

想要良好睡眠 床头这些玩意儿先挪走

当前,我国居民的睡眠障碍及其带来的身心问题日益突出。调查显示,我国约有4亿人受到睡眠问题困扰。长期睡眠障碍会改变身体的调节能力,造成脑内代谢废物的堆积,增加痴呆、心脑血管疾病、糖尿病、癌症等疾病的发病风险,容易引起精神障碍和心理问题。

良好的睡眠是健康之源。生活中的很多小细节,都会影响人的睡眠。大家是否有过看完手机将手机放在床头,却发现怎么也睡不着的经历?或是早晨在闹钟声中惊醒,却发现自己全身无力,仿佛被电击了一般?今天我们就来聊一聊,有哪些东西不宜放置在床头。

1 手机

在现代生活中,手机已经成为人们不可缺少、必须随身携带的重要物品。因为人们如此依赖手机,心理学家甚至引入了一个手机在场效应的概念。但是,你知道吗?睡前长时间看手机会直接影响睡眠质量。

一方面,睡前看手机时,手机屏幕发出的光线,尤其是其中的蓝光,会影响人大脑中褪黑素的分泌,而褪黑素是启动睡眠过程的重要信使。因此,睡前看手机会使人难以入睡。另一方面,人们如果在睡前浏览短视频等比较容易让人兴奋的内容,就会使大脑产生兴奋性物质,进一步增加快速入睡的难度。

所以,不建议大家将手机放在床头柜上。事实上,为获得良好的睡眠,大家最好在睡前1小时减少或尽量不看手机。让手机远离床头,应该成为现代人的良好生活习惯之一。

2 电子加热驱蚊器或者香薰

近年来,很多无色无味的电子加热驱蚊器已逐渐替代蚊香,成为人们居家灭蚊的首选。电子加热驱蚊器主要是通过加热,释放出一些化学物质,来达到驱蚊效果。然而,有些驱蚊器释放出来的化学物质,会影响人的呼吸系统,导致鼻腔或肺部出现过敏反应,进而诱发鼻塞、咳嗽等不适症状。这些都会对睡眠质量产生影响。将正在运行的电子驱蚊器置于床头,是非常不利于健康和睡眠的。

也有些人认为香薰有助眠的作用,喜欢在睡前点上香薰。实际上,香薰是否能真正起到助眠效果,目前尚无定论。可以肯定的是,不同香薰产品的成分差异很大。有些香薰成分非但不能起到助眠效果,反而有引发呼吸道过敏等不良反应的可能。因此,在不能明确香薰具体成分的情况下,不建议睡前点香薰。

3 绿色植物

不少绿色植物都有净化空气的作用,比如绿萝、龟背竹等。但是,绿色植物在夜间会通过呼吸作用,将氧气转化为二氧化碳,从而降低房间里的氧气含量。这可能会在一定程度上影响人们的睡眠质量。不过,绿色植物在白天通过光合作用产生的氧气量,要远远多于其消耗的氧气量。总体来看,在家中摆放绿色植物是值得推荐的,但不建议摆在卧室床头。

4 小夜灯

很多家庭特别是有孩子的家庭,为了夜间起床方便,会在床头或床周放置小夜灯。其实,这是非常不可取的。

研究证明,夜间卧室内即使是非常微弱的灯光,也会影响人体代谢水平,引发内分泌代谢障碍,增加糖尿病等代谢性疾病的发病风险。小夜灯微弱的灯光还会影响睡眠质量,使人容易觉醒,破坏睡眠结构。

2019年,中华医学会、中国医师协会联合发布《人人都要学会科学合理睡眠——关于健康睡眠的倡议书》。倡议书指出,良好的睡眠不仅是健康的重要标准,也是人体通过自身调整,恢复机能和精力,抵御和化解疾病风险的重要途径,是维护健康十分关键的因素。倡议书明确提出,小学生、初中生、高中生每天睡眠时间分别不应少于10小时、9小时和8小时,成年人和老年人每天睡眠时间不应少于7小时。

实际上,睡眠质量比睡眠时间更重要。为保证高质量的睡眠,人们在安排工作、学习、娱乐、休息时间时,应建立起相对规律的习惯,尽量在同一时间段睡眠,即使节假日,也要注意保持规律睡眠。此外,我们要避免睡前进行剧烈运动,避免在床上使用电子产品等影响睡眠的物品。

来源:《大众健康》杂志 文:清华大学附属北京清华长庚医院睡眠医学中心副主任医师 尹国平、主管技师 张玉焕

运动有多好? 答案在这里

健康教育

为什么反复强调要运动呢?运动到底是如何作用于身体的呢?让我们从科学研究中寻找答案。

运动帮助“洗脑” 堪比睡一觉

睡觉时,我们的身体可能会很安静,但我们的大脑非常活跃。酣睡中,大脑一天积累的代谢物和其他毒素会被清除,最近的记忆也会变得巩固。国外的研究团队曾通过磁共振技术观察到人脑的“洗脑”过程。

