

“最佳睡眠时长”竟不是“8小时”

研究发现:很多人可能“睡错了”

很多人都听说过“睡眠要睡够8小时”才是最佳睡眠,长期睡眠不够8小时会影响身体健康。但最近研究发现,这可能是一个认知误区。



1 最佳睡眠时长是“7小时”?

2021年,《美国医学杂志》子刊刊登了一篇涵盖超32万名亚洲成人的研究文章《“东亚人群睡眠时间与死亡率之间的关系”,结果显示:原来每晚睡7小时才是最佳睡眠,每天睡眠时间达到7小时,心血管疾病以及其他原因死亡率可降至最低点。而当睡眠时间达到8小时,反而会增加部分疾病的死亡风险。

不同于以往多数欧美研究,这项

研究主要是以我们亚洲人群作为研究对象。

研究人员收集到32万多人在近14年的随访发现,睡眠时间与死亡率之间存在“J型关联”——7小时的睡眠时间是与心血管疾病和其他原因死亡相关的最低点。具体而言,男性和女性睡眠有很大的差异:

男性人群 与7小时的睡眠相比,每晚睡眠超过该数值,比如达到8小

时、9小时、10小时,死亡率将分别升高9%、18%和43%;睡眠不足5小时,参与者的死亡率也会升高16%。

女性人群 与每晚7小时睡眠相比,但凡多睡1小时或少睡1小时,均会使死亡率升高。

睡眠时间与心血管疾病、癌症以及其他原因导致的死亡风险之间几乎都存在类似的关联,即在7小时达到最低点。

2 为什么有人“觉多”,有人“觉少”

2009年,加州大学旧金山分校威尔逊研究所从事睡眠相关研究的华裔神经科学家傅颖慧博士在顶级期刊《科学》上发表表示,她和她的团队在一对“短睡眠者”母女身上发现了一种名为“DEC2”的突变基因。

研究发现,携带“DEC2基因的人”平均睡眠时间为6.25小时/天,比同家族中不携带此突变的人(平均8.06小时/天)要短得多。经过科学家的确认,这些“天生短睡眠者”,都不是因工作或其他原因被迫少睡,他们睡得少,精力

还比普通人更旺盛。

不仅如此,2019年,傅教授研究团队在距首次发现“短睡基因”后,又发现了两个会影响人类睡眠长短的基因,这些都会导致不同的人睡眠长短是不一样的。

3 真正好睡眠的标准

“并不是睡得越多就意味着睡得越好。”江苏省南京脑科医院睡眠医学中心主任医师靳凌介绍,睡眠时长存在较大的个体化差异,任何的指标(如睡眠时长、醒来次数、入睡时间等)都是相对的,要结合第二天起床后的状态来判断自己的睡眠是否良好。如果醒来感觉休息非常充分、精力十足,白天工作学习没有明显倦怠,就可以认定夜间得到了充足的睡眠。

因此,大家不要纠结“要不要睡够8小时”,真正判断好的睡眠标准只有一个——你的感受。如果你第二天起床后感觉睡得很好,精力充沛且白天也没困倦,那就可以说是一个良好睡眠。

好睡眠的标准看似很简单,但如何才能拥有好睡眠,关键做好这6点:

保持规律的入睡习惯 很多人因工

作或者个人习惯影响作息没有规律,不会在固定的时间上床睡觉,久而久之生物钟紊乱,作息没有规律,睡眠质量就会降低。

入睡之前这些事别做 临睡前不建议多喝水,以防半夜突然想去卫生间;不将手机或电脑带到卧室中,手机、电脑等都会成为睡眠的障碍;晚餐要在睡前3小时吃完,此后尽量不再进食。

保持良好的睡眠环境 光线的强弱会影响体内的昼夜规律,如果睡前调暗房间灯光,将身体置于较昏暗的地方,就会比较容易自然而然地进入梦乡。另外,枕头的高度不适宜,被子的厚度不合适,都在无形中影响着睡眠质量。

睡前兴奋的事要少做 一些不利于睡眠质量的事情要少做,有人在睡觉之前观看惊悚、令人兴奋的视频,或者

剧烈运动,这些行为会让大脑皮层兴奋,神经处于过度兴奋的状态中,睡眠质量会明显下降。切忌睡觉前用脑过度,晚上如有工作和学习的习惯,要提前把较伤脑筋的事先做完,临睡前则做些较轻松的事,使脑子放松,这样便容易入睡。

