——M型周细胞。这类细胞会因此过度活跃,进而影响血脑屏障的稳固性,甚至诱发局部微小血管损伤。

长此以往,大脑就像一座护城河被悄悄挖了角,认知功能也可能因此加速滑坡。

增强炎症反应 美国哥伦比亚大学研究团队对小鼠进行了为期16周的碎片化睡眠干预,发现这会长远影响小鼠骨髓的造血功能,增加血液中白细胞的数量。这意味着,睡眠碎片化与炎症反应增强有关。

血糖更易升高 2024年四川大学华西医院研究发现,长期具有碎片化睡眠的小鼠表现出明显的血糖异常,包括血糖水平升高和葡萄糖不耐受,以及胰岛素抵抗。

可能影响寿命 美国斯坦福大学对2600多名男性进行了12年的随访,结果显示,夜间频繁觉醒的人深睡眠时间更短,而那些深睡眠较长者寿命更长。

怎么判断自己睡得好不好

睡眠碎片化的原因复杂多样,常见的有以下几个因素。
生理因素,如睡眠呼吸暂停综合征、不宁腿综合征;
心理因素,包括压力、焦虑、抑郁等情绪问题;
环境因素,如噪音、光线、温度不适等干扰;
生活习惯,如晚上摄入过多咖啡因或酒精、不规律的睡眠习惯等。

眠习惯等。

睡眠的每一阶段都有其独特的生理功能,深度睡眠是身体自我修复的关键期。

北京大学首钢医院神经内科主任医师高伟曾在接受记者采访时表示,日常生活中,人们无法随时获得准确的睡眠数据,但可根据一些能观察到的特征,初步判断自己的睡眠是否健康。

入睡时间 这个阶段也叫睡眠潜伏期,一般上床关灯后,只要能在30分钟以内入睡都属于正常。

睡醒后的感受 如果醒后感到精力充沛,说明睡眠质量较好;如果无精打采,可能是因为夜间觉醒次数较多、非眼球快速运动睡眠较少等原因。

若单纯是夜尿频繁,可先考虑是不是睡前喝水太多,或是疾病因素,如膀胱炎、糖尿病等因素。

怎么才能睡个“整”觉

睡眠质量不好的人,可以尝试先从调整生活习惯入手,让自己一觉到天亮。

建立睡眠规律 人体会分泌褪黑素“催促”入睡,大连市中心医院医学部主任药师张士红表示,褪黑素夜间浓度比白天高3~10倍,一般在晚上9~10点分泌,凌晨2~4点达到峰值,第二天早上7~9点逐渐减少。

避免晚餐吃得太晚或太多,建议上床时间别晚于23点。

白天适度运动 适度锻炼有助于消耗能量、减轻压力,建议上午运动并适度接受光照,能充分生成机体内源性动力,维持夜间睡眠。

不建议晚间进行剧烈运动,以免过于兴奋难以入睡。

调整睡眠环境 使用舒适的床垫和枕头,晚上9点后,关掉一些灯或调低亮度,将卧室窗帘换成遮光窗帘,或者戴眼罩;睡前不要看电子设备,及时关灯。

北京清华长庚医院耳鼻咽喉头颈外科主治医师项晋昆表示,夜间有打鼾、憋气等情况的人,侧卧位睡觉可一定程度地改善夜间缺氧。

睡前放空大脑 躺下后如果一直在盘点白天的“负面信息”,会导致无法入睡,即使睡着了也会影响整体睡眠质量。

尝试腹式呼吸,吸气时主动将腹肌缓慢鼓起,呼气时再主动将腹肌缓慢地缩回,以此将呼吸频率降低,会让人放松,有助于促进睡眠。

醒来别看时间 夜里醒来看时间会增加压力,容易形成“心理暗示性失眠”,过度关注时间,转移了对睡眠的注意力,导致焦虑、失眠加重。

卧室钟表的“嘀嗒”声也会加重焦虑情绪,建议选静音钟表,床头闹钟最好选非夜光型。

据新华社微信公众号综合湖北日报、生命时报

做六字诀呼吸操 缓解慢性咳嗽、气喘

慢性咳嗽和气喘是常见的呼吸道问题,影响着许多人的生活质量。长期咳嗽、胸闷、呼吸不畅不仅会带来不适,还可能提示存在潜在的呼吸系统疾病。通过适当的呼吸训练,有助于缓解症状,提升呼吸健康。

慢性咳嗽通常指持续8周以上的咳嗽,可能由多种原因引起,如哮喘、胃食管反流、上气道咳嗽综合征等。气喘(喘息)则是呼吸时出现的哨笛音,多与气道狭窄有关,常见于哮喘、慢性阻塞性肺疾病等。

除了医学治疗外,日常的呼吸道管理至关重要。每日坚持简单的呼吸训练,有助于改善呼吸质量。

闻花香吹蜡烛呼吸操 这是一种简单易行的腹式呼吸训练,有助于掌握深度呼吸,增强膈肌力量。

闻花香(深吸气):想象面前有一朵芬芳的鲜花,用鼻子缓缓吸气,感受气息深入,腹部自然鼓起。整个过程持续5~8秒。

吹蜡烛(慢呼气):想象面前有一排蜡烛,用嘴巴缓缓呼气,嘴唇呈“鱼嘴”状,尽量延长呼气时间,腹部慢慢收回。整个过程持续10~15秒。

每天2~3次,每次5~10分钟。坐位或卧位均可,手放于腹部感受起伏。若有条件,可在腹部放置一装有大米或绿豆的重量约1kg的袋子,增强效果。练习的重点在于“慢、深、长”,呼气时间应长于吸气时间。

传统六字诀呼吸操 这是一种源自中医养生学的呼吸吐纳功法,通过“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”六个字的发音,配合特定的口型和动作,调理对应的脏腑经络气血。

练习时,采用腹式呼吸,鼻吸口呼。吐字时轻声(或仅做口型不出声),以耳不能闻其声为度,重点是牵动丹田之气。通常按五行相生的顺序进行,即嘘(木)→呵(火)→呼(土)→咽(金)→吹(水)→嘻(相火)。

嘘:对应肝、胆,可舒肝明目,缓解眼干、头痛、口苦。发声时,双唇微合,有横绷之力,舌尖向前伸略有内卷。

呵:对应心、小肠,可补心安神,缓解心悸、口舌生疮。发声时,口半张,舌抵下齿,舌面稍后缩。

呼:对应脾、胃,可健脾和胃,缓解腹胀、乏力、面色萎黄。发声时,嘴如管状,舌放在下腭。

咽:对应肺、大肠,可润肺养气,缓解咳嗽、气喘、咽干。发声时,上下门牙对齐,留微缝,舌尖轻抵下齿后。

吹:对应肾、膀胱,可补肾益精,缓解腰膝酸软、盗汗、耳鸣。发声时,撮口,双唇拢圆。

嘻:对应三焦(心包),可通调三焦,缓解胸腹胀闷、小便不利。发声时,嘴角微后收,舌尖轻抵下齿,槽牙上下平对,微开缝。

每个字建议默念6次为一组,全套做完10~15分钟。最佳的练习时间为清晨或睡前。动作需自然舒缓,配合意念引导气息至对应脏腑,切忌用力憋气。

据大河健康报