

睡眠过多或是患病信号

众所周知,经常熬夜,睡眠不足,会损害人的身心健康。但新研究发现,睡眠过多对身体也是有害的。该调查以约100万名无心血管病史的成年人作为研究对象,进行了平均9.3年的跟踪随访。以睡眠时间在6小时~8小时的人为参照,发现睡眠超过8小时的人,罹患或死于冠心病或脑中风的危险高出了33%,而睡眠不足6小时的人仅较其高出了11%。另有研究显示,相比每晚睡7小时的人,睡眠长达10小时的人早逝风险高三成,死于中风的风险高56%,死于心血管疾病的风险高49%。研究结果不禁令人吃惊:睡多了,居然对健康的危害这么大!为什么会这样呢?如果对睡眠的某些内在生理机制进行解读,或许可以找到一些答案。

睡眠在暗中保护着身体健康

长期以来,人们一直以为睡眠是一个静止的过程。但实际上,睡眠的过程并不像其表面上看起来的那样平静简单,而像一个神秘的夜间工厂,在紧锣密鼓地加工、分类、输送产品,有条不紊,配合精准。这个工厂就是脑内与睡眠有关的一些结构,而工厂内部的核心就是内分泌系统。维护机体运行的很多重要激素即由此分泌,比如调节甲状腺、性腺的上游激素就在这个系统之中,可谓人体生理功能正常运转的司令部。这些激素的分泌与睡眠的关系非常密切。

在整个睡眠过程当中,会有两种不同的时段轮番登场。在其中的一个时段,人会做梦,眼睛会不停转动,如同在观看梦境中的场景,这个时段被称为快速眼球运动睡眠,可以NREM睡眠来表示。而其他时段,则不出现眼球的快速运动,称为非快速眼球运动睡眠,以NREM睡眠来表示。这两种睡眠状态分别有着不同的生理功能,整晚交替出现,各司其职。

NREM睡眠,也即不做梦的那个时段,其作用是促进生长,消除疲劳及恢复体力。在NREM期间,脑垂体的各种激素分泌增加,特别是生长激素,在NREM的深睡期分泌旺盛,而在其他睡眠阶段及觉醒状



态,分泌都会减少。生长激素有助于蛋白质及核酸的合成,而这两类物质则是机体修复的物质基础,能够促进全身细胞的新陈代谢,有利于养精蓄锐,为觉醒时的紧张活动做准备。NREM睡眠期生长激素的分泌增加,直接或间接地促进了生长发育。如果睡眠经常紊乱,人就会憔悴、显老。原因就是干扰了NREM睡眠,导致生长激素分泌降低,不能修复老化的皮肤。当然,不只是生长激素,其他很多重要的激素,在这个睡眠阶段都会分泌增加。一些不为人知的生理过程在夜间就这样悄悄地维护着健康。不止如此,睡眠和人体免疫

系统的关系也很密切。在睡眠过程中,免疫功能会出现规律性的变化,免疫调节物质在脑内的含量亦随着睡眠过程而发生变化。而睡眠障碍又可能引起机体免疫功能异常而产生病理过程。可见,睡眠如果出现异常,机体的抗病能力也会受到影响。

睡眠过多是疾病的隐形中介

有研究发现,睡眠过多与结肠直肠癌风险增加存在相关性,而伴有打鼾或超重的患者更明显。该研究发现,每晚睡眠时间至少为9个小时的人,其疾

病发生的风险大于睡眠时间7小时者。还有一项研究表明,睡眠时间过长或过短都会提高糖尿病的患病风险。有研究发现,睡眠时间如果不足6小时,患糖尿病的风险比正常睡眠者(七八个小时)增加约两倍。如果睡眠时间超过8个小时,患糖尿病的患病风险会增加3倍。

这些研究虽然都指出睡眠过多会增加疾病的风险。而实际上,睡眠过多在疾病的发生中更可能是某些早期致病因素的结果,而对于下游的疾病而言,只是诸多病理环节中

睡眠过多的打鼾或超重

者患结肠直肠癌风险增加。但如果简单地将板子打在睡眠过多上,则有失客观。因为打鼾或超重的患者非常可能存在睡眠呼吸暂停,而出现睡眠呼吸暂停时,患者的睡眠质量较差,睡眠节律紊乱,睡眠过程当中经常出现脑供氧不足。这些都会严重干扰睡眠过程当中正常的神经内分泌功能,也会影响免疫功能,为躯体疾病的发生埋下隐患。而这种低质量的睡眠又无法满足正常的睡眠时间需要,所以会将睡眠时间拉长,以致睡眠过多。睡眠过多是结果,也是表象。应探索睡眠过多的上游原因。

睡眠过多增加糖尿病风险的机制,也需要类似的思索,比如睡眠过多是否缘于进食过多,后者与糖尿病的发生存在直接关系。除了睡眠过多外,研究对象是否存在其他“好静”的表现,比如是否运动不足等。这些上游因素都可能导致睡眠过多。此时睡眠过多相较于后续的疾病,仍是处于一个中间环节的位置,只能算得上一个中介因素。

疾病发生的上游因素是真正需要关注的方面。比如前述的打鼾、超重、进食过多,这些统统可以概括为不良生活方式。所以,要避免疾病,促进健康,就需要建立、保持健康的生活方式,尊重身体原本的自然规律,不压榨健康,也不必去过度保护,这样才能确保身心处于一种平衡、和谐的稳态。

生气时该干点啥? 最好啥都别干!

