

“越睡越累”可能是睡得太“碎”

你有没有过以下这种感觉？明明睡够了8小时，醒来却还是眼皮沉、脑袋懵，一整天不停打哈欠，干啥都没精神。别光怪自己“没睡够”，这可能不是睡眠时长的问题，而是因为睡眠“碎”了——睡眠就像被切成了一小块一小块的拼图碎片，看着凑够了时间，质量却差得远。这种“碎片化睡眠”，才是“越睡越累”的关键。

什么是“碎片化睡眠”

“碎片化睡眠”是指睡眠过程被频繁打断，无法保持深睡眠与快速眼动睡眠连贯性的睡眠状态。区别于整夜安睡，碎片化睡眠表现为：夜间频繁醒来（≥3次），深度睡眠不足且容易受外界干扰，即便总睡眠时间能靠“拼凑”达标；白天则疲惫不堪、注意力不集中、记忆力下降，还会有焦虑烦躁的情绪出现。

睡眠为什么会变“碎”

生活习惯：睡前使用电子设备、大量摄入咖啡因、不规律作息等，都可能导致夜间难以入睡或深度睡眠质量下降。

疾病与治疗：部分疾病，如慢性阻塞性肺病、心血管疾病，以及药物副作用等，都可能造成夜间频繁觉醒。

环境因素：过大的噪音、光线刺激或室温不舒适等，都可能打破夜间的安静，从而造成睡眠中断。

5个小妙招帮你把“碎觉”拼完整

1.穿上袜子睡觉。研究发现，睡觉时穿袜子能有效改善睡眠质量。与睡觉时不穿袜子的人相比，穿袜子睡觉的人入睡时间缩短7.5分钟，总睡眠时长平均延长32分钟，睡眠效率提高7.6%。

穿袜子睡得好，是因为这样做能在睡眠时维持好人体的肢体末端温度。小腿和脚等部位的温度通常易受外界环境影响，穿袜子可以帮助人们保持舒适温暖的睡眠环境。

2.盖重一点的被子。盖重一点的被子睡觉，能促进褪黑素分泌，帮助改善睡眠。研究发现，与使用轻薄被子相比，使用加重被子可使唾液中的褪黑激素浓度增加约30%。

3.睡觉前泡泡脚。如果不习惯穿袜子睡觉，其实也可以在睡前泡泡脚，原理与穿袜子相似。

睡前1小时用温水泡脚，能显著改善老年人的睡眠质量。泡脚时，水温维持在40℃，时长不超过20分钟，水位高于脚踝10厘米。

4.睡前别玩手机。调查发现，睡前刷8分钟手机，平均入睡时间会延长至1小时。这是因为手机屏幕发出的蓝光提高了人们的警觉性，从而导致入睡时间变长。

5.做做助眠运动。研究显示，在睡前4小时内，多做下面3个动作，可显著延长睡眠时间：

深蹲。模仿坐椅子的动作，膝盖不超过脚尖。

提踵。站立，抬起后脚跟，使小腿肌肉收缩，然后脚跟慢慢回到地面。

提膝展髋。站立时抬高膝盖，伸直腿部并伸展髋关节。

在睡前4小时内，每个动作每次做3分钟，3个动作一轮，完成后每隔30分钟重复一轮，这样可使当晚睡眠时间延长近30分钟。

（据《大众卫生报》）

本版组稿 郑伟元



正值暑期，儿童体重管理与饮食健康成为家长关注的焦点之一。专家提醒，暑期儿童健康管理需兼顾科学性与灵活性，生长发育是动态过程，家长应避免陷入“体重焦虑”，但也应警惕孩子体重波动过大。“医院近期接诊多例因假期饮食不规律导致体重异常波动的患儿。”天津市中医药研究院附属医院体重管理门诊主任医师张勇表示，“临床中常见家长因孩子‘看着瘦’就担心营养不良，或因‘脸圆’焦虑肥胖，但体重评估需依托科学指标。”

新华社发 商海春 作

主食吃太多 当心“伤”大脑

早餐吃馒头配粥，中午吃米饭加土豆丝，晚上再来一碗粥——看似平常的食物，仔细一算，几乎是碳水化合物。一不小心，“碳水”摄入就超标了。最近一项研究显示，主食吃不对，可能会影响大脑健康。

2025年8月，《柳叶刀》子刊发表了一项研究，分析了饮食中的碳水化合物、脂肪、蛋白质三大营养素摄入情况与脑健康之间的关联。研究发现，碳水化合物的摄入量与血管性脑损伤的发生存在相关性，而脂肪（尤其是不饱和脂肪酸）的摄入量则可能对脑血管有保护作用，蛋白质的摄入量对脑健康的影响则不显著。

该研究统计了9886名中老年人的饮食情况，参与者年龄在35岁~70岁，来自4个国家。具体来看，碳水化合物摄入过多对脑健康不利：与碳水化合物摄入量（以占每日总能量摄入比计）最低的1/3人群相比，摄入量最高的1/3人群发生隐匿性脑梗死的风险高40%，发生复合血管性脑损伤的风险高48%，且认知测试评分也显著低于碳水化合物摄入量最少的1/3人群。研究显示，碳水化合物摄入较多的参与者，其水果、精制谷物及全谷物的摄入量均相对碳水化合物摄入量较低的人群更高，而坚果、乳制品、鱼类、未经加工的红肉和家禽的摄入量较低。

适量吃脂肪，有利脑健康。生活中，不少人因担心发胖而严格控油，甚至一点油都不敢吃。

实际上，脂肪并非有害物质，适量摄入脂肪（尤其是不饱和脂肪），或对大脑健康有益。研究发现，与脂肪摄入量最少的1/3人群相比，脂肪摄入量最高的1/3人群发生隐匿性脑梗死的风险低25%，发生复合血管性脑损伤的风险低23%。

总之，适量少吃碳水化合物更有利脑健康。由于米、面等主食中碳水化合物含量较高，日常口语中人们常习惯用“碳水”指代主食。但武汉协和医院营养学专家指出，从科学定义来看，碳水化合物是一种营养素，并非只有主食才含有——谷物、淀粉类蔬菜、水果等都是碳水化合物的常见来源。

专家介绍，作为人体最经济的供能来源，碳水化合物在全天总能量摄入中的占比最高，约为50%~65%；脂肪和蛋白质的占比分别为20%~30%、10%~15%。碳水化合物也分“高质量”与“低质量”，建议平时饮食中多选择一些高质量碳水化合物，例如红薯、土豆、山药、芋头等薯类，按照4:1的比例替代部分主食（即4份重量的薯类相当于1份重量的谷类主食）。例如，用100克红薯替代25克大米。用这类高质量碳水化合物替代部分精制主食，可使原本主食摄入量较大的人群在减重期间适应性更好，且能提供较好的饱腹感。

（据《健康时报》）

