

(上接 01 版)



## 你可能被“垃圾睡眠”感染了!

“回笼觉”睡得头晕、没力气，也是一种“垃圾睡眠”

不少人在早上起床之后困意十足，还想继续“赖”在床上多睡一会儿，这个过程被称为“回笼觉”。对不少人来说，在节假日或者周末早晨，睡上一个回笼觉不仅是一种享受，而且还能补充体力。但也有人发现，睡了回笼觉，醒来后却感觉更累了，甚至还可能会出现头疼的情况。这主要是因为睡眠时间过长所致，也就是睡多了，所以影响到了人的精神和体力。在睡眠时，血液循环减慢，养分和氧气对脑的供应大为减少。睡眠过长，脑细胞就得不到足够的氧气和养分，因而活动能力减弱；睡眠过多，又使肌肉、筋络组织的活动减少，肌肉从血液得到的氧气和养分也少，所以就变得松弛无力，自然就感到疲倦。此外，过长时间的睡眠易使血管收缩过度，拉扯神经末梢，进而引发头痛，这是大脑制止睡眠进一步进行的方式，也是导致睡多了头痛的主要原因。

为了避免睡回笼觉带来的头疼乏力，不少人希望能够在早起后尽快摆脱困意。“三个一分钟”能够帮助人们从睡眠状态中恢复，即：人醒来后在床上躺一分钟，起床之后在床头靠一分钟，起床后双腿下垂等一分钟，是可以令人迅速从睡眠中清醒的比较好的做法。

“垃圾睡眠”影响大脑“排废”

众所周知，人体中的每一个器官都需要休息，而大脑是人体中工作最辛勤的器官，其他器官都有清除身体垃圾的淋巴系统，而大脑却没有。最近有研究表明，睡觉时大脑会将废物沿着脑脊间的血管清出，只有在睡觉时大脑才会清理，这种说法与“垃圾睡眠”的概念不谋而合。

没睡好的人，真的脑子里都是“垃圾”？睡眠专家称，研究中提及的“脑内垃圾”，其实是指大脑内的代谢废物，这种说法是“睡眠能增加代谢产物排出的功能”的体现。

“研究表明在觉醒期间，细胞产生的代谢废物会积聚在细胞间液；而在睡眠时，脑脊液会沿着动脉间隙流入脑组织，与脑内组织间液不停交换，并将细胞间液体的代谢废物带至静脉间隙，随即排出大脑。”专家解释，“也就是说，白天大脑内代谢产物不断积聚，睡眠时大脑可高效清除代谢产物，从而恢复活力。”

所有的动物都需要睡觉，维持机体内环境稳定的复杂系统也需要睡眠。如果没有睡眠，系统则会失去平衡，将导致严重的后果。人在连续数天睡眠剥夺后，会出现强烈的困意、疲惫、易激怒、情绪不稳定、丧失精细工作的能力以及定向力障碍，约80%的受试者还会出现错觉和幻听；睡眠剥夺超过100小时以上时，这些症状明显加重。

“剥夺”听上去让人难过，无论主动还是被动，不能好好睡觉都会令我们困扰。随着剥夺时间延长，人的工作操作能力就会越来越低，特别是在长时间从事重复单调的工作时，会出现动作迟缓，经常出差错，甚至引发事故。

“垃圾睡眠”是人类健康的杀手

睡太少、睡太多都不好，就算保证了睡眠时间，也不代表你的睡眠是优质的。“垃圾睡眠”的现象有增无减，越来越严重。这主要与沉迷于网络游戏、玩手机、看视频，夜间工作和工作压力大需经常熬夜加班，以及睡眠障碍患者增多等有关。

“垃圾睡眠”和“垃圾食品”曾经是青少年健康方式的两大杀手，令人担忧的是，现在这种睡眠方式已经逐渐从青少年，演变到了职场白领、中年人，甚至老年人。除了习惯性脱发、突然冒出的啤酒肚、做事情总是丢三落四、呼噜打得震天响……“垃圾睡眠”对我们身体健康所产生的危害，比我们想象中的还要更严重。

大部分睡眠障碍患者，如失眠障碍、梦魇障碍、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征、不安腿综合征、物质或药物所致的睡眠障碍等，都有睡眠质量下降等问题，毋庸置疑，“垃圾睡眠”会很大程度地影响我们的身心健康，以及日常生活与工作能力。



提醒 午睡不是“垃圾睡眠”的解药

有“垃圾睡眠”的人可能会说了，晚上睡不好，中午再补一觉呗。确实，午睡在我国比较流行，很多企业和学校也会通过调整冬季和夏季工作或上课时间，以方便大家午睡。但在西方社会中，曾经认为午睡是“懒惰、体虚或疾病”的信号，不少外国的孩子都没有午睡的习惯。

从专业的角度来看，午睡与是否有午睡习惯、有无午睡机会、气候与季节、年龄等因素相关，并不是每个人所必需的。随着年龄的增大，人们总体睡眠时间逐渐减少，白天睡眠的生理

需求也减少。有研究发现20—50岁健康成人午睡的频率和长短，随年龄的增加而减少；50岁以后午睡的频率和长短，则随年龄的增加而增加。

近年来的研究一致认为，过长时间的午睡会导致生产力下降、睡眠惯性，甚至会增加疾病的患病率和死亡率，尤其是在老年人群中，因此推荐午睡时间不宜过长，以小于1小时较合适。所以，尽管部分研究表明午睡对夜间睡眠无显著影响，但为保证夜间睡眠质量，还是不建议失眠障碍人群午睡。

