



# 一个经常早醒的人要警惕四种病

小时候睡不醒，长大后睡不着，这是很多人的真实写照。随着年龄的增长，半夜醒来越来越频繁，更惨的是，醒来后就辗转反侧无法再次入睡。什么情况会导致“早醒”？经常早醒和疾病有关吗？怎么做才能缓解这种情况？首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科主任医师郭兮恒为你一一解答。

## 几点醒才算“早醒”

“早醒”是指上床睡着一段时间后，突然醒来，如同早晨起床一般清醒，再也难以入睡，是在中老年人群中常见的失眠症状。几点醒才算是早醒呢？郭兮恒告诉记者，在临床医学上将凌晨2点至4点醒来，醒后再也睡不着的情况称为早醒。早醒的人大多睡眠时间不足，次日会感到疲惫，注意力不集中，做事效率低。长期早醒还可能出现一些躯体方面不适，如心悸、胸闷、腹泻等。郭兮恒表示，如果你对一件事有预期，身体就会释放一种与压力有关的激素——促肾上腺皮质激素，会提示你在特定时间做某些事，可能会导致早醒。此外，基因也起到一定作用，美国堪萨斯大学研究发现，人体拥有闹钟基因(KDM5A)，这个基因堪称“起床控制开关”。研究人员表示，这个特定基因是基因网络的一部分，功能与时钟类似。

## 醒得早可能与四种疾病有关

郭兮恒提醒大家，如果平时早醒次数过多或影响到睡眠质量，就要引起注意了，可能与以下几种疾病有关：

### ■抑郁焦虑

典型抑郁症失眠有一个特点，就是早醒。至少比平时早醒一个小时，更多见的是早醒两个小时或以上。在大脑某个区域，神经化学递质五羟色胺含量降低的话，人就会抑郁，同时，五羟色胺含量不足，睡眠时间就会变短，表现为早醒。

### ■甲状腺病

甲状腺过度活跃导致心跳加速、肾上腺素分泌激增，造成失眠焦虑；甲状腺功能低下，会导致患睡眠呼吸暂停症的可能性增加35%。

### ■胃酸逆流

烧心的不适让人睡不着，即使没有感觉烧心，食道中的酸也会触发反射，扰乱睡眠。

### ■呼吸问题

季节性过敏、感冒都可能导致夜间辗转反侧或早醒，其他因素也会使气道狭窄，如鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体肥大。

## 不良生活习惯也会让你早醒

郭兮恒表示，除了疾病，衰老以及不良生活习惯也会让你早醒：

### ※激素改变

随着年龄增长，分泌的褪黑素和生长激素减少，导致深睡眠和浅睡眠质量均降低，会出现早醒现象。

### ※缺维生素D

哈佛大学研究者发现，缺乏维生素D与睡眠质量差有关，它直接影响大脑中对睡眠起作用的部分。

### ※总看手机

如果睡前长时间浏览社交媒体、看剧、玩游戏，屏幕蓝光会阻止身体生成褪黑素。

### ※睡前饮酒

睡着后最初的几个小时里，身体会代谢酒精，影响睡眠进入快速眼动期。这会使人下半夜变得焦躁不安，影响睡眠质量，导致早醒。此外，睡得太早、午睡过长等因素，也是导致早醒的原因。

## 做6件事可以帮你缓解“早醒”

睡眠质量好不好，郭兮恒称可通过以下三点来评估：

◆睡眠时间：是否能在晚上10~11时开始陷入困顿状态，进而入睡。

◆睡眠时长：每晚能否睡够7~8个小时再自然醒来。

◆睡醒后的感受：精力充沛还是无精打采。当其中任何一条不满足时，都需引起警惕。如果是疾病原因，要尽快就医，生活中可从以下6个方面入手，调整习惯，避免早醒。

### ①尽量准时入睡

调整入睡时间，建议上床时间别晚于23点，睡眠时间应该为躺在床上时间的90%以上。睡眠环境要安静舒适，睡前不要看电子设备，及时关灯。

### ②练习腹式呼吸

吸气时主动将腹肌缓慢鼓起，呼气时再主动将腹肌缓慢地缩回，以此将呼吸频率降低，就会让人放松，焦虑也会减轻。

### ③减少闹钟次数

只定一个闹钟，并在闹钟响后就起床。可以给自己设置一个15分钟左右的身体“开机时间”，使人体及大脑皮层逐步清醒。正常人的完整睡眠周期约为90分钟，如果不停被闹钟打断，睡眠周期也会被打乱。如果要定多个闹钟，两个闹钟的间隔最好在一个睡眠周期，约一个半小时。

