

2013年9月10日 星期二
责任编辑:樊慧君 电话:6201407
版面设计:祁琰 校对:张晗

英美德多位睡眠专家研究总结

睡觉太早太晚都伤身

睡眠长短可以影响寿命,睡觉习惯也能透露健康秘密。澳大利亚悉尼大学和英国利物浦大学的研究显示,不同睡眠习惯不仅会影响个性特点,还会影响腰围、痛觉及癌症风险等。8月12日,英国《每日邮报》刊登多位医学专家的研究,为我们总结了不同睡眠习惯对健康的影响。南方医科大学南方医院睡眠医学中心主任李涛平教授等中国专家也对此进行了解读。

1.压力大的人早睡早起更易疲劳。

一般认为,早睡早起身体好,但英国萨里大学西蒙·阿科尔博士表示,如果这些人心理压力太大,反而更易疲劳。美国疾病预防控制中心建议,压力大的人每周最少拿出两天做有氧运动,如打球、快走、慢跑等,放松心情。

2.常熬夜的人更易发胖。

研究发现,早睡早起的人往往在起床后半小时内吃早餐;常熬夜的人更可能在半夜大快朵颐,这种做法会影响新陈代谢速度。英国牛津大学睡眠专家卢梭·福斯特教授则认为,缺觉容易造成瘦素分泌紊乱,导致发胖,而常熬夜的人缺觉更多。心理咨询师王小雷建议,即使没有睡意,常熬夜的人也要调整作息,按时上床;把卧室灯光换成暖色;早上按时起床、吃早餐;晚上9时后不要

吃东西,坚持至少21天。

3.常熬夜的人记性差。

常熬夜的人“快速眼动睡眠”质量不好,而“快速眼动睡眠”有助于大脑整理白天的经历、强化记忆。心理咨询师王小雷说,研究显示,连续两周每晚只睡6小时的人,短时记忆会受到影响。建议每晚睡够7~8小时,身心更健康。

4.常熬夜的人易疼痛。

英国南安普顿总医院类风湿专家克里斯·爱德华兹博士表示,常熬夜的人醒来后会觉得关节疼痛、僵硬更严重。因为在凌晨4时左右,人体释放抗炎因子,减少疼痛、缓解僵硬,常熬夜的人往往会错过这一过程。李涛平建议,喜欢熬夜的人除尽量改变作息外,若不得不熬夜,可

多吃新鲜蔬果、注意保暖,以缓解疼痛。

5.常熬夜的人易抑郁。

英国睡眠专家丹尼尔·斯坦利博士表示,常熬夜的人患抑郁症的概率会更高,原因可能是缺少睡眠。另有研究显示,长期失眠者患重度抑郁症的概率,比睡眠良好的人高4~5倍。心理咨询师王小雷认为,由

于缺觉时体内压力激素会增加,所以偶尔睡眠不足就会令人精神不济、心情变差。建议熬夜的人次日补觉时间别太长,平时多锻炼,有助于精神愉快。自己一旦不能排除抑郁,应及时向医生求助。

6.常熬夜的人更容易打鼾。

美国宾夕法尼亚大学研究发现,常熬夜的人睡觉时更容易打鼾,这与他们体重超标有关。李涛平表示,打鼾原因很可能是睡眠呼吸暂停综合征,可导致全身损害。如果常熬夜,又打鼾严重,需及时去医院检查,确定病因并治疗。

7.睡眠习惯随年龄变化。

10岁后,人开始逐渐睡得更好,常熬夜的生活习惯在男性20~21岁、女性19岁时达到巅峰。德国慕尼黑大学时间生物学教授蒂尔·罗尼伯格表示,青少年是“自然的常熬夜者”,父母应允许孩子周末多睡睡;青春期之后,由于激素变化,男性比女性更易成为夜猫子。再随着年龄增长,睡眠时间会逐渐缩短。心理咨询师王小雷建议,青少年熬夜、睡懒觉都应有度,周末也不宜晚于9时起床,还应正常吃早饭。李涛平提醒,年龄越大,睡眠呼吸暂停综合征发病越多,因此,夜间打鼾、多尿、多醒、心慌,白天易瞌睡的中老年人应到医院检查治疗,以避免夜间突发心脏病、中风等。(据《生命时报》)



阳澄湖大闸蟹
一年才吃一次,大闸蟹成中秋必备家菜
大闸蟹绝对不应该是贵族的专享,老百姓也一样消费得起...
阳澄湖大闸蟹是馈赠亲朋好友、公司情意往来的最佳选择。我们为您准备了这些款式:
蟹后大闸蟹, 蟹醋, 姜茶, 精品精雕酒, 国色天香女儿红六年, 塑料蟹具, 食蟹工具