

飲食睡眠是對密友 質量好壞相互影響

吃睡平衡能防大病

有人說，人生最大的幸福是吃得香、睡得着。事實上，這也是健康的奧秘之一。近日，瑞士伯爾尼大學科學家在《美國科學院院報》上發表的一項新研究進一步揭示了吃與睡之間的密切關係：快速眼動睡眠狀態會直接影響白天的飲食規律及進食量，且這種影響可持續4天。門診中，睡眠和營養專家也發現，吃不好的患者往往也睡不好，反之亦然。“吃和睡是一對密友，想要身體好，必須做到吃睡平衡”。

睡不好，飲食難均衡

中國睡眠研究會委員、四川大學華西醫院睡眠醫學中心醫學博士任蓉告訴《生命時報》記者，睡得好主要是指睡眠充足和睡眠質量好，否則不僅會增加焦慮、抑鬱、高血壓、糖尿病、腦卒中、心臟病以及肥胖等疾病風險，還會影響我們的飲食偏好。試驗條件下，一個人連續4天睡眠不足或睡眠質量下降，即可影響到飲食，具體包括以下4個方面的改變。

偏好不健康食物。加州大學伯克利分校對大腦進行磁共振掃描成像後發現，睡眠不足會嚴重損害大腦額葉的活動，使人偏好選擇不健康的食物，如高熱量、高脂肪食物，以致膳食纖維和優質蛋白攝入降低，整體飲食質量下降。2018年亞利桑那大學研究人員針對3000多名成年人的調查也發現，睡眠不足會加大夜間時段對“垃圾食品”的渴望。西北大學的一項研究則顯示，與早睡早起的人相比，晚睡晚起的人夜間會多攝入幾百千卡的热量，水果和蔬菜攝入減少一半。

進食量增加。睡不好對進食量的影響可能源于多種原因：一是清醒時間增多，進食機會增加；二是睡不好導致心理壓力增大，而進食有助緩解壓力；三是睡眠不足會刺激大腦的獎勵系統，使食物帶來的滿足感增強；四是饑餓感增加，導致吃太多。有研究發現，睡眠不足與代謝率降低、饑餓感增加以及熱量攝入增加有關。

飲食節律改變。睡眠差可造成人體激素分泌的改變或紊亂，包括食欲素的分泌增加和饑餓感的增強，導致飲食習慣發生改變，尤其傾向在非正常時間進食。研究發現，晚睡晚起的人更易養成多次進食的習慣，部分人的夜間攝入熱量甚至高達全部攝入量的20%。

酒精依賴。多項研究發現，睡眠不足者相對更偏好飲酒，產生酒精依賴的風險更高。

吃不好，晚上睡不香

睡眠與飲食的關係從來不是單向的，不健康飲食習慣同樣能夠“反噬”睡眠。一方面，特定的食物可能影響睡眠節律。例如，咖啡因、能量飲料會降低睡眠質量；牛奶有助眠作用；澳大利亞弗林德斯大學的研究則發現，大量攝入飽和脂肪和碳水化合物會增加白天過度嗜睡的風險。另

一方面，食量也會影響睡眠周期，比如，睡前吃過飽不利于正常入睡。

北京老年醫院醫務處營養辦公室副主任營養醫師姬長珍表示，吃不好造成的常見問題包括入睡困難、睡眠質量低、早醒和失眠、多夢等。生活中，尤其應當避免7種不良飲食習慣。

一、吃太飽。健康養生提倡每餐七八分飽，若吃得太多，身體所需的消化時間就會增加，由于晚餐到睡覺的時長較為固定，晚上吃太飽會令腸胃負擔過重，導致入睡困難。

二、吃太油或太素。飲食長期以肥甘厚膩為主，會影響胃腸道對食物的消化吸收，導致晚上睡不好；少吃或不吃脂肪食物，熱量攝入長期不足也可使睡眠質量下降。

三、攝入太多咖啡因。濃茶、可樂、咖啡等含咖啡因飲料會刺激大腦亢奮起來，心跳加速、血壓升高，難以入睡；咖啡因飲料對褪黑素分泌的抑制作用也會加重睡眠障礙。

四、睡前喝酒。酒精雖然有鎮靜作用，但會顯著縮短深睡眠時間，導致睡不深、不解乏。

五、睡前吃較多脹氣食物。大豆、花生、玉米、洋蔥、紅薯、板栗等食物進入胃部後可能產生大量氣體，導致脹氣，嚴重的腹脹會直接影響睡眠。

六、貪食辛辣、刺激性食物。《黃帝內經》說：“胃不和則臥不安。”辣椒等食物會刺激胃部，更易出現入睡困難等情況。

七、吃太晚。睡前吃飯太晚會延長消化系統持續工作的時間，使人輾轉反側難以入睡。近期，賓夕法尼亞大學佩雷爾曼醫學院發表在《科學》雜誌上的一項新研究進一步證實，吃飯時間會影響一個人正常的生物鐘和代謝。