白天喝茶、咖啡要适量 很多人想利用咖啡来克服白天的嗜睡,但这种方法是不可持续的,咖啡、茶、酒精的摄入会导致夜间交感神经兴奋,从而降低睡眠质量。

适当锻炼增加疲劳感 白天活动量多,夜间自然会感觉到疲劳,在困意产生之后及时入睡,睡眠质量也会提高,否则身体没有一点疲惫感,想要拥有高质量睡眠很难。

据健康时报

猛吃猛喝还“掉秤” 原来患上糖尿病

浙江宁波21岁的女大学生小张爱吃水果,几乎用水果代替正餐,短短几个月,她暴瘦15公斤,没想到竟突发了2型糖尿病。

大吃大喝还“掉秤” 竟是突发2型糖尿病

“平时管不住嘴,喜欢吃甜品、奶茶、水果,这几个月体重从85公斤掉到70公斤,特别高兴!”小张说起之前的经历追悔莫及。

小张喜欢吃甜食,自从上了大学之后,更加没了节制。今年上半年开始,体重逐渐下降,让她窃窃自喜,觉得自己体质特殊,越吃越瘦。

直到前不久,她在家吃完大半个西瓜,突然腹部一阵疼痛,还伴随恶心呕吐。实在熬不住了,小张被家人送到当地医院。不查不知道,小张的血糖飙升,已经出现了酮症酸中毒。

小张在当地医院治疗3天后,又转院到宁波市第二医院内分泌代谢科住院治疗。经过5天的治疗,小张的酮症才逐步消除。

为啥突发糖尿病会暴瘦

血糖过高会引发体内糖、脂、蛋白质代谢的紊乱,葡萄糖分解代谢受阻,蛋白质分解代谢增强,机体能量供应异常,导致肌肉的萎缩,造成体重下降。“没有天上掉馅饼的好事,一边大吃大喝,一边还能掉秤,实际上是身体发出了警报。”医生说。

除了体重骤减之外,医生还提到糖尿病其他5个重要“信号”。注意这些特殊情况,可以帮助患者及时发现血糖异常,可以更早期地干预和治疗,减轻对身体的伤害:一是口干、多饮。二是尿多、尿频。三是饥饿、多食。四是困倦乏力、视物模糊。五是皮肤瘙痒、伤口不愈。如果出现以上这些情况,就应该及时就医。

据钱江晚报

奶茶中含违禁药 女子喝完中毒了

近日,江苏常州市一名女子在网上点了一杯奶茶,喝下去之后没多久,发现自己心慌、头晕、肚子不舒服,就把情况和常州新北区监管部门进行了反映。

监管部门对奶茶进行了检测,发现该奶茶中竟然含有西布曲明。执法人员问店主,为何在奶茶中加入西布曲明,店主称,添加西布曲明能让奶茶口味变好,奶味更浓。

西布曲明是一种中枢神经抑制剂,副作用很大,会引起严重的心血管问题。食用者会产生血压升高、心率加快、厌食、失眠、肝功能异常等副作用,甚至心衰、中风、猝死。

从2010年开始,包括中国、欧洲、美国、加拿大、日本等世界各国纷纷出台法律,宣告所有含西布曲明成分的减肥药厂家必须停止生产、销售和使用,并将西布曲明列为禁药。奶茶店主的行为已涉嫌刑事犯罪。在这起事件中,医生提醒,如果喝奶茶出现心慌、头晕等情况,不管是否涉及添加剂或是违禁品,一定不要继续饮用。

据常州日报

河北省名中医刘建

详解“张锡纯用药” 开展义诊活动

本报讯 11月18日,河北省名中医、张锡纯第四代再传弟子、沧州中西医结合医院张锡纯学术思想研究室主任刘建,在沧州市南川老街的中西汇通医社,为河北中医药大学研究生、本科生进行了“张锡纯用药特点”的专题学术讲座(右图),并开展了义诊活动。

刘建结合沧州运河文化及张锡纯中医药文化进行了重点讲解,然后带领学生们参观了中西汇通医社,了解了张锡纯生平事迹。同学们一致反映张锡纯学术思想博大精深,收获了课堂上没有学到的知识。大家表示,在今后的学习中要倍加努力,将张锡纯学术思想传承创新,发扬光大,惠及百姓。

刘建是张锡纯中西汇通学派的代表性传人。为弘扬、传承张锡纯学术思想,



近年来刘建多次带领学术团队走进河北中医药大学、天津中医药大学,同时参加国际性、全国性学术讲坛,围绕《张锡纯

用药特点》《张锡纯伤寒学术思想探析》《张锡纯中西汇通学派传承脉络研究》等内容,进行学术交流。
纪哲