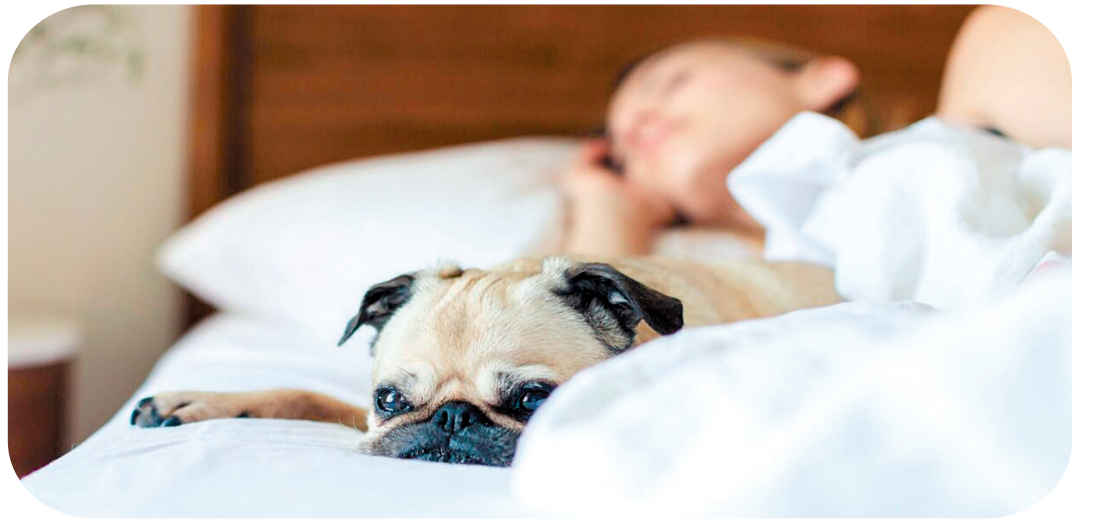


# 睡七小時是最佳時長



睡眠和空氣、食物、水一樣，都是人們保持健康的重要基石。近日，《美國醫學雜誌》子刊 JAMA Network Open 上發表一項研究稱，從東亞人群的龐大睡眠數據分析得出，每天睡7小時，全因死亡率、心血管疾病死亡率、癌癥及其他疾病死亡率都是最低的。睡眠時長和健康間的關係究竟有多大影響？我們不妨聽聽專家的觀點。

## 每晚睡7小時，死亡風險最低

上述研究涉及32萬餘名來自中國、日本、新加坡和韓國的居民，平均年齡為54.5歲，隨訪了14年。研究主要評估了受試者每晚睡眠時長與全因死亡率、心血管疾病死亡率、癌癥以及其他疾病死亡率之間的相關性。結果顯示，無論男性還是女性，每晚睡7小時的受試者在上述疾病分類中的死亡風險都是最低的；睡眠超過8小時後，其他原因導致的死亡風險隨睡眠時間增加而增加，其中睡眠時長大於10小時的受試者，全因死亡風險增加34%~48%。



在男性受試者中，睡眠≤5小時、9小時和≥10小時，心血管疾病死亡風險會增加；睡眠時長為8小時、9小時和≥10小時，癌癥的死亡風險增加。在女性受試者中，睡眠≤5小時或≥8小時，心血管疾病的死亡風險均增加；睡眠時長≥10小時，癌癥死亡風險大幅增加。研究者由此總結稱，每晚睡7個小時的人，死亡風險最低，而睡眠時長高於或低於7小時，都會增加死亡風險。

北京朝陽醫院睡眠呼吸科主任醫師郭兮恒表示，他也關注到了這個研究，該研究數據量龐大，有一定參考價值。不過，最終結論需要客觀看待。比如，“睡眠多於7小時後死亡風險會增加”的結論有點過於絕對，要考慮這可能與疾病有關，糖尿病、高血壓、高血脂等慢性疾病，本身就對睡眠產生不良影響。

