

7 小时是睡眠黄金时长

太长或太短都会伤身 觉少是病因觉多是病果

夜晚躺在床上辗转反侧,半夜醒来上个厕所再难入睡,白天昏昏欲睡,这种睡眠状态是不少人的真实写照。近期,英国医学期刊《自然·心理健康》发表新研究提醒,睡眠时间是衡量健康的重要指标,睡得过多或过少都是身体在“呼救”。

1 觉少是病因 觉多是病果

新研究由复旦大学类脑智能科学与技术研究院联合英国剑桥大学等共同完成,纳入英国生物银行 69 万余名 38~73 岁参试者数据,根据睡眠时长将其分为短睡眠组(睡眠时长 ≤ 7 小时,共 31.6 万人)和长睡眠组(睡眠时长 ≥ 7 小时,共 37.5 万人)。分析发现,短睡眠会导致情绪调节相关脑区退化,引起代谢紊乱、激素失衡、炎症因子水平升高等,是多种健康问题的潜在诱因;长睡眠则是诸多健康问题的结果,如阿尔茨海默病、抑郁症、肥胖症和冠心病等。简单来说,“睡太少”会给健康埋下多种隐患,而“睡太多”则是身体已经出现问题,在发出“求救信号”。

研究还发现,以 7 小时为“黄金睡眠时长”基准,睡得太长或太短都会让血液拉响警报。具体来说,短睡眠者有 46 种血液标志物异常,长睡眠者有 144 种。短睡眠组中,中性粒细胞、白细胞等 14 种和免疫系统相关的血细胞计数指标表现异常;维生素 D、胰岛素样生长因子明显异常,这些指标与骨骼健康、衰老息息相关;糖蛋白乙酰基水平异常,它和慢性炎症、心血管代谢疾病有密切联系。长睡眠组的甘油三酯、C 反应蛋白水平更高,这些指标升高可影响心血管系统健康。

在大脑表现上,短睡眠组的左中回脑区(负责语言理解和记忆)变得更厚,皮质体积有所增加,这会影响人的视觉处理、情绪调节和决策能力。长睡眠组的上额回、上颞回和中额回等大脑皮层区域出现萎缩、变薄,可能加重神经退行性疾病(如阿尔茨海默病、额颞叶痴呆)或脑损伤的发生。

北京老年医院神经内科主任医师吴玉芙接受记者采访时表示,优质睡眠会改善大脑功能,增强免疫力,帮助抵抗恶性肿瘤,预防感染,防止各种疾病发生。换句话说,睡眠极大地增强了我们身体的适应性。但临床发现,“睡不好”的人越来越多,无论是老年人、年轻人,甚至是一些儿童青少年都开始被睡眠障碍困扰,其危害会渗透到身体的每个“角落”,降低记忆力,伤害心、脑等各组织器官。

2 睡眠和健康密切相关

新研究发现,7 小时是睡眠“黄金分割点”。2021 年,日本东京大学等高校联合研究也指出,对于亚洲人来说,每天睡眠时间达到 7 小时,全因死亡风险、心血管疾病以及其他原因死亡率可降至最低点。

中国中医科学院西苑医院脑病科主任医师童晨光表示,一般来说,成年人每晚睡 7~8 小时、老年人睡 6~7 小时最合适,过长过短都不利于健康。睡眠不足的人通常表现为入睡困难,即躺到床上 30 分钟仍无法入睡、夜间易醒、醒后不能再入睡等。睡眠是人体自我修复的重要过程,若长期睡眠不足,身体将处于“加班模式”,引发一系列异常。

激素紊乱。甲状腺激素、性激素、褪黑素等的分泌具有一定规律,如果“该睡的时候不睡”,会打破这种节律,影响激素分泌。激素紊乱又会反过来影响睡眠质量,进而形成恶性循环。

