

这两类人不适合午睡,是不是你?

春困、夏乏、秋盹、冬眠,一年四季都是睡觉的好时候。

不仅是晚上要睡得好,中午睡个舒服的午觉也是一件很幸福的事情。午睡一直是大家高度关注的话题,但也有不少人疑惑,到底怎样午睡才算健康?半小时不够睡怎么办?如果生来就不爱午睡,又该怎么办呢?

1 经常午睡 比从来不午睡更健康吗?

确实有大量的研究表明,健康的午睡习惯确实能带来诸多的好处,包括但不限于:

- 1. 减轻身体的困倦感;
- 2. 提高警觉性及工作效率;
- 3. 提高学习能力、创造力和记忆力;
- 4. 缓解大脑衰老,降低认知障碍的风险;
- 5. 降低心脏病发作、心衰或中风风险;
- 6. 缓解压力,改善心情;
- 7. 增强免疫细胞活性,提高免疫力。

不过,并不是所有人群都适合睡午觉。此外,午睡规律、姿势等因素也都很重要,要是睡得不对,也可能得不偿失。

1. 失眠人群:对于失眠人群来说,因为夜间睡眠不足,往往伴随着白天过度睡眠,他们一旦午睡,很可能会睡得太久且睡不醒,这会降低失眠者的睡眠质量,使失眠问题加剧。所以对于失眠患者来说,白天即使再困倦,也要离床远一点。

2.65岁及以上有心脑血管、肥胖等问题的人:这类群体在午睡时需要格外注意睡眠时长,这是因为在午休的时候,血液流动速度比较缓慢,又刚吃过饭,本身黏稠度高的血液易在血管壁上形成血栓,有诱发中风风险。

除了这两类人不适合午睡,午睡还需要注意两个事项,否则也会得不偿失:

1. 午睡姿势:午睡姿势也非常重要,睡姿不对,不如不睡。趴着睡、枕臂睡是大多数学生党和上班族的无奈选择,然而这种睡姿会让颈椎及腰部的肌肉、韧带一直处于过度紧绷、牵拉的状态,容易引发颈椎病。同时,这个姿势非常容易导致大脑供血不足,出现越睡越晕、越睡越累的情况。

2. 午睡规律:2025年发表在《医学通讯》(Communications Medicine)的一项研究指出,如果一个人午睡时长波动很大(比如时而只有十分钟,时而一两个小时),认知退化的风险反而会增加。所以每天应该尽量在固定的时间小憩,避免突然“狂补”。

对于适合睡午觉的人群,睡多久最合适呢?

根据现有的科学研究,对于健康的成年人来说,午睡的最佳时长是20分钟左右。因为这个阶段处在睡眠周期中的N1阶段,也即浅睡眠期,最容易被唤醒。当睡得更久时,会进入到深度睡眠或快速眼动睡眠期,这时再被强制唤醒的话,就可能出现疲劳、心慌,甚至持续性的昏沉、无精打采。

但并不是所有人都必须遵守20分钟这一午睡规则。

比如不同年龄段的儿童对午睡的需求就有显著的差异。发表于《美国睡眠研究学会》的论文跟踪调查了172名儿童,并分析他们的午睡需求,结果发现随着年龄的增长,学龄前儿童对午睡的需求从3岁时的2.1个小时逐渐降低到6岁时的1.6个小时。

而且有趣的是,研究人员发现随着年龄的增长,孩子们其实并不是每天都需要午睡,同时,并不是每个孩子都需要午睡。对于学龄前的

儿童的午睡时长,研究者们给的建议是顺其自然。

随着年龄的增长,老年人对午睡的需求反而是上升的,甚至有些曾经没有午睡习惯的人,有可能随着年龄的增长开始午睡。这可能与随着年龄出现的睡眠障碍有关,当夜间睡眠不足时,特别是深度睡眠减少时,白天就会容易困倦、打盹儿。

一项涵盖约3000名65岁以上的研究表明,在午睡30分钟、60分钟、90分钟这三个小组中,午睡60分钟的老年人思维和记忆能力最佳,不午睡或午睡超过60分钟的老年人认知水平显著低于前者。此外,对于老年人而言,最佳的午睡时间段为下午1点到3点之间,要尽量避免在上午打盹儿。

除了年龄因素,午睡的最优时长取决于前一天晚上的睡眠质量。对于偶尔晚上没有睡好的人来说,45分钟以内的小睡有助于他们在后续的工作中集中注意力。但是,对于经常失眠的人群,不宜在白天的任

何时间段补觉。

另外,德国的一项研究发现,即使只有6分钟的午睡时长,也能起到提高记忆力的作用。

因为这段时间就已经足够大脑将短期记忆转变成长期记忆。所以如果时间不够的话,用6分钟的“快速觉”给身体充能也是很不错的选项。

你或许还听过这样一些说法:午睡超过一个小时会导致心血管疾病风险增加34%、老年人午睡超一小时患阿尔茨海默病风险增加40%等。需要注意的是,很多类似的研究只能证明午睡过久与某些疾病具有相关性,然而相关性并不代表因果性。

也就是说,科学家们其实还没有完全证明到底是午睡时间过长导致了疾病的发生,还是因为疾病本身造成了午睡需求的增加。不过,这些研究还是可以提醒我们,长期出现“午觉半小时睡不够”时,建议去检查一下身体并主动调整睡眠习惯。

3 睡不着没关系,试试“安静的清醒”

有些人可能会想,20分钟-30分钟实在太短了,都不够让人睡着,或者刚睡着几分钟闹钟就响了;还有人根本没有午睡的习惯或是没有午睡的条件,那么,出现这些情况时又该如何让大脑更健康呢?

