

十種睡不好容易得老痴

睡眠質量是健康水平最重要的影響因素之一。近期，國際醫學期刊《阿爾茨海默病與痴呆雜誌》刊登復旦大學附屬華山醫院神經內科鬱金泰教授的一項新研究指出，睡眠與認知障礙有着密切關係，特別是10種睡眠特徵（障礙）會加大其風險。

《世界阿爾茨海默病2018年報告》顯示，每3秒鐘，全球就有一名痴呆患者產生。目前，全球至少有5000萬痴呆患者，預計到2050年，這個數字將達到1.52億，其中約60%~70%為阿爾茨海默病（簡稱老痴）患者。

老痴屬於進行性的神經退行性疾病，臨床表現為記憶和認知功能障礙，以及語言和行為能力的缺失。該病目前尚無特效療法，但其相關風險因素已被很多研究所證實，睡眠障礙就是其中之一。美國加利福尼亞大學伯克利分校人類睡眠科學中心主任馬修·沃克在《自然·人類行為》上發表文章稱，不少老痴患者在發病前已出現睡眠障礙，他認為，這是疾病的早期預警信號，甚至是發病的幕後推手。鬱金泰教授則根據其歷時3年的研究成果，繪制出了可能加大認知障礙風險的睡眠特徵（障礙）圖譜。

睡眠不足：影響腦內代謝廢物清理

在圖譜總結的10種睡眠問題中，有3種都與睡眠不足相關。

1.失眠：指持續1個月以上的入睡困難、睡眠維持困難，以及早醒，主要表現為晚上翻來覆去睡不着，半夜醒後再難入睡，天沒亮就醒且無法再睡。

2.睡眠效率低：睡眠效率是指實際睡眠時長與躺在床上準備睡覺所用時長的比值，比值越小說明睡眠質量越差。

3.睡眠潛伏期延長：潛伏期指由清醒進入睡眠狀態所需要的時間，睡眠潛伏期延長多表現為上床後需要30分鐘，甚至更長時間才能入睡。

鬱金泰解釋說，睡眠時，大腦內的淋巴系統比晝夜節律周期中的任何其他時間都更活躍，大腦在清醒狀態下產生的代謝廢物，如澱粉樣β蛋白等，主要就是依靠夜間深度睡眠期運轉的這套“垃圾處理系統”進行清除。失眠、睡眠效率變低等均會引起睡眠不足，導致腦內代謝廢物不能有效清除，進而增加認知障礙的風險。如果祇是偶爾出現睡眠不足，可通過第二天的適量午睡進行彌補，時長最好不超過30分鐘。



冬日性愛提振情緒

天氣逐漸冷了，無論身體還是心理都更容易疲倦，很多夫妻受此影響，性愛頻率下降。無論天氣多冷，伴侶間的愛都不能降溫，而性愛就是點燃情感的那把火。多項研究證實，冬天性愛對身心健康有很多好處。

美國《今日心理學》雜誌刊登的一項研究發現，性愛有助增強免疫力，每周保證3~4次性生活的夫妻，唾液中的免疫球蛋白A含量較高。該物質能抑制病毒繁殖，是人體重要的“免疫衛士”，對預防流感有很好的效果。性愛還能刺激大腦中樞神經，促進“快樂激素”內啡肽的釋放，給人帶來愉悅感。性高潮到時，內啡肽的分泌也達到高峰，這也是男女高潮後感到快樂滿足的原因。在陰鬱的冬季痛痛快快地享受一次性愛，不僅能振奮情緒，還能很好地緩解緊張焦慮情緒。

事實上，和其他季節相比，冬天男性的性欲更強，此時男性體內蓄積了能量，又因為天涼，渴望緊貼溫暖的身體，自然就勾起了性欲。冬天性愛前不妨喝一杯熱水，不但可以溫暖身體，還能放鬆心情；提前打開空調或暖氣，如果不喜歡吹風，性愛開始時再把空調風力調小，這樣能讓房間溫暖又安靜；性愛前可以用溫熱的按摩油互相按摩一下，促進血液循環，充分熱身的同時還能提高性敏感度；性愛後會有些累，若休息時間長了可能會着涼，建議衝個熱水澡。

冬季性愛時，保暖工作格外重要，建議採用以下幾種體位。1.男上女下或男下女上，尤其適合冬季性愛，祇要蓋上一條毯子就可以給兩個人保暖；2.男方跪坐，女方坐在男方腿上，雙腿繞在男方身後，這一姿勢有助減少熱量損失；3.男女雙臂、雙腿環住對方，身體緊貼在一起，坐臥均可，不但親密，還非常有利保暖。



節律改變：干擾記憶生成存儲

睡眠節律改變可直接影響與記憶相關的腦內海馬區，干擾記憶的生成和儲存。此外，睡眠節律會參與代謝廢物的清除過程，其正常晝夜節律和睡眠周期一旦被打破，也可能導致認知功能減退。