“研究結論也與研究方法、觀察人群、檢查儀器以及判定標準有關，還要排除其他混淆因素的影響，每天睡7小時死亡率最低祇能作為一個參考值。”北京大學首鋼醫院神經內科主任醫師高偉說，睡眠是人體修復的重要時機，對平均年齡為54歲的成年人來說，每天睡7小時是比較健康的推薦時長，但在更年輕或者更年長的人群中，就不一定是睡7小時死亡率最低了。不可否認，睡眠時長確實與死亡風險有關，但睡眠質量、作息規律等也很重要。睡眠質量一般涉及睡眠分期，即非眼球快速運動睡眠和眼球快速運動睡眠，也稱深睡眠和淺睡眠。如果一個人睡眠時間足夠，但

睡眠質量不好，例如淺睡眠時長占比大、頻繁做夢、睡眠期間打鼾等，或是熬夜、晚起等，對健康同樣有害。

## 睡好覺可能比睡夠覺更重要

專家們強調，好的睡眠需要質量要高、規律作息、順應節律，做到這三條最基本的就是保證合理、科學的睡眠時長。長期睡不夠或睡眠質量不高，都會損害身心健康，具體表現在以下幾方面：內分泌會紊亂。高偉說，一方面，睡眠不足會引起身體應激反應，使機體交感神經過度興奮，分泌更多的皮質醇激素。皮質醇激素是壓力的來源，容易引起血糖調節障礙、血糖增高，增加罹患糖尿病的風險。另一方面，有很多重要的激素會在睡眠期間分泌，如甲狀腺激素、性激素、褪黑素。如果甲狀腺激素水平過低，會導致皮膚乾燥粗糙，影響體溫調節，導致黏液性水腫等。性激素分泌不足，會導致肌膚狀態變差，女性還會增加卵巢囊腫、子宮內膜異位、子宮肌瘤、乳腺癌等婦科疾病風險。褪黑素則是身體抗氧化的重要激素，睡眠不足導致褪黑素無法分泌，可能會早衰。

損傷大腦。《神經科學雜誌》上的一項關於79名健康女性的情感反應研究表明，應激誘導的高皮質醇釋放水平與海馬體體積減少有關。高偉說，睡眠時間不足會導致人體認知功能受損，睡眠障礙會造成健忘、恍惚、難以集中精神等問題。

誘發心臟血管疾病。《美國心臟協會雜誌》曾發表過一項研究稱，有睡眠障礙的女性，一天會多吃600大卡的熱量，進而導致體重快速增加，加重心血管的負擔，誘發心臟血管疾病。另一項涉及近50萬人的研究顯示，以6~9小時為“合適睡眠區間”，受試者睡眠時長不在此區間內，即使不吸煙，且沒有心血管疾病遺傳易感性，睡眠不足或睡太多都會增加患心臟病的風險。

降低免疫力。天津市醫療健康學會會長趙建國指出，睡眠不足會降低白細胞的吞噬能力，導致身體免疫細胞TH17發生異常。免疫系統無法工作，身體就無法對細菌、病毒、癌細胞等進行抵抗，導致疾病趁虛而入。“傷口一般是在睡覺的時



候愈合的、紅腫炎癥等也一般都是在睡覺時消褪的，很少是在白天。”趙建國說。

阻礙機體代謝。趙建國表示，晚上9點至凌晨1點是機體免疫系統最重要的時間，也是中醫認為“非毒”“吞賊”“除穢”三魄的最佳工作時間。在睡眠狀態下，吞噬細胞會主動吞噬壞死組織，進行新陳代謝，將壞死的組織、毒素、代謝產物排出體外，讓白日裏酸痛關節、肌肉得到休息。

對心理健康不利。郭兮恒表示，睡眠時長太短或過長易導致焦慮、抑鬱等，長此以往還可能誘發心理疾病，影響個體的幸福感受。

## 三點判斷自己的睡眠質量

專家們強調，睡眠最佳時長沒有絕對的標準，不同個體有不同需求。總體而言，青少年和成年人每天要睡7~8小時，嬰幼兒一般需要10個小時以上，老年人由於身體原因，一般睡6~7小時就可以。但據統計，我國睡眠障礙患者約占38%，高於世界平均27%的水平。所以，大家要重視睡眠問題，尤其一些無法自行調節的睡眠，應儘快到醫院就診。