血液会周期性地大量流出大脑。每当血液流出,脑脊液就会趁机进入大脑,冲刷大脑中的代谢废物,比如淀粉样蛋白。该蛋白在脑内的沉积是阿尔茨海默病的特征性病理表现。

既然脑脊液在大脑血管周围间隙的流动,对代谢废物的清除非常重要,那么动脉血管的搏动就被研究者认为是驱动血流的因素,以帮助脑脊液流动并“洗脑”。

研究人员用高速、高清相机细致地观察了脑血管周围的流动情况。心脏每搏动一下,脑血管周围的绿色微粒物质就往前进一格,这反映了血管的搏动推动“洗脑”的过程。

这些研究说明,脑脊液的流动是脉动性的,主要由心脏周期性驱动,动脉血管搏动的速度与脑脊液流动的速度是匹配的。

因此,长期规律、有效地坚持中高强度运动,可以锻炼和增强心血管功能,进而帮助“洗脑”。这与睡眠“洗脑”有异曲同工之效。我们每次跑完步感觉全身通透,是有科学依据的。

帮助摆脱不良情绪 运动比用药效果还好

运动在改善情绪方面,起到了重要的非药物性干预作用。

早在1999年,美国杜克大学就开展了一项标准医疗干预和长期运动的研究。研究人员将抑郁患者分为三组,分别施予(A)药物、(B)运动、(C)药物+运动的干预治疗。

结果显示,经过16周的干预后,三组均有50%的受试者抑郁症状有所好转,不再符合临床抑郁的诊断标准。

药物干预组见效最快,只需1至2周便能达到疗效。相比之下,运动组花费的时间更长,需要1个月左右。

但是,研究人员通过6个月的随访发现,不同的干预方法对受试者的抑郁复发率有显著影响。三组患者的抑郁复发率分别为38%、3%和31%。也就是说,运动治疗组

的抑郁复发率最低。

通过运动或者结合运动治疗抑郁,过程可能会比较长,但其疗效更为巩固和持久,而且能减少精神类药物带来的副作用。

事实上,运动可以改变大脑对外部刺激的反应力,刺激更多兴奋性的神经递质的释放,比如多巴胺、去甲肾上腺素、5-羟色胺等,从而平衡压力,改善情绪。

心脏更有弹性 抗衰就要运动

运动对认知和情绪改善有着积极影响,而这些积极影响的产生都离不开运动对心脑血管系统的直接作用。

美国得克萨斯州运动和环境医学研究所的研究团队通过一年的随访发现,将左室肥厚及BNP(AroponinT(心脏损伤的血液标志物)升高的人群分为两组,通过一年高强度运动的实验组相较对照组(避免高强度运动组),能够明显改善最大摄氧量、心肌僵硬指数及心室顺应性。

简而言之,运动可以锻炼心脏的可塑性,表现为心输出量(心脏每分钟泵出的血量)和心室舒张末期体积(心室在舒张末期的血容量)的增加。

长期、规律的有氧运动,会重塑心脏的电生理特性,最终使心率变异性(可理解为心跳调节能力)增加和静息心率(安静不活动、清醒状态下的心率次数)降低。这两项变化都与改善心脏健康和降低心血管死亡率密切相关。

相应地,研究发现,久坐不动与心血管功能的有害变化密切相关,包括左心室刚度增加。针对久坐的老年人群进行的研究发现,他们的左心室比对照组的老年人小而僵硬,甚至与心力衰竭患者相当。高强度的运动或尽早开始的规律运动(≥ 4 天/周),可能会抵消衰老和不活动对左心室的不利影响。

怎样运动才有效 规律+保证强度+长期

根据研究,每周至少150分钟的中高强度运动,坚持3~5天才算达标。平均到每天,就是30~50分钟的中高强

度运动。

但我们都知,坚持运动不是一件简单的事情,特别是在尚未看到成效前。这里分享一些可能有用的方法。

选择一种自己能够做到还很喜欢的运动。可选择的运动项目很多,比如慢跑、做瑜伽、骑行、跳绳、球类运动。如果没有专门的时间运动,步行上下班也是不错的选择。

接下来是让运动更有效,即运动要有一定的强度。比如有氧运动,我们应该达到的强度可以参考心率。最佳心率=(220—年龄) \times (65%~80%)。

给自己准备一套合适的运动装备,让自己在运动过程中免受伤害。一双合适的跑鞋,一身舒适的瑜伽服,不仅可以运动更安全,还能让人感觉更有仪式感。

尝试分享和记录自己的运动过程。每个人身边都会有朋友积极分享运动的时间、轨迹和感受。其实,分享运动过程以及运动的快乐,也是坚持运动的动力之一。你的坚持,会收获一大波的鼓励,说不定还能帮你找到一起运动的小伙伴。

健康运动建议

★运动前要热身,通过速度较慢的活动,让心率逐渐加快。

★在计划进行爬山、慢跑或更剧烈的运动前,先在平地走路准备一下,如果没有出现呼吸急促、头昏眼花、胸痛或胸闷等症状,再“进阶”。

★在锻炼的初期,运动时长可以从5分钟增加到10分钟,再逐渐增加到理想的时长。

★如果感到心脏压力较大,比如不习惯高湿度或高海拔环境,那就需要降低运动强度。

★运动后慢走一会儿,让心率逐步恢复正常。

★出现任何不舒服的症状,停止运动并寻求专业医生的评估。

来源:《大众健康》杂志 文:华中科技大学同济医学院附属同济医院神经内科教授、主任医师 杨洲

