

周末补觉过度 全身炎症风险悄悄升高

忙碌一周后,不少人习惯在周末长时间补觉以缓解疲劳。但权威研究证实,周末补觉过度非但无法修复身体,还会提升全身炎症风险,危害健康。

周末补觉超3小时 炎症风险显著上升

适度补觉可缓解工作日睡眠不足的情况,但补觉有明确的安全界限。美国《预防医学》杂志针对2万余名成年人开展研究,将受试者按周末补觉时长分为三组,以白细胞计数评估身体炎症水平。

在排除年龄、体重、作息等干扰因素后,研究结果显示:周末补觉超过3小时,人体炎症指标会明显升高,且不同人群风险增幅不同——20岁至39岁人群风险上升42%,40岁至64岁人群上升54%;男性风险上升56%;BMI正常人群上升45%;作息紊乱人群风险暴涨78%。这类人群周末需严格控制补觉时长,规律作息远比久睡更有益于健康。

睡眠两极伤害 睡太少、睡太多均伤代谢

睡眠并非越长越好。相关研究表明,人体最佳睡眠时长约为7.32小时,睡眠过长或过短都会破坏身体代谢平衡。

长期睡眠不足6小时,会引发激素紊乱、交感神经兴奋,进而导致食欲暴涨、血糖波动、脂肪堆积,增加高血压、糖尿病及心脑血管疾病的发病风险。

而每日睡眠超过9小时同样有害。睡眠专家于逢春指出,久睡会诱发慢性炎症,导致情绪低落、日常活动量降低、睡眠呼吸暂停风险增加。临床数据显示,睡眠少于6小时或多于9小时的人群,患代谢疾病的概率高,远期死亡风险也更高。

夜间睡眠是身体重要的修复时段,人体在此期间清理炎症因子、修复血管、调节血糖和激素水平。睡眠时长失衡会直接打断夜间修复流程,损伤免疫与代谢功能。

睡对胜过睡够 4招养成优质睡眠

睡眠调查报告显示,我国近3亿人存在睡眠问题,近半数成年人睡眠时长不足7小时,睡眠问题呈年轻化趋势。想要改善睡眠,规律作息、遵循生物节律远比单纯追求睡够时长更重要。具体可遵循以下四个方法。

一是固定作息。工作日与周末的作息时差不超过1小时,午睡保持20至30分钟,禁止傍晚补觉,避免扰乱生物钟。

二是提升睡眠质量。睡前远离电子设备,避免饮用浓茶、摄入酒精、吃夜宵以及进行剧烈运动,可通过聆听轻音乐、阅读等方式放松身心;日间适度运动,有助于夜间深度睡眠。

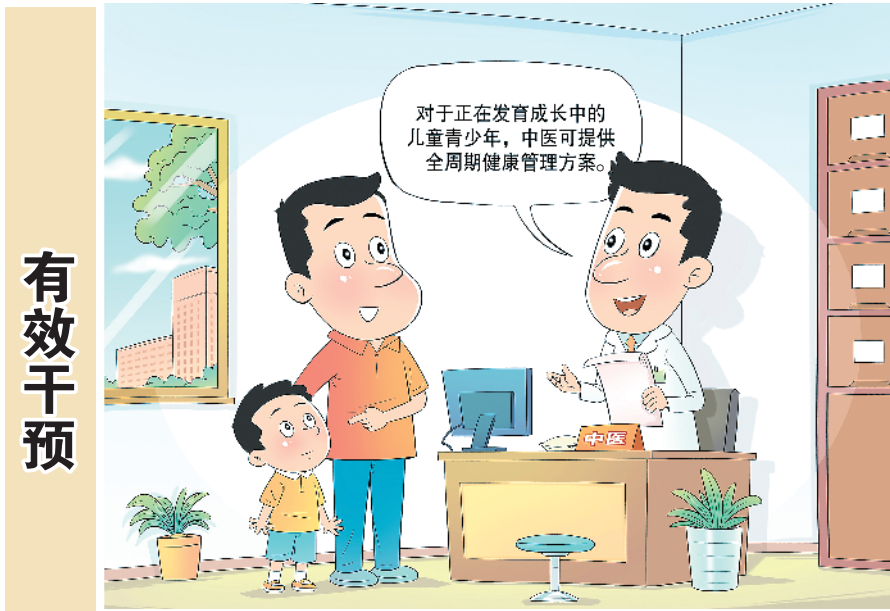
三是优化睡眠环境。卧室保持安静、黑暗、凉爽,借助遮光帘、耳塞隔绝外界干扰,保障连续的深度睡眠。