郭兮恒建議，大家可通過以下三點來評估自己的睡眠質量，以盡早發現是否有睡眠問題。首先是，睡眠的時間，即每天是否能在晚上10~11時開始陷入困頓狀態，轉而進入睡眠。其次，睡眠的時長，即能否每晚睡7~8個小時再自然醒來。最後，睡醒後的感受。即精神充沛還是無精打采。“當其中任何一條不滿足時，都需引起警惕，長期存在問題時，就需要到醫院睡眠科就診。”郭兮恒說。

另外，保證一個好睡眠還要做到四點：1.保持情緒積極。客觀事物和自我心態都可以對情緒產生影響，如果沒有辦法改變客觀事物，那就盡量改變自己看事情的角度，進而改變自己的心態。2.保持規律的生活，不僅包括作息，還包括一日三餐的規律，睡眠環境要安靜舒適，睡前及時關燈，不要看電子設備。3.一些泌尿系統疾病、呼吸系統疾病等會影響睡眠質量，患有這些疾病的患者應儘早治療，恢復睡眠，形成正向的循環。4.不要亂用藥。有些年輕人不顧自身身體狀況，亂吃褪黑素、安眠藥等，不僅改善睡眠無益，還可能有其他副作用。

趙建國還針對工作壓力大的人群提出兩種改善睡眠的方式。首先，該睡覺時就睡覺，確實有工作的可以早上起來做。“我經常早上5點起來工作，一直到8點，三個小時能幹很多事情的。”其次，杜絕拖延癥，有工作就儘快完成。“很多人其實並不是白天工作做不完，而是有拖延癥，將工作硬生生拖到晚上才做。”

# 吃水果，不同體質都有最佳搭檔



水果不僅含豐富的維生素、水分及礦物質，而且果糖、果膠的含量明顯優於其他食品。按《中國居民平衡膳食寶塔》的建議，每人每天至少應吃200克水果。而中醫認為，食物同藥物一樣有溫、熱、寒、涼四氣之分，介於四者之間既不溫不熱，又不寒不涼，歸屬“平”性。吃水果需要參考自身體質情況，否則容易引發腹瀉、咽痛等癥狀。

**寒涼水果適宜實熱體質者。**實熱體質的人代謝旺盛，易發熱、煩躁、常便秘、臉色紅赤、口渴舌燥。這類人群在夏季可適當多吃些寒涼水果，如西瓜、梨、香蕉、獼猴桃等。西瓜有清熱解暑、生津止渴、利尿除煩的功效，對暑熱煩渴、熱癢津傷、小便短赤及中暑等癥均有輔助治療作用。梨有生津止渴、潤燥清熱、化痰止咳的功效，可輔助治療煩渴、熱咳、便秘等病癥，但吃梨太多容易損傷脾胃，食欲大減。香蕉有清熱止渴、清胃涼血、潤腸通便、降壓利尿的功效，這對於口渴、便秘等陰虛腸燥、血熱氣滯者是十分健康的食物，但脾胃虛寒、陽氣不足者不宜食用，否則虛火更旺。獼猴桃富含維生素C，有解熱、止渴等功效。

**溫熱水果適宜虛寒體質者。**虛寒體質者四肢冰冷，面色較常人白，很少口渴，怕冷，可選擇多食溫熱性水果，如荔枝、龍眼、櫻桃、榴蓮、

杏等。荔枝有補脾益肝、生津止渴、解毒止瀉、補腎、改善肝功能、加速毒素排出、促進細胞生成、使皮膚細嫩等作用，但多食易上火，起口瘡、失眠夢多、大便乾燥、煩躁口渴、兩頰潮紅者不宜食用，因其含糖量高，糖尿病患者也不宜食用。桃子有補氣潤肺、生津潤腸的作用，氣血虧虛、咳嗽、口乾渴者適合食用，但多食易生熱，凡內熱偏盛、易生瘡癤的人不宜多吃。

此外，虛寒體質進食水果要適量，過多食用寒涼水果會引發腹痛腹瀉等癥狀，增加脾胃負擔，容易傷胃中陽氣；如果非要食用，可在飯後1小時適當吃點，切不可過量。尤其是老弱病人、孕婦、產婦以及體質較弱的小孩都應謹慎食用寒涼水果。

