

睡眠不足周末补,往往越补越糟

过犹不及,补觉还需谨慎

本报综合报道

近日,关于“996”工作制的讨论甚嚣尘上,熬夜加班不眠不休,对于年轻人来说可能不算啥。而且,因为拥有旺盛的精力,很多年轻人认为,只要周末当两天“睡美人”就会满血复活。真是这样吗?近日,细胞出版社旗下期刊《当代生物学》发表了美国科罗拉多大学博尔德分校肯尼斯·赖特教授团队的一项研究成果。该研究表明,周末补觉不能弥补睡眠不足,甚至会越补越糟。



睡眠不足者会使增加食欲的激素水平升高,并出现热量摄入增加和能量消耗的减少,其结果是导致肥胖。

有关睡眠时间和代谢相关性的研究有很多。美国芝加哥大学医学系的克里斯滕·努特森教授在研究中发现,睡眠不足易引发身体激素的变化,促使身体储藏能量、加剧饥饿感,还会降低脂肪的代谢速率,使脂肪更容易蓄积在体内。也就是说,睡眠不足会干扰乃至打破热量摄入与消耗的平衡。除此之外,还会从以下几个方面影响体重:生长激素分泌减少、抑制“瘦素”分泌、胰岛素敏感度下降、增加生理压力等。

睡眠不足和未治疗的睡眠障碍会增加人们罹患代谢疾病的风险,比如肥胖和糖尿病。人们在周末大多会比平时睡的时间更长,那么,补觉后再回归到睡眠缺乏状态如何影响

代谢健康呢?

为找到答案,赖特教授团队招募了健康的年轻志愿者,将其随机分成3组:第一组保证每晚9小时的睡眠时间;第二组每晚只睡5小时;第三组前5天每天睡5小时,周末两天想睡多久睡多久,再之后两天每天只睡5小时。结果显示,第二组和第三组受试者因睡眠不足导致晚餐后摄入更多零食,体重增加。第三组受试者周末平均比平时多睡1个小时,晚餐后摄入的额外热量也比睡眠不足的人要少;而周末过后,他们重新回归到睡眠不足的状态时,生物钟延迟,晚餐之后吃得更多,体重也继续增加。

研究发现,第二组受试者的睡眠受限与他们胰岛素敏感性降低约13%有相关性,而在周末可以多睡一会儿的第三组受试者的胰岛素敏感性仍然较低,周末结束再次回归到睡

眠不足状态后,受试者整体、肝脏和肌肉的胰岛素敏感性减少了9%~27%。这进一步表明,当长期缺乏睡眠时,补觉对解决因睡眠不足造成的代谢问题没什么帮助。

睡眠对于人的健康,就像呼吸和心跳一样重要,成年人每天应保证有7小时的好质量睡眠,让大脑有充分的时间休息,其白天的精神状态就可以调整到最佳,机体功能减退就会显著放慢,这对身心健康都十分有利。

美国睡眠医学学会和睡眠研究学会的建议是,18到60岁的成年人每天保持至少7小时睡眠才是健康的。

生活方式的一些小改变也可以帮助人们获得所需的健康睡眠,比如每天晚上在同一时间上床,每天早晨在同一时间起床,以及不要在卧室里放置电视机、电脑和移动设备。



健康百科

气虚者这样练可增强抵抗力

本报综合报道

气虚并不是一种疾病,却会给健康带来困扰。如果一个人平时说话声音低弱、气短懒言、精神不足,且总觉得容易疲劳、容易累,那多半是个拥有气虚体质的人。

气虚体质的危害并不是我们从表面上看到的气短、乏力、容易疲劳、爱出汗那么简单。这种体质的人由于身体机能低下,抗疾病能力弱,往往会有不耐受风、寒、暑、湿邪的特点,容易受外邪侵袭,易患感冒、咳嗽等外感疾病或功能性消化不良等以脏腑机能低下为表现的内伤疾病。一旦得了病,恢复起来又往往比别人慢,影响工作生活质量。