4.睡眠分裂：即睡眠片段化，主要表現為睡着後反復醒，雖然每次時間很短，不影響總睡眠時長，但會破壞睡眠的完整性。

5.日間功能障礙：包括白天頻繁出現疲勞、注意力難以集中、積極性不高、情緒不穩定等，可表現為嗜睡犯困、工作效率低下、容易生氣或焦慮，甚至暴發攻擊性行為等。

6.在床上時間過多：主要指因犯困、打盹或提不起精神總想躺在床上，無所事事却又未能入睡的時間過長，常見於退休或失業人群。

7.沒有午睡：對沒有午睡意願且仍能保持下午精力旺盛的人來說，不午睡通常不會對認知產生太大影響；但若有午睡意願卻沒條件午睡，大腦就可能出現代謝廢物堆積。德國精神病研究所研究人員曾指出，下午1點是白天一個明顯的睡眠高峰，這個時段午睡可有效增強體內免疫細胞活躍性，有助於清除代謝廢物。

8.睡眠時間過長：每晚睡眠超過10小時被認定為時間過長。一方面，這會改變正常的睡眠節律；另一方面，睡太多也會使大腦的炎癥反應增加，造成神經毒性物質異常堆積，加大老痴風險。

睡眠障礙疾病：造成器質損傷

冬天屋裏亮堂 心裏暖洋洋

寒冬是抑鬱情緒的高發期。北歐的冬天日長夜短，極度嚴寒，接受陽光照射的時間極短，但北歐人的幸福指數仍居世界之首。近期，《福布斯》雜誌日本網站刊文稱，北歐人在冬天會做許多讓人感到幸福的事。容易在冬季陷入抑鬱憂傷情緒的讀者不妨參考。

1.多去戶外。即使在寒冬，北歐人也會在室外待很長時間。他們常說：“不存在壞的天氣，不過是不好選擇着裝罷了。”穿着厚衣服多去戶外，耐寒力和抵抗力也會自然提高。

2.熱衷滑雪。在多雪地區，要想最大限度地享受冬天的快樂，莫過於滑雪。如挪威全國都在開展雪上越野活動和比賽。在下雪的日子，就算不滑雪，和朋友欣賞

雪景、拍拍照片、堆個雪人，也能讓人感到幸福。

3.照亮室內。日照減少，褪黑激素會大量分泌，導致人們情緒低落或抑鬱。為了振奮精神，北歐人的家中常不分晝夜燈火通明，他們喜歡白色的照明燈具或各種蠟燭。冬天陽光勝良藥，室內“人造陽光”也有效果。

4.穿出時尚。戶外活動多，無疑也增加展示自己的機會。冬天的北歐不乏各種花色和款式的流行服飾，成為一道亮麗的風景綫。外出時着裝不要隨意，不妨選個亮色羽絨服，搭配毛絨帽、手套等，心情也會變好。

5.烘烤糕點。北歐家庭一年四季都自制各種麵包和點心，尤其是冬天。在他們看來，這種生活方式，吃出了好味道、好心情，也吃出了驅散嚴寒的熱烈氣氛。冬季可以在家多做饭，邀請親朋好友一起參與，營造出其樂融融的氛圍。

太冷太熱都升血壓 醉酒吃撐血液黏稠

心臟受不了幾種刺激

生命不息，心臟就會一刻不停地奮力工作，為全身供應血液。它看似強大，實則脆弱，在遇到以下幾種情況時特別容易不堪一擊，需要我們小心呵護。

猛發力。臨床發現，頸動脈狹窄、斑塊已成為心腦血管病的重要病因。一旦頸動脈內不穩定的斑塊“受刺激”脫落，會給心腦血管帶來重創，引發心梗、腦梗，甚至生命危險。所以，患有心腦血管病的人，生活中不要有猛回頭等動作，以免發生意外；避免需要突然發力的動作，比如打羽毛球、籃球；早上起床時不要突然坐起來，可以平躺兩三分鐘，再扶着床頭慢慢坐起來；也不要突然變換體位，比如從蹲位變為站位，可能造成暫時性腦缺血，出現站立不穩、眼前發黑、暈厥等情況，容易摔倒；排便時也不宜過分憋氣用力，否則胸腔壓力會瞬間升高，回心血量也會減少，從而誘發心絞痛、心律失常，甚至猝死。建議有心腦血管病的人，凡事不要着急，動作要慢。

溫度高。高溫環境中，人體出汗多，飲水不足，容易造成血容量偏低。此時，皮膚血管會過度擴張，血流增加，內臟血流量減少，生理機能會隨之降低。另外，高溫環境會影響神經內分泌系統，表現為煩躁、抑鬱等。這些是誘發血壓波動、冠心病急性發作的重要因素。建議大家天氣炎熱或供暖後室內較熱時，注意及時補充水分；蒸桑拿、泡溫泉時間不宜過長。