姬長珍說，除上述不良飲食習慣外，長期營養不良，特別是某些營養素的缺乏也會加重睡眠障礙。例如，B族維生素攝入不足會影響神經系統



功能，出現神經亢奮，入睡困難；鈣和鎂的缺乏會影響人體褪黑素分泌，降低睡眠質量。

吃好睡好是健康基石

吃好、睡好和多運動是公認的預防疾病三大方法，而吃和睡更是一對“焦不離孟，孟不離焦”的健康密友，保持兩者的平衡非常重要。新冠疫情常態化防控期間，復旦大學附屬華山醫院感染科主任張文宏也一直呼吁：“吃好、玩好、睡好、防控好，這就是我們每一個人都能做出的一份貢獻！”

任蓉提醒，如果每周至少出現兩次以上的人睡困難、早醒等睡眠障礙，且連續超過三個月，就說明身體處於慢性失眠狀態，會對健康產生明顯影響，應及時就醫。未達到慢性失眠狀態的人，若感覺睡眠問題已嚴重影響工作生活也應盡早就醫，急性失眠的早幹預，可使發展為慢性失眠的風險降低。

如果睡眠問題只是偶爾出現，可考慮進行飲食及起居方面的適當調整。首先，檢視日常飲食中是否存在上文提到的7種不良習慣，進行針對性改善；其次，調整作息，盡可能保證早睡早起，這是最符合24小時自然節律的睡眠，可降低高血壓及某些心臟疾病的風險；再次，雖然睡眠時長沒有絕對的限制，但按照國際推薦，絕大多數人健康的睡眠時間是7-8個小時，老年人則要盡量保證每天6小時以上的睡眠；最後，午睡時間一般不建議超過一個小時，但是否午睡還要看個人，若午睡後晚上入睡困難或容易醒，就不建議午睡。

姬長珍說，日常喜好高脂肪高熱量食物、不喜蔬果的人，應密切關注自己的睡眠狀況，一旦發現睡眠質量變差，就應盡快進行飲食調整。

賓夕法尼亞大學發表在《睡眠》雜誌上的一項研究表明，改善飲食狀況可極大提高睡眠質量。其強調，要想有個好睡眠，飲食上至少應保證定時定量，推薦早餐在上午7-8點吃，午餐11-12點，晚餐下午5-6點。不管何種飲食節奏，關鍵是最後一餐與人睡時間的間隔不可短于4小時，睡前1小時連零食都不要吃。此外，要注重三餐能量的分配。普通人早、中、晚餐的熱量攝入占比是3:4:3，中餐應是一天中吃得最豐盛的，晚餐則是最清淡的，建議少油少鹽少糖。想控制體重的人，也可考慮4:4:2的熱量分配。



不同體型都有的練

美國“每日健康網”刊文指出，每個人都有獨特的基因組成和生理結構，它們決定了體型，也決定了適合的鍛煉方式。但不少人祇會將自己描述為“苗條”“精瘦”“肌肉發達”和“骨架粗大”，却無法進行正確歸類。

體型大致可分為3類：一類是內胚層體型，骨架通常較大、臀寬肩細；一類是中胚層體型，身材強壯，天生肌肉強健；一類是外胚層體型，骨架較小或適中，四肢較長。

骨架小、四肢長的外胚層體型：天生較瘦弱，不需太多有氧運動，更需增強肌肉力量，可進行復合型訓練，即同時調動多個肌肉群和關節的動作，比如用啞鈴做硬拉或深蹲，每周2-3次力量訓練，每次間隔1-2天。

如果不喜歡器械練習，也可進行自重抗阻練習，比如俯臥撐和側身平板支撐結合，增肌效果不錯。此外，單純有氧運動最好改為高強度間歇運動，比如高抬腿30秒，休息10秒，以此為循環。飲食上增加雞蛋、牛奶、瘦肉等優質蛋白質，有助於增長肌肉。

肌肉強健的中胚層體型：適合從事低強度、速度穩定的有氧運動，比如快走，強度達到最大心率（最大心率=220-年齡）的65%~75%即可。但他們的慢肌纖維可能較少，因此耐力稍差，需時常調整運動方式，穿插進行高強度間歇運動，提高心肺功能。

梨型身材的內胚層體型：肌肉分離度高，可先進行中低強度的有氧運動，也可每天進行15~20分鐘的高強度間歇運動，消耗掉頑固脂肪。取得較好的效果後，再加入以局部練習為主的力量訓練，即單獨刺激某部位的肌肉。比如用深蹲、箭步蹲訓練股四頭肌、前臂彎舉刺激肱二頭肌。