**平性水果適合各種體質者。**這類水果有葡萄、菠蘿、蘋果、橙等，各種體質者都可以吃。蘋果有補心養氣、生津止渴、健脾胃、止瀉、通便、防治高血壓的作用。葡萄有益氣補血、生津止渴、健脾利尿、抑制腫瘤細胞增殖、高效抗癌的作用，但脾寒虛寒的人一次不宜吃太多。菠蘿有補益脾胃、生津和胃的功效，富含維生素C。炎炎夏日，人易困倦、食欲不佳、積食等，適時吃點菠蘿，有保健祛病之效。李子有生津利水、清肝滌熱的功效，但其果酸含量高，吃多會損傷脾胃，引發腹脹等癥狀，尤其兒童不宜多吃。

需提醒的是，祇要水果發生霉變腐爛，各種微生物特別是各種真菌都會在腐爛水果中不斷繁殖，產生大量有毒物質。這些有毒物質不斷從腐爛部分通過水果汁液向未腐爛部分滲透、擴散，導致未腐爛部分同樣含有微生物的代謝物。人吃了爛水果中的真菌毒素，可能產生頭暈、頭痛、惡心、嘔吐、腹脹等癥狀。中醫講“胃不和，則臥不安”，因此睡前不宜進食大量水果，以免引起胃腸脹氣不適，影響睡眠。糖友如果血糖控制穩定，可適當進食水果，推薦食用西紅柿、黃瓜、桃子、李子、杏等含糖量低的瓜果，不宜食用哈密瓜、蘋果、荔枝、梨、芒果等水果。

# 冬季，男要暖背女要暖腳

進入冬季，防寒保暖是養生第一要義。寒邪侵犯體表，最常見的危險是感冒發燒；更嚴重的情況是，寒邪可能進一步深入，侵襲人體內在臟腑和經絡關節，引發腹瀉、腹痛、關節痛，甚至誘發心臟血管病急性發作，危及生命。所以說，冬季保暖是每個人都必須遵守的大原則。祇是由於男女的生理特點不同，二者御寒的重點有所不同。

在中醫看來，寒邪屬於陰邪，會損傷人體的陽氣。男性屬陽，女性屬陰。也就是說，男性的陽氣比較強，女性的陽氣比較柔弱，所以男性的抗寒能力普遍強於女性。在日常生活中，女性出現手脚冰冷、怕冷的情況往往比較多，很多人因此認為防寒保暖多針對女性，男性打點凍沒關係。如果你也這麼認為，那就錯了。

男性體格剛強，對寒冷等外邪的抵抗能力相對比較強。但過於剛強缺乏韌性，易被“折斷”。一旦外邪超過一定強度，這種抵抗能力會瞬間崩潰，導致重大疾病。例如有些平常身體很好的男性，冷一些、熱一些或者累一些都不怕，主要是因為他陽氣足夠強，能夠挺得住，但某一天却毫無徵兆地得了大病，如中風、心肌梗死等。實際上，任何疾病都不是突如而至，發病原因和危害程度在日常生活中悄悄蓄積，等病邪超過身體極限，後悔都來不及。所以，男性要學得適當“嬌氣”一點，注意保暖就是很重要的一項。女性體質是屬於柔弱型的，比較敏感，所以女性受到寒邪侵襲會馬上反應出來，比如脾胃受寒而出現胃脘疼痛，肝經受寒會出現小腹疼痛或痛經等。

了解了男女生理特點不同，對寒邪的防護措施就要各有側重。男性以陽氣用事，陽氣在體表發揮防護作用。而背為一身之陽，循行於後背的足太陽膀胱經就像鎧甲一樣保護着內在臟腑。如果忽略背部保暖，寒邪趁虛而入，鎧甲就會崩潰。因此建議男性多穿馬甲或棉毛背心保暖背部。女性保暖則要重點做好陰經的防護。足三陰經都是起於足下，循行到腹部，所以女性朋友一定要做好下肢和腹部的保暖，以防三陰經受寒，寒邪順着經脈傳到腹部，進一步損傷子宮和其他臟器，引起一系列疾病。女性平時可常用艾葉煮水泡腳，以溫經散寒。