推荐 如何睡个好觉？

A 这样敲一下，安睡到天亮

很多中老年人或睡眠较差的青年人都有过这种体验：每晚11点之前入睡，凌晨却定时醒来，比如一到凌晨1点多钟就醒，或一到凌晨3点多钟就醒。遇到这种情况，有时翻个身又睡着了；可有时翻来覆去，折腾好久，天快亮了方才睡着，这样的情况对健康很不利。

这是什么原因造成的呢？中医认为，人体脏腑与十二个时辰相对应。在相对应的时辰里，本脏腑的气血最旺盛、功能最强，如果脏腑有异常，就会出现难莫名清醒难以入眠的情形。

因此，这种情况可以通过疏通相应经络来解决，有时会立竿见影。

凌晨3—5点钟醒——疏通肺经

连续三天以上出现凌晨3—5点钟定时醒来，预示着肺经循行不畅。建议大家每天敲揉肺经的孔最穴、点揉鱼际穴，在痛点处每次操作5—10分钟。经过一段时间的反复按摩后，穴位处的痛感会减轻，你也会发现自己夜间惊醒的症状有减轻。

敲打方法：

1、掌心向上，前臂放松平举，另一手握空拳轻敲肺经循行处。敲肺经时，手握紧、用小指掌指关节敲

2、轻敲3—5遍后（前臂一定要放平），多数肺脏功能有异恙的人在“孔最穴”会有明显痛点。此时，可对痛点采用按揉或点揉的方法进行疏通。

3、点揉“鱼际穴”。

说明：“鱼际穴”在靠近大拇指的两骨中间位置，按揉时，拇指要靠向第一掌骨发力，肺有疾时此处也会痛感明显，可是有人开始时痛感不重，当把“孔最穴”疏通之后，感觉才会出现。

凌晨1—3点钟醒——疏通肝经

凌晨1—3点钟莫名醒来，多由肝火旺盛所致。常有烦躁、易怒或气郁等症，如果工作压力大，在气血流注到肝经的时间段，火上浇油，自然把人唤醒。此时敲揉、点揉肝经的阴包穴、太冲穴，会痛不可摸，在痛点处敲、揉5—10分钟，3至5天痛感消失，可一觉睡到天亮。

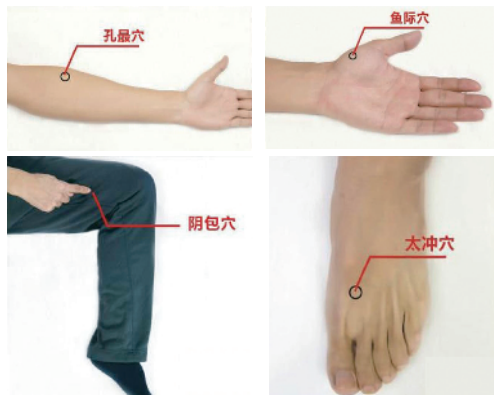
敲打方法：

1、一手握空拳轻敲大腿内侧。轻敲3—5遍后，在大腿内侧的“阴包穴”会有强烈痛点，可进行点揉。

2、“太冲穴”在大脚趾与二脚趾分叉处的凹

陷中，可用大拇指点按此处。

说明：在痛点处敲揉、点按后可能有出痧、红肿的情况，此为正常，再次疏通时手法轻些即可，一周左右痧、红肿可消失。



B “守时”打造优质睡眠

想要远离“垃圾睡眠”，不妨牢记以下几个时间点：

1、6:55分后别赖床：很多人闹钟响后依旧躺在床上，想多睡5分钟，但根本无法解乏；

2、16:30后别喝咖啡：下午喝咖啡能够提神，但人体处理咖啡因需要6—10个小时，一杯咖啡可以让你兴奋到深夜，自然损失睡眠质量；

3、21:00后别吃蛋白质：中医讲“胃不和则卧不安”，特别是蛋白质这种难以消化的物质，会尤其破坏睡眠。

4、22:00后别饮酒：睡前喝酒确实能更快入睡，但随着酒的代谢，整夜睡眠可能会被破坏；

5、22:05后别开电视：电视节目容易诱发身体压力反应，导致兴奋；

6、23:00后别调高室温：太热容易使人身心烦躁不易入睡，最有利睡眠的卧室温度为20℃；

7、23:05后别玩手机：手机屏幕发出的蓝光会误导大脑，降低褪黑素水平，导致入睡困难；

8、23:10后别与宠物嬉闹：逗弄宠物后让双方都兴奋难眠；

9、23:35后别想烦心事：上床后想着生活和工作上的烦心事，会让你更加难眠；

10、23:55后睡不着就别躺着：睡不着时躺在床上一动不动会更加焦虑，此时最好的办法是起床做点放松的事。

文 | 综合养生中国、生命时报