### ④白天适当运动

白天增加阳光照射，会在脑内积累更多天然的褪黑素，有助于夜晚睡眠。多

做一些运动，哪怕是散步半小时，也会有利于睡眠。午睡控制在20~30分钟左右，超过下午3点就不要再午睡了。

### ⑤保持良好情绪

客观事物和自我心态都可以对情绪产生影响，没有办法改变客观事物，就尽量改变自己看事情的角度，进而改变心态。

### ⑥避免药物滥用

有些人不顾自身状况，滥用褪黑素、安眠药等，不仅对改善睡眠无益，还可能还有其他副作用。需要提醒的是，若长期因为早醒问题深受困扰，应及时寻求专业医生的帮助。

据生命时报



## 维生素补过量有风险？听听营养专家怎么说

冬季由于光照和户外活动时间减少，人体容易出现维生素D缺乏的现象。不少人日常会选择服用维生素补充剂。维生素该怎么补？是否补得越多越好？北京大学第三医院临床营养科副主任医师王琛告诉你答案。

大部分维生素无法由人体合成，需要从食物中摄取。常见的维生素分为脂溶性维生素和溶于水溶性维生素两大类，前者包括维生素A、D、E、K等，后者常见的有维生素C和B族维生素。维生素不是补得越多越好，王琛表示，要避免陷入“多多益善”的误区。

王琛介绍，一些脂溶性维生素如果摄入过多，可能引起急性或慢性中毒。例如长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝脏不适，还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状。补充维生素D过多还容易引起血钙升高，甚至部分器官钙化。水溶性维生素可溶解于水，如果补充过多，人体会自行调节，相对不会带来中毒问题。不过王琛提示，一些水溶性维生素补充过多也会造成身体不适，例如摄入维生素C过多可造成腹泻，如果补充超过500毫克/天，有增加肾结石的风险。王琛提醒，想要补充维生素，首先建议从日常饮食入手。如果通过膳食仍不能满足维生素需求，建议在营养科医生的指导下进行补充。

此外，一些小技巧有助于保留食物中的维生素。例如，维生素B1来自粗粮、酵母、鸡蛋等。食物精加工的过程会造成维生素B1大量流失。建议淘米时不要过度淘洗，通常洗一次即可，这样能保留更多的B族维生素，尤其是维生素B1、B2。烹饪蔬菜的方式也会影响其中的维生素含量。建议蔬菜先洗后切，减少维生素流失。烹饪时间过长也会导致维生素流失，推荐急火快炒、迅速加热，而不是长时间炖煮。烹饪后应尽快食用，蔬菜放置时间过长也会使维生素流失量增加。

据新华社

## 独处或助缓解压力，让人感到更加自由

独处是否意味着孤独？英国雷丁大学牵头的一项研究显示，一定程度的独处或能助人缓解现代生活的压力，让人感到更加自由。

据英国《每日邮报》报道，研究人员招募178名志愿者，让他们在三周里每天记录独处时间。这里定义的独处，是不与他人面对面接触或通过社交媒体、电子邮件等数字方式与他人交流。志愿者还需回答三个问题：所感受到的压力有多大、“做自己”的自由度有多大以及对身边发生事件的掌控感有多强。研究人员发现，志

愿者若是自愿独处，那么一天中独处的时间越长，对以上三个问题的正面感受就越强烈；如果是被迫独处，还是会感到不适。

研究牵头人、雷丁大学教授妮塔·温斯坦说，独处可以让人放松，因为可以自己做主。“没有老板要求你完成工作，也不用费尽心力去说讨人喜欢的话。”她说，“当然，与其他人在一起是非常有意义的……但一定程度的独处可能有助于平衡人们花在社交上的时间，并提高幸福感。”

据新华社

13018333716 15023163856 023-65909440

2023年北碚区乡村振兴农村供水保障工程材料单位比选公告

三峡广场商厦负一楼房屋租赁竞争性比选公告

重庆广视信息科技有限公司

重庆巴南区环境卫生管理局公告

中国体育彩票排列3第23330期开奖公告

中国体育彩票排列5第23330期开奖公告

中国体育彩票7星彩第23142期开奖公告

重庆市南岸区市场监督管理局公告

重庆市南岸区市场监督管理局公告