進行力量訓練時，每次可祇訓練1~2個部位，達到力竭的程度，隔天訓練其他肌肉群。比如周一鍛煉胸背部肌肉，周三則是手臂和腿部，周五刺激核心肌肉群。如果平時久坐不動，且吃得較多，特別是50歲以後，睾酮、生長激素分泌減少，很容易儲存脂肪、流失肌肉，這時需減少碳水化合物攝入，專注做復合型力量訓練。

講話沒條理或易患“老痴”

一項研究顯示，無法組織簡單的語言可能預示存在早期輕度認知障礙問題，這種狀況可能導致晚年患上阿爾茨海默病。

研究人員讓24名健康的老年人以及22名患有

輕度認知障礙的人用三個詞如“爐子、水和鍋”造句，患有輕度認知障礙的人把詞連接起來組成句子有一定的難度，他們似乎感到迷茫，且記不住這三個詞。

衝動壓抑難溝通 曾有受虐施虐史

識別有暴力傾向的人

7月底，廣受關注的“杭州女子失蹤案”以“一場有預謀的故意殺人案”告破，神秘失蹤的來女士確系被丈夫許某某殺害并分尸拋棄。據悉，許某某因財產等家庭矛盾，心中不滿，遂產生殺妻動機。在譴責犯罪分子殘忍無情的同時，也引發了我們的思考，為保護自身安全，是否有方法識別身邊有暴力和犯罪傾向的人？

美國知名臨床精神病學專家瑪莎·斯托特在《當良知沉睡：辨認身邊的反社會人格者》一書中指出，反社會人格有較高的犯罪風險，在歐美國家達到了4%。判斷身邊人是否為反社會人格，美國治療師比爾·埃迪給出了“WEB”的判斷法：1.語言(Words)：反社會人格通常語速很快，且熱衷于使用極端的詞匯，且當他們發現你的弱點後，會用言語來操控你。2.情緒(Emotions)：如果你和一個人相處時，他會讓你覺得害怕、迷戀、又極度同情，就要警惕。3.行為(Behaviors)：反社會型人格會做出一些奇怪的行為，例如虐待動物、欺凌、享受別人的痛苦等。

中國政法大學犯罪心理學研究中心主任馬體教授告訴《生命時報》記者，上述幾種判斷方法對“鎖定”反社會人格是有參考價值的，大家可以引起警惕。“而這次‘杭州女子失蹤案’比較特殊，是殺害配偶，由于是朝夕相處、信守終身的身邊人作案，引發了公眾的焦慮情緒。”馬體表示，親屬之間尤其是夫妻之間的殺人案件均被稱為親密關係暴力，犯罪心理學研究從以往的案件中，歸納出親密關係殺人案件犯罪分子的12個特徵：

1.衝動、好鬥和懷有敵意的個性；2.精神病態，尤其是反社會人格；3.長期抑鬱、壓抑；4.明顯的情感依賴；5.缺乏安全感；6.控制衝動能力低下，缺少情緒調節能力；7.共情能力低下，不能理解他人痛苦；8.低收入，難持之以恒做事；9.自戀與自我中心；10.溝通和社交技能差，缺少壓力緩解渠道；11.有受虐或施虐史；12.對家庭生活不滿意以及對配偶的

極度失望或仇恨。但要注意的，具有這些特徵的人並不一定會犯罪，祇是有更高的暴力、犯罪風險；且這些特徵並不一定在一個人身上全部表現出來，往往祇具備其中幾個，但是交互影響。

“知人知面不知心，在預測一個人今後是否可能犯罪，目前還真沒有‘一招靈’的方法。”馬體提醒，借助某一個或某幾個風險因素，理論上可以去判斷犯罪的可能性，但實際操作中會遇到不同情況。例如，經常家庭暴力的人其犯罪傾向就比較容易認出，但處心積慮，外表正常內心異常的人，就比較難以識別。針對這類“潛伏”的暴力犯罪傾向者，專業的犯罪心理學家是這樣識別的：一是歷史分析資料，看某人以往生活中暴力行為發生的頻率；二是使用量表去評估，如“精神病態”、反社會人格、虐待行為、親密關係、婚姻適應等評估工具；三是臨床分析，由專業人員通過交流、實驗得出結論。對於普通人，比較實用的辨別方法就是多了解、多觀察，不僅要看眼前，還要了解其過去的情況，給“相知”留出時間，不要草率建立戀人、婚姻關係。如果有需要，也可到專業機構進行評估，現在已經有借助人工智能與心理學原理開發的評估方法，例如兩個人一起看個幾分鐘的短視頻，就可以提供雙方的性格匹配、婚姻滿意度、暴力風險等參考意見。

