



经常“早醒”的人 要警惕这几种病！

小时候睡不醒，长大后睡不着，这是很多人的真实写照。随着年龄的增长，半夜醒来越来越频繁，而且醒来后就辗转反侧，难以再次入睡。

什么情况会导致“早醒”？经常早醒和疾病有关吗？怎么做才能缓解这种情况？

几点醒才算“早醒”

“早醒”是指上床睡着一段时间后，突然醒来，如同早晨起床一般清醒，再也难以入睡，是在中老年人群中常见的失眠症状。

几点醒才算是早醒呢？

在临床医学上将凌晨2点至4点醒来，醒后再也睡不着的情况称为早醒。早醒的人大多睡眠时间不足，次日会感到疲惫，注意力不集中，做事效率低。

长期早醒还可能出现躯体不适，如心悸、胸闷、腹泻等。

此外，德国图宾根大学行为神经学教授詹·鲍恩解释，如果你对一件事有预期，身体就会释放一种与压力有关的激素——促肾上腺皮质激素，会提示你在特定时间做某些事，可能会导致早醒。

基因也起到了一定作用，美国堪萨斯大学研究发现，人体拥有闹钟基因(KDM5A)，这个基因堪称“起床控制开关”。研究人员表示，这个特定基因是基因网络的一部分，功能与时钟类似。

醒得早可能是病了

如果平时早醒次数过多或影响到睡眠质量，就要引起注意了，可能与以下几种疾病有关：

抑郁焦虑

典型抑郁症失眠有一个特点，就是早醒。至少比平时早醒一个小时，更多见的是早醒两个小时或以上。

在大脑某个区域，神经化学递质五羟色胺含量降低的话，人就会抑郁，同时，五羟色胺含量不足，睡眠时间就会变短，表现为早醒。

甲状腺病

甲状腺过度活跃导致心跳加速、肾上腺素分泌激增，造成失眠焦虑；甲状腺功能低下，会导致患睡眠呼吸暂停症的可能性增加35%。

胃酸逆流

烧心的不适让人睡不着，即使没有感觉烧心，食道中的酸也会触发反射，扰乱睡眠。

呼吸问题

季节性过敏、感冒都可能导致夜间辗转反侧或早醒，其他因素也会使气道狭窄，如鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体肥大。

除了疾病，衰老以及不良生活习惯也会让你早醒：

激素改变

随着年龄增长，分泌的褪黑素和生长激素减少，导致深睡眠和浅睡眠质量均降低，会出现早醒现象。

缺维生素D

哈佛大学研究者发现，缺乏维生素D与睡眠质量差有关，它直接影响大脑中对睡眠起作用的部分。

总看手机

如果睡前长时间浏览社交媒体、看剧、玩游戏，屏幕蓝光会阻止身体生成褪黑素。

睡前饮酒

睡着后最初的几个小时里，身体会代谢酒精，影响睡眠进入快速眼动期。这会使人在下半夜变得焦躁不安，影响睡眠质量，导致早醒。

此外，睡得太早、午睡过长等因素，也是导致早醒的原因。

做6件事缓解“早醒”