太貧涼。臨床發現，秋冬是心腦血管病的高發季節。這是由於此時氣溫較低，會激活交感神經系統，導致心率加快，外周血管阻力增加，進而令血壓升高，心臟負荷加大，引起供應心臟血液的冠狀動脈痙攣，使原有粥樣硬化斑塊的血管更加狹窄，甚至出現粥樣硬化斑塊破裂，血栓形成，造成急性血管阻塞，引起心絞痛和心梗。研究表明，氣溫每下降10℃，心臟病發病風險會上升7%。建議大家冬季出門做好保暖工作，戴上帽子、圍巾和手套。

脾氣急。愛生氣的人，心臟疾病的發病風險和致死率都較高。脾氣急躁是A型行為特徵的表現，這類人還可能存在爭強好勝、不耐煩、急于求成等特點，

令自己長期處於高應激反應狀態，這會直接損傷心肌細胞和血管內皮細胞。研究發現，A型行為模式與高血壓、冠心病、心律失常等疾病的發生密切相關。

憂悲傷。悲傷是對失望和挫折的正常心理反應，但過度悲傷，甚至抑鬱會增加血液中葡萄糖和游離脂肪酸的含量，加重氧化應激反應，促進動脈粥樣硬化，以及冠心病和高血壓的發展。突發事件的強烈刺激，甚至可能誘發急性心梗、應激性心肌病等致命性疾病。

累得慌。通常情況下，勞累不會導致心臟病，但過度勞累會使心血管系統承受較大壓力。心臟病患者本身就處於代償/失代償的邊緣狀態，過度勞累會加重心臟負荷，打破平衡，從而誘發心肌缺血、心律失常、心衰加重。

吃太撐。心臟病患者的功能存在不同程度的減弱，吃得太多會增加心臟病發病風險。因為飽餐後，為了充分消化吸收食物，血液會大量向胃腸道分流，造成血液在體內重新分配，心臟供血相對減少。另外，食物中的脂肪、鹽分被吸收進入血液，會使血液黏稠度增加，以及鈉水滯留。這些因素均可造成心肌缺血，心衰加重，甚至心梗急性發作。因此，心臟病患者每餐最好吃七八分飽。

喝大酒。長期過量飲酒，一方面會使血液黏稠度增加，加速膽固醇合成，誘發高脂血症或動脈硬化；另一方面，會促使心肌細胞凋亡，導致酒精性心肌病，嚴重影響心臟功能。而且，飲酒後數小時內，血管都處於擴張、血流加速的狀態，可暫時降低血壓，但心率會隨之加快，心搏量增加，容易導致心臟病急性發作。所以心臟病患者必須少喝酒，最好能戒酒。



對大腦損害有最直接影響的是睡眠障礙相關疾病，有些典型表現甚至可以作為部分認知障礙疾病的預測因素。

9.快速眼動期睡眠行為障礙：可表現為晚上愛做夢，並在夢中出現暴力行為，如拳打腳踢、床上翻滾等，有時還會伴有憤怒言語或大喊大叫。這被認為是大腦早期衰老性退化的一個重要指徵，可幫助醫生預測帕金森病等的發生與進展。存在快速眼動期睡眠行為障礙的患者，患上痴呆的風險非常高。

10.睡眠呼吸暫停綜合徵：睡眠中經常打鼾，甚至因呼吸暫停出現窒息感，頻繁翻身或驚醒坐起。這類疾病可引起大腦的長期慢性缺氧，導致腦神經元死亡、腦內毒素沉積增多，使認知障礙風險大幅上升。

除以上機理外，睡眠障礙導致的其他共患病，如肥胖、抑鬱等也會增加痴呆的發病風險。因此，鬱金泰強調，每晚保證適當時長的良好睡眠，對預防認知障礙有着重要作用。從睡眠時長與認知障礙風險關係的“U”型曲綫中可以看出，每晚睡6~8小時發生老痴的風險最低，屬最佳睡眠時長；如果睡眠少于4小時或超過10小時，風險則會大增。

良好的作息習慣有助於提高睡眠質量，建議做到晚上10點上床睡覺，白天適當午休；睡前不玩手機、不做劇烈運動、不喝咖啡等刺激性飲料。失眠患者應積極就醫，明確原因後，通過心理、物理、藥物等綜合治療多可獲得改善；睡眠呼吸暫停綜合徵患者可採取減肥、側臥等方式減輕呼吸窘迫癥狀，必要時須就醫，進行呼吸機無創氣道正壓通氣等治療。

鬱金泰特別提醒，一些特殊人群，如長期失眠的老年人和經常需要加班、晝夜顛倒的中年人，客觀上較難達到最佳睡眠狀態，建議採取針對性改善措施預防老年痴呆，比如，堅持定期體育鍛煉、適當補充維生素C、避免頭部外傷、定期檢查并管理好血壓、血糖、血同型半胱氨酸等心腦血管病的危險因素。