四是合理安排周末补觉。周末补觉控制在1至2小时即可,切勿长时间赖床,避免作息大幅波动诱发炎症和代谢紊乱。

若长期存在失眠、晨起头痛、日间嗜睡、严重打鼾、久睡不解乏等症状,这属于病理性睡眠障碍,需及时前往睡眠专科就诊治疗。

(据“生命时报”微信公众号)

本版组稿 杜营营



有效干预

对于正在发育成长中的儿童青少年,中医可提供全周期健康管理方案。

对于正在发育成长中的儿童青少年,中医可通过汤剂、推拿、药膳食疗等疗法调和阴阳、健脾益智、疏肝安神,提供全周期健康管理方案。

新华社发 王琪 作

体检发现结节囊肿无需恐慌 中医调理改善结节体质

不少市民拿到体检报告后,看到“甲状腺结节”“肺结节”“乳腺结节”“息肉”“囊肿”等字样,往往会心生焦虑,担心发生病变甚至癌变。事实上,临床中绝大多数结节、囊肿、息肉均为良性病变,无需过度恐慌。中西医结合临床诊疗实践表明,这类身体“小疙瘩”多与体质相关,通过科学筛查、规范随访和中医调理,可有效改善体质,降低病变风险。

从西医临床角度来看,结节、息肉、囊肿、增生、钙化各有其病理特点,癌变风险差异显著。甲状腺、乳腺、肺部高发结节,九成以上为良性,只需定期复查即可。若检查提示结节边界模糊、伴有微钙化、纵横比异常或短时间内快速增大,需进一步穿刺检查明确性质。

息肉多生长于肠胃、胆囊黏膜处,多数为良性,但腺瘤性息肉、胃息肉存在一定恶变概率,是消化道癌症的重要诱因,建议发现后及时内镜切除并定期复查。囊肿常被称作身体的“小水泡”,肝、肾单纯性囊肿基本无恶变风险,无需特殊干预;仅遗传性多囊器官病变、复杂性囊肿需持续监测。

除此之外,生理性乳腺增生、陈旧性组织钙化属于正常生理或愈合痕迹,无需治疗;但不典型增生、簇状微小钙化属于高危信号,属于癌前病变,需要积极干预治疗。

中医对于各类结节肿物有着独特的诊疗思路。中国中医科学院望京医院肿瘤科主任医师何生奇表示,结节、息肉的本质并非局部病灶,而是气滞血瘀、痰湿凝聚引发的体质问题。长期情绪郁结、作息紊乱、脾胃虚弱,会导致气血运行不

畅、痰湿堆积,久而久之在体内凝结成块,形成各类结节肿物。调理的核心不在于单纯消结节,而是改善易长结节的体质。

日常可通过五项简便的中医调理方法,疏通气血、健脾祛湿,改善“易长疙瘩体质”。

坚持穴位按摩可疏肝理气、疏通瘀堵。日常睡前按揉太冲穴、推揉期门穴,能够疏导郁结肝气,缓解气血瘀滞,改善胸闷、情绪烦躁等问题。

食疗调理可健脾祛湿,阻断结节生成源头。经典四神汤由山药、莲子、茯苓、芡实按一定比例配比熬制而成,可日常煲汤食用,温和补益脾胃、祛除体内湿气,减少痰湿堆积。

规律作息是低成本养肝散结方式。23时至凌晨3时是肝胆经络养护的关键时段,早睡静养可助力肝血归藏、调和肝气,避免气滞加重结节问题。

适度练习腹式呼吸,可主动调节全身气血。吸气鼓腹、呼气收腹,长期坚持能够促进内脏循环、舒缓身心,助力气血顺畅运行。

睡前搓揉涌泉穴,可引火归元、补益肾气。泡脚后揉搓足底涌泉穴,能疏导上焦虚火、驱散下焦寒气,改善上热下寒体质,提升身体自我修复能力。

健康提醒:市民体检查出结节、囊肿、息肉后,无需过度焦虑,也不可放任不管。遵循医嘱定期进行筛查随访,同时保持规律作息、平稳情绪、清淡饮食,结合中医方式调理体质,即可从根源上减少结节滋生,守护身体健康。

(据“人民日报健康客户端”微信公众号)