可通过以下三点来评估自己的睡眠质量：

睡眠时间：是否能在晚上10~11时开始陷入困顿状态，进而入睡。

睡眠时长：每晚能否睡够7~8个小时再自然醒来。

睡醒后的感受：精神充沛还是无精打采。

当其中任何一条不满足时，都需引起警惕。

如果是疾病原因，要尽快就医，生活中可从以下几个方面入手，调整习惯，避免早醒。

尽量准时入睡

调整入睡时间，建议上床时间别晚于23点，睡眠时间应该为躺在床上时间的90%以上。

睡眠环境要安静舒适，睡前不要看电子设备，及时关灯。

练习腹式呼吸

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，就会让人放松，焦虑也会减轻。

减少闹钟次数

只定一个闹钟，并在闹钟响后就起床。可以给自己设置一个15分钟左右的身体“开机时间”，使人体及大脑皮层逐步清醒。

正常人的完整睡眠周期约为90分钟，如果不停地被闹钟打断，睡眠周期也会被打乱。如果要定多个闹钟，两个闹钟的间隔最好在一个睡眠周期，约一个半小时。

白天适当运动

白天增加阳光照射，会在脑内积累更多天然的褪黑素，有助于夜晚睡眠。多做一些运动，哪怕是散步半小时，也会有利于睡眠。

午睡应控制在20~30分钟，超过下午3点就不要再午睡了。

保持良好情绪

客观事物和自我心态都可以对情绪产生影响，如果没有办法改变客观事物，就尽量改变自己看事情的角度，进而改变心态。

避免药物滥用

有些人不顾自身状况，滥用褪黑素、安眠药等，不仅对改善睡眠无益，还可能有其他副作用。

需要提醒的是，若长期因为早醒问题深受困扰，应及时寻求专业医生的帮助。

据新华社微信公众号综合人民日报微信、生命时报

聚餐后腹胀

三个动作帮助胃部“减压”

聚餐时面对满桌美食，许多人容易因一时贪嘴或社交氛围而吃得过多，导致饭后腹胀、胃部不适。这种“吃撑了”的困扰，本质是胃部被过量食物撑大，消化负担加重引发的症状。若想快速缓解不适，无须依赖药物，通过三个简单动作即可促进胃肠蠕动，帮助胃部“减压”。

动作一：波浪消食操——模拟肠道蠕动节奏

操作方法：站立时双脚与肩同宽，双手自然下垂。以腰部为轴心，上半身缓慢向前弯曲，同时臀部向后掀起，形成“肩向前、胯向后”的波浪形动作；随后上半身缓慢后仰，臀部向前顶，完成“肩向后、胯向前”的反向动作。整套动作须保持节奏缓慢、呼吸均匀，10~15次为一组，饭后半小时练习2~3组。

此动作通过模拟肠道自然蠕动的方向，刺激胃部平滑肌收缩，加速食物向肠道的推进，尤其适合因暴饮暴食导致胃部滞留大量食物的情况。练习时需注意动作幅度以自身舒适为限，避免过度拉伸引发肌肉酸痛。

动作二：侧身舒展操——疏通胀气通道

操作方法：双脚交叉站立，将右手置于颈后，左手掌根沿腋中线(从腋下至腰部)自上而下推按，力度以皮肤微微发热为宜，每侧推按10~15次后换边。若条件允许，可平躺于床上，双腿屈膝，双手交叠置于腹部，以肚脐为中心顺时针画圈按摩5分钟。

腋中线分布着肝胆经的重要穴位，推按可刺激胆汁分泌，增强脂肪消化能力；腹部按摩则直接作用于胃部，促进气体排出。按摩时要避开肋骨下缘，避免压迫内脏。

动作三：跪腿坐——被动激活消化系统

操作方法：双膝跪地，将双脚交叉叠放于臀部后方，保持背部挺直，双手自然放于大腿或轻扶椅背。若膝关节不适，可改为单膝跪地或坐在椅子上模拟跪坐姿势，保持5~10分钟。

跪坐姿势通过改变骨盆角度，间接增加腹腔压力，促使胃部食物向肠道移动。同时，该姿势可拉伸腹部肌群，缓解因长时间坐姿导致的胃肠蠕动抑制。练习时若出现脚踝麻木，可调整脚背贴地或缩短练习时间。

日常可通过三个细节降低腹胀风险：

餐前准备 聚餐前30分钟饮用200mL温水或吃少量水果(如苹果、香蕉)，可提前激活消化酶分泌，减少暴食概率。

进食顺序 先吃蔬菜、汤类，再摄入蛋白质(如鱼肉、豆腐)，最后吃主食，可延长饱腹感持续时间，避免过量进食。

餐具选择 使用小号餐盘盛放食物，通过视觉暗示控制食量；细嚼慢咽，每口咀嚼20~30次，确保食物充分破碎。

据大河健康报