别担心,其实不一定必须睡着,闭目养神也能达到让大脑打个盹儿的效果,这种状态又被称为“安静的清醒”。

哈佛医学院研究睡眠-觉醒周期的里奇·爱德华·布朗博士就曾

在一篇采访中表明,在安静的清醒状态下,大脑的一些电活动与在睡眠时类似。这或许是因为闭上眼睛后,关闭了视觉层面的感官输入,隔绝了一部分外界刺激源,配合深呼吸放松大脑,就可以缓解压力、降低血压和心率,开启身体的休息模式。

不仅脑电活动相似,一项研究发现,闭目养神也能起到类似于午睡的提升记忆力和学习能力的积极效果。另一项发表在《自然》杂志的

研究发现,当小鼠处于“安静的清醒”状态时,小鼠有时会走神并进入一种“白日梦”的状态,即在脑海中出现一些画面。这个过程中视觉皮层的白日梦图像与海马体的回放活动同时发生,说明处在“安静的清醒”状态时,大脑会主动激活以往的记忆神经元来进行学习、复盘。

所以,如果确实没能在中午睡着,那闭着眼睛休息,任由思绪飘走、发呆,一样也能休息。

据科普中国微信公众号

南极磷虾油能预防心血管疾病?

这种说法不符合实际情况。南极磷虾油是从南极磷虾提取的油脂,富含Omega-3多不饱和脂肪酸(如EPA、DHA)和虾青素(强抗氧化物质),其中Omega-3对心血管、大脑健康有重要作用。但心血管疾病预防需基于充分科学证据,通过干预降低发病风险。保健品宣传时,常将“磷虾油含Omega-3”等同于“能预防心血管疾病”,夸大了成分与实际功效的关联,属于偷换概念、以偏概全。

欧盟食品安全局、美国食品药品监督管理局虽批准Omega-3与心脏健康

的健康声称(指食物或食物成分与疾病或健康状况之间关系的建议或说明),但磷虾油降低血压和心血管事件风险的证据尚不充分。美国心脏协会也指出,仅冠状动脉疾病患者可适当补充,普通人群无足够证据支持其预防作用。磷虾油作为营养补剂,适当食用无妨,但无法替代药物预防或治疗心血管疾病,其他如保护关节、抗癌等功效也无依据。人们因恐惧心血管疾病风险,易受“天然”“高效”保健品宣传影响,产生“补充剂能治病”的认知偏差。

据@科学辟谣

放疗辐射跟核辐射一样吗?

放疗(放射性治疗)是一种常用的癌症治疗方法。与核事故中不受控制的核辐射不同,放疗的辐射是可控的,其辐射剂量和范围都经过精确的计算,由专业医生精确控制照射位置,确保在最大限

度杀伤癌细胞的同时,减小对周围健康细胞的损伤。更重要的是,放疗结束后体内一般不会残留放射性物质,这与核辐射可能造成的持续性污染有本质区别。

据@科学辟谣

一种抗体有助于治疗慢性肾病

瑞典卡罗琳医学院日前发布新闻公报说,慢性肾病是全球性健康难题,患者肾功能会逐渐下降,严重时需要透析或肾移植。这家医学院的研究人员和国际同行发现,在肾脏血管表面存在一种名为TIE2的受体有潜力发挥保护作用,通常其作用被一种蛋白质抑制,而一种名为ABTAA的抗体可以与这种蛋白质结合,从而激活TIE2受体,保护肾脏血管

并减少肾脏纤维化的形成。

“我们的研究结果表明,利用抗体ABTAA激活受体TIE2,有望成为慢性肾病的新型治疗策略。”论文作者之一、卡罗琳医学院研究人员玛丽·耶安松表示,目前对慢性肾病的治疗手段仍然有限,如能在本次研究结果基础上取得进一步突破,将可能带来造福患者的新疗法。

据新华社

被蛇咬伤,可以用嘴吸出蛇毒?

这种说法没有科学根据。蛇咬伤后用嘴吸出蛇毒是影视剧中频繁出现的错误急救方法,存在严重风险。施救者口腔若有破损或溃疡,毒液可能会通过口腔黏膜进入血液,引起中毒反应。而且这种处理方法不仅无法有效清除已进入血液的毒素,还可能加重伤口感染。

正确的做法是,被咬后立即停止活动,用清水冲洗伤口;尽可能拍摄蛇的照

片以帮助医生判断蛇种,匹配抗蛇毒血清;尽快前往有抗蛇毒血清的医院治疗。预防蛇咬伤需注意:避开10-15时、19-21时蛇类活跃时段,远离石缝、溪流边等栖息地;遇蛇保持2米以上距离静止后退;户外穿高帮鞋、长裤,夜间用照明工具探路;出行前查询目的地医院血清储备。

据《人民日报》