

早睡养出好状态 人体最佳入睡黄金时段出炉

当下,“早睡实验”在社交平台引发热议,不少人坚持规律早睡后,收获了体态、肤质、精神状态的全方位改善。很多人误以为23时入睡已是早睡,但多项权威研究证实,这一普遍认知中的人睡眠时间并非最优健康作息。

最佳入睡时间:22时至23时为黄金窗口

2021年,《欧洲心脏杂志—数字健康》针对8.8万人的大数据研究表明,入睡时间与心血管疾病风险呈U型关联,22时至23时是护心的最佳入睡时段。

数据显示,该时段就寝的人群心血管疾病风险最低。熬夜至午夜后风险显著升高,女性受晚睡危害更为明显;而早于22时入睡同样存在小幅健康风险。22时至23时是适配人体节律的专属睡眠黄金期。

为何要适时早睡 顺应激素节律修复身体

据北京大学人民医院睡眠专家解释,人体褪黑素分泌遵循固定光线节律,21时至22时开始分泌,23时进入高峰,是睡眠修复的关键激素。

23时后入睡会错过褪黑素分泌黄金期,即便补足睡眠时长,睡眠质量也会大幅下降。夜间23时至次日3时是人体脏器修复、新陈代谢的核心时段,此时处于优质睡眠状态,是身体恢复精力的关键。

坚持规律早睡 五大身体变化有据可依

助力体重管理。研究表明,睡眠不足会紊乱食欲相关激素,加剧暴饮暴食。每天多睡一小时可减少多余热量摄入,长期早睡能有效辅助体重管控。

减少脱发问题。睡眠紊乱是各类脱发的重要诱因。规律早睡可降低压力激素对毛囊的损伤,激活毛囊活性,改善脱发、发质变差等问题。

提亮修护肌肤。夜间22时至凌晨2时是皮肤再生高峰期,早睡能加速胶原蛋白合成,减少黑色素沉积,改善皮肤暗沉,让肤质更通透。

稳定情绪状态。精神医学研究证实,早睡人群抑郁风险更低,作息提前可显著降低重症抑郁发病概率,规律睡眠是调节情绪、缓解焦虑的天然方式。

保护大脑认知。优质睡眠能有效守护记忆力与专注力,降低认知衰退、阿尔茨海默病的发病风险。

五个实用方法 轻松养成早睡习惯

想要养成早睡习惯,可借助简单方法调理作息。日常按揉神门、涌泉两大安眠穴位,可安抚心神、舒缓燥热,快速助眠;睡前短时正念冥想,能有效改善入睡困难、夜间易醒问题。

同时需优化睡眠环境,睡前一小时远离电子设备、关闭强光,保护褪黑素分泌。午后避免摄入咖啡、浓茶,晚餐清淡适度,睡前不饮酒。日间坚持适度运动,严格控制午睡时长,维持稳定的昼夜节律。

熬夜伤身,早睡养生是最低成本的健康方式。顺应人体昼夜节律,坚持黄金时段入睡,长期坚持便能养护身心,收获健康好状态。

(据“人民日报健康客户端”微信公众号)

盛夏贪凉有讲究



盛夏酷暑,冰镇西瓜、冷饮、雪糕是居民消暑的主要选择。适度食用寒凉食品可缓解燥热,但盲目过量食用、吃法不当,易引发肠胃不适甚至突发疾病。记者结合临床案例及医生科普建议,梳理生冷饮食的科学准则,帮助居民安全消暑。

冰箱并非“保险箱” 贪凉易引发“冰箱病”

近日,福建省福州市一名2岁男童游玩后饮用凉水、食用冰镇西瓜,当晚高烧至39.5摄氏度,反复发热、腹泻多日,确诊为鼠伤寒沙门菌肠炎。夏季是该病菌的高发季节,储存不当的生冷食材易诱发“冰箱病”,引发发热、腹痛、腹泻等症状。医生提醒,冰箱仅能抑菌,无法杀菌,冷藏食材需尽快食用。

肆意食用寒凉食品 四大健康风险不容忽视

肠胃受损,诱发慢性病症:大量摄入冰品会刺激肠胃血管收缩,削弱消化功能与黏膜防御能力。空腹、运动后食用寒凉食品,易引发胃肠痉挛、腹痛、腹泻。长期贪凉会损伤胃肠黏膜,加重基础肠胃疾病,导致反复胃痛、消化不良。

刺激血管,暗藏心脑血管急症:高温环境下人体血管扩张,骤然摄入寒凉食物会导致血管收缩、血压波动,引发头晕、心慌。对高血压、冠心病患者而言,冷热刺激易诱发心肌缺血、心绞痛,严重时还可诱发心梗、脑卒中等急症。

影响儿童发育,诱发专属病症:儿童肠胃尚未发育完善,过量食用寒凉食品易诱发夏季肠套叠,重症需手术治疗。长期贪凉损伤脾胃,会造成食欲减退、营养吸收不足、反复积食腹泻,阻碍生长发育。

淤积湿气,引发全身不适:中医认为,夏季人体脏腑阳气偏弱,频繁食用

寒凉食品会损耗脾胃阳气、淤积寒湿,造成身体困重、畏寒乏力、大便黏腻,形成越贪凉越疲惫的不良循环。

健康食用寒凉食品 牢记科学饮食准则

医生建议,夏季无需完全忌凉,核心在于适度、科学食用。避免空腹、运动后及刚进入空调房时食用寒凉食品,建议饭后2至3小时小口慢食。单次食用冰淇淋不超过一份(约80克)、冰饮不超过150毫升,服药前后一小时内禁止食用冷饮。若出现剧烈腹痛、持续腹泻、脱水等症状,需及时就医。牙齿敏感、偏头痛人群应放缓进食速度。

多类人群需严格控制生冷饮食

生冷饮食并非人人适宜。老年人建议选择无糖、少添加剂品类,食材回温后少量食用;1岁以内婴幼儿不宜食用生冷食品。胃肠疾病患者、糖尿病患者、经期女性、偏头痛患者、过敏体质者、口腔溃疡患者及正在服用相关药物的人群,均需谨慎食用,严格控制摄入量。

冰镇西瓜消暑 讲究吃法更健康

西瓜是夏日消暑佳品,食用需讲究方式。完整西瓜可于阴凉处短期存放,切开后冷藏不宜超过24小时,隔夜食用需削除表层果肉,切瓜工具做到生熟分离。据营养科医生建议,慢性病患者等特殊人群需严格控制食用量,糖尿病患者每次100至150克,肾病患者每日不超过200克,同时应避免温补类中药。

夏日消暑,贵在适度。摒弃过度贪凉的不良习惯,恪守科学饮食方式,既能安心享受夏日清凉,也能守护身体健康,平安度夏。

(据“新华社”微信公众号)

本版组稿 杜营营