现代研究表明,低强度且多次的锻炼,可在一定程度上强化气虚体质人群的脏腑功能,提高免疫力,对其抗病能力也有一定改善作用。下面推荐几种简便易行的功法,气虚体质人群不妨坚持练习。

第一种是抛空。端坐在椅子上,左臂自然屈肘,掌心向下放在大腿上;右臂屈肘,掌心向上,模拟向上抛物的动作3到5次,然后换左手重复以上动作。以上全部动作为1组,每天练习5组。

第二种是荡腿。选一个较高的椅子,高度以端坐状态下两脚自然下垂而足尖不触及地面为准。两脚悬空,前后摆动10到15次,并逐渐增加摆动的幅度,每天练习3到5次。开始摆动腿前,也可以在座位上小幅度、缓慢地左右转动身体3次,能起到加强益肾强腰的功效。

第三种是摩腰。端坐在舒适的座椅上,并适度松解上衣及腰带,以不妨碍摩腰动作为度。两手掌掌心相对,快速摩擦至略发热后,将两手掌心置于后腰,进行较快的上下摩擦。待手掌变凉后,再次搓热掌心,继续重复上述摩腰动作,直到腰部感觉发热为准。每天做3到5次为宜。

第四种是默念“吹”字。两脚并拢直立,两臂从体侧提起,向后与腰部摩擦3次后,缓慢、匀速转至体前,呈抱球状。随后身体微微下蹲,两臂随之下落于膝盖上部,下蹲同时呼气,心中默念“吹”字。呼气时,身体下蹲至膝盖不超过足尖时,慢慢吸气、站起,同时两臂自然下垂于身体两侧。连续做6到10次为一组,每天做3组。

健康小贴士

常用药物 也要注意最佳服用时间

本报综合报道

虽然很多处方药的说明书上写着“每日服用一次”,但这并不意味着什么时候服药效果都一样。由于存在昼夜节律,身体在一天中的不同时间对药物的反应也大不相同。美国得克萨斯大学奥斯汀分校的生物医学工程副教授迈克尔·斯莫伦斯基认为,有些药物如果在错误的时间服用,其效果或耐受性较差。这并不是说它们根本没有效果,只是错误的服药时间造成它们的有效性和耐受性要差得多。

目前,一种名为“药物生物钟疗法”的前沿领域提倡将服药时间与生理节律同步,以最大限度地提高药物的有效性和减少其副作用。美国一家文摘网媒近日对此进行了总结。

其中,抗抑郁药在早上服用最好。睡眠中断是一些选择性5-羟色胺再摄取抑制剂(如百忧解和帕罗西汀)的常见副作用,这就是为什么专家通常建议患者在醒来时服用。

治疗甲状腺的药物同样最适合在早上服用。要做好调节身体

激素和新陈代谢的工作,像左旋甲状腺素之类的药物还需要在早上空腹服用。当空腹服用这种药物时,它不会与其他需要被吸收的物质相互竞争。医生建议,在吃早餐前大约一个小时服用它,并且应该在服药前或服药后4个小时内避免摄入富含钙和铁的食物(包括牛奶、酸奶和绿叶蔬菜),因为这些食物会干扰吸收,从而降低药效。

抗过敏药在傍晚服用最好。花粉热通常在晚上恶化并且在早晨感觉最严重,此时引发症状的组胺水平最高。每日服用一次的抗组胺药(如开瑞坦)在服用8到12小时后的血药浓度达到峰值,所以在吃晚餐或睡前服用它意味着能更好地控制早晨的症状。

阿司匹林则最好选择夜间服用。多年以来人们认为,每日服用低剂量的阿司匹林能起到稀释血液



的作用,从而降低心脏病发作和中风的风险。然而,最近的指南认为这种做法没有必要,除了那些有心脏病史或做了支架手术的人。荷兰莱顿大学医学中心的研究者发现,在夜间服用阿司匹林能在早上降低血小板水平,此时血小板水平最高,发生心血管事件的可能性要比平时高出3倍。