免疫失衡。睡眠少会使人体处于应激状态,导致免疫系统失衡,无法识别并消灭潜在病原体以抵御感染、炎症等,令抗病能力大幅下降。

炎症释放。睡眠不足为炎症提供了生长的土壤,长此以往,将引发全身炎症风暴,成为代谢性疾病、癌症、精神疾病等病症的幕后推手。

大脑退化。新研究发现,长期缺觉会严重影响语言理解、记忆、情绪调节和决策能力等脑区功能。

3 做好四件事睡得香

吴玉芙表示,睡眠情况因人而异,成年人和老人每天要保证 6~8 小时睡眠,儿童和青少年睡眠需求则更多。每个人在一年四季中还有略微差异,在规律作息的情况下,早上自然醒来、精力充沛就符合“良好睡眠”的标准。长期睡不好的人则可以对照看看,是不是这些因素影响了你的睡眠。

年龄。老年人由于生理机能衰退,褪黑素分泌减少,睡眠容易碎片化。而且,不少老人多病共存、多重用药,可能会引发失眠、多梦。此外,老人可能因疾病原因,长期伴有慢性疼痛,多为夜间静息痛,会干扰睡眠。

疾病。心衰、高血压、前列腺增生等,可能导致患者夜间呼吸困难或夜尿频繁,引发睡眠中断。内分泌疾病,如甲亢会使神经兴奋性增强,患者容易出现烦躁不安、心悸等不适,引起失眠。糖尿病患者由于血糖水平较高,会伴随皮肤瘙痒、口渴、夜尿增多等,影响睡眠质量。

情绪。受到工作压力、离别、分手等因素的影响,会令人难以入眠,即便入睡也不踏实。

环境。睡前长时间看手机,蓝光照射会抑制促睡眠激素——褪黑素的分泌,所以睡前最好将手机放在较远的地方,关上灯,拉好窗帘。室内过冷过热都会让人睡不好,适宜的睡眠温度为 20℃~24℃。室外噪声大、伴侣打呼噜会干扰睡眠,如果环境噪声严重影响休息,可以使用耳塞。

长时间失眠还会导致大脑缺氧,促使 β 淀粉样蛋白等代谢废物堆积,从而诱发痴呆。

睡得多一点会不会更好?童晨光表示,睡眠时间较长,明显超过 7~8 小时的人,虽然表面上睡眠充足,却可能存在一些问题,需要警惕。

心脑血管疾病。嗜睡是心脑血管疾病患者的常见症状,尤其是在疾病中晚期或病情较重时。这是由于患者血管狭窄、闭塞,影响血液循环所致。

神经系统疾病。临床上,70%~80%的帕金森病患者存在睡眠障碍,白天感到强烈的睡意;阿尔茨海默病患者脑内 β 淀粉样蛋白清除率降低,会加速认知功能减退,失去对睡眠和清醒时间的正常感知与控制,白天嗜睡,晚上又睡不着。

精神情绪疾病。抑郁症、焦虑症、精神分裂症等疾病患者,脑内神经递质失衡,容易引发过度睡眠等问题。

饮食。晚上饮酒、咖啡或浓茶,饮食过油过咸都会干扰睡眠。因此,晚餐最好清淡些,不喝容易令神经兴奋的饮品。

童晨光还介绍了几个强化睡眠的窍门,可以在日常生活中尝试。

形成睡眠规律。保证规律的睡觉和起床时间,无论是否有夜间失眠情况,确保每天都在同一时间起床。

排除干扰因素。认定“床是用来睡觉的”,尽量不在床上玩手机或做其他事。如果躺到床上超过 30 分钟仍没有困意,可以起床稍微活动一会儿再睡。

打造适睡环境。除光线、噪声、温度外,建议选用硬度适中的床垫;枕头高度以 10 厘米左右为宜;床品可以选用排汗、透气材料的,如纯棉、丝绸。如果是对灰尘等比较敏感的人,建议定期清洗和晾晒床单、被罩、枕套等。

睡前放松训练。睡前有意识地让自己放松下来,可使用冥想等方式,或尝试芳香疗法。如果无论如何也放松不下来,可以做做放松训练。睡前半小时,找个舒服的姿势坐下,闭上眼睛,慢慢调节呼吸节奏。吸气时默念“1、2、3、4、5、6”,呼气时同样默念 6 个数,吸和呼均维持在 6 秒或更长时间,持续练习直到睡意来临,再移步卧室。

吴玉芙提醒,如果发现有明显的睡眠问题,建议在医生指导下采取药物或其他治疗,切忌滥用安眠药。

据生命时报



周继龙 / 图