“生气”是一种十分强烈的负面情绪。正所谓“百病从气生”,事实上,气大不仅伤身,生气时若做了一些不该做的事情,还可能会造成很多严重后果,导致伤人伤己。

不要运动: 易增加心脏病风险

人们常用运动来发泄怒火,但这很可能会要了你的命。日前,美国心脏病协会学术期刊《循环》指出,生气时运动,可导致一小时内心脏病发作风险增加两倍。航空总医院心内科主任医师董鹏表示,生气时人们的交感神经较为兴奋,会让心率加快、血压上升,使得心脏做功增强,更易疲劳。而在生气时再运动,无疑是“雪上加霜”,这会造成本心脏耗氧量增加,导致心肌缺血缺氧,增加心脏负担,心脏病发作风险自然就会增高。

董鹏建议,在生气时要学会让自己放松、换位思考,可尝试“深呼吸、慢呼气”的方法,有利于自身神经的放松,让心率和心脏做功降下来,缓解心脏压力。

不要开车: 易发生交通事故

“频按喇叭、突然刹车、发生争执、出现事故……”很多都是由于司机带着愤怒情绪开车所致,这就是我们俗称的路怒症。美国弗吉尼亚理工大学一项研究表明,生气时开车出车祸几率是正常开车的9.8倍。

董鹏表示,人在生气和开车时都容易造成交感神经的兴奋,二者叠加效应会使人体内分泌旺盛,容易做出不理智的冲动行为。

带着愤怒开车,大脑易不受理智控制,常会发生“隧道视野”,即只看前面向前冲。北京同仁医院验光配镜中心技术主任唐萍表示,带着愤怒的情绪开车,极易使司机注意力不集中,增加发生交通事故的风险。

因此,对于暴躁情绪千万不可掉以轻心,时刻提醒自己气愤开车易增加交通事故的风险。当自身情绪波动较大时,不要选择开车,尽量坐车平复心情。

不要吃饭: 易消化不良

人们常说“气得胃疼”,哈尔滨医科大学附属第一医院临床营养科主任闫雅更表示,这并不是空穴来风,生着气吃饭,对健康十分有害。

伴着气愤的情绪进餐会影响人们神经的调节,从而影响胃肠道的蠕动和消化液分泌,造成食物消化吸收不完全,极易导致消化不良。同时,生气时大吃大喝会刺激肾上腺素的分泌,从而破坏胃黏膜屏障,极易发生胃炎、胃穿孔、胃溃疡等疾病。因此,生气时不要勉强自己大吃大喝。

出现以下四大症状? 你该补充维生素D了

维生素对健康来说是不可或缺的。美国杂志《时尚》称,当缺少某一种维生素时,就会出现不良反应。若出现以下四大症状,证明你缺少维生素D。

1.皮肤干燥

维生素D被称为阳光维生素。阳光有利于细胞制造维生素D,皮肤沐浴阳光的时间越久,产生的维生素D则越多,皮肤越柔嫩的同时却能更好地抵御外界伤害。好肤色并不一定就是完美的古铜色,健康水嫩的肌肤同等重要。在缺少阳光条件下,冬季滥用保湿霜,更易造成维生素D的缺乏。

2.浑身乏力

维生素D有利于促进免疫系统运作,缺乏维生素D必然会导致疲劳。如果你觉得浑身乏力,毫无疑问是因为缺少维生素D。由于缺少阳光和维生素D,冬天人们会出现季节性疲劳。但没有必要吃鱼肝油,只要多吃富含维生素D的食物,就可以精力充沛地度过冬天。

3.精神萎靡

如果你时常觉得不耐烦、紧张焦虑,可能是缺少维生素D。众所周知维生素对身体健康有益,却不知其同样影响精神状态。维生素D在提高认知功能方面起着关键作用,对于血清素调节情绪尤为重要,缺少维生素D会减少血清素的产生。为了拥有良好的精神状态,不要忘记补充维生素D。

4.骨质疏松

维生素D对于钙的输送和吸收发挥着至关重要的作用,有利于骨骼健康发育。在成长过程中,钙和维生素D是两种不可或缺的物质。如果你经常感觉关节疼,小腿规律性抽筋,即使每周锻炼骨骼仍恢复缓慢,可能是由于缺乏维生素D。为了防止骨质疏松和脆性骨骼,可食用富含维生素D的食物,如鱼、鸡蛋、黄油、含钙牛奶等。