

# 晚上這個時段運動，不僅助眠還扛餓

如今很多人有一顆想運動的心，但無奈從早到晚，很難空出一段完整的時間來鍛煉。有人擔心晚上運動太興奮睡不着，甚至有說法稱晚上鍛煉等于慢性自殺……

然而，據瑞士科學期刊《運動醫學》刊登一項研究，晚上運動不僅不會損害睡眠質量，還能增加深度睡眠時長。

《生命時報》結合研究採訪專家，開出有助健康的五張“運動處方”，滿足不同人群的需求。

## 晚上運動助眠還扛餓

瑞士體育類頂級科學期刊《運動醫學》(sports medicine)刊登一項研究：晚上適量運動基本不會對於睡眠造成負面影響，還有一定改善睡眠的作用。

研究人員分析11717篇文獻，最終篩選出23篇真正有價值的論文，並對其數據進行薈萃分析得出結論：在睡前進行耐力跑或自行車騎行等適度運動，不會對睡眠產生負面影響，反而會增加深度睡眠的時間。

研究人員發現，晚上7~9點運動，不僅對睡眠沒有不利影響，測試者血中胃飢餓素濃度也較低。研究同時強調，短期單次運動可能與饑餓感



降低無關，但晚間7~9點運動並沒有損害睡眠質量。

具體晚上幾點運動最合適呢？

澳洲查爾斯史都華大學做了一個實驗發現，在傍晚進行30分鐘運動不僅不影響睡眠，還能減輕饑餓感。

研究人員對11名參與者進行了3次測試，分別測試他們在早上(6~7點)、下午(2~4點)和晚上(7~9點)運動後睡眠和食慾的狀態。

研究人員發現，晚上7~9點運動，不僅對睡眠沒有不利影響，測試者血中胃飢餓素濃度也較低。研究同時強調，短期單次運動可能與饑餓感降低無關，但晚間7~9點運動並沒有損害睡眠質量。

## 運動能抵消睡不好傷害

運動不僅可以增強睡眠質量，還能減輕睡不好給身體帶來的負面影響。

發表在《英國運動醫學雜誌》上的一項研究表明，每周運動量達到或超過推薦量，可能會抵消睡眠質量差對健康造成的嚴重危害。

研究結果顯示，睡眠質量最差和鍛煉最少的人死於心臟病、中風和癌癥的風險最大。研究人員據此認為，這兩種活動之間可能存在某種關聯。

為更深層次探究這一問題，研究人員提取了參與英國生物庫研究的志願者的健康信息。他們利用這些數據，對參與者每周正常的身體活動水平進行觀測。

世衛組織運動指南提示，每周最佳運動量是150分鐘中等強度活動，或超過75分鐘的高強度身



體活動。根據不同身體活動強度，參與者被分為三組：高強度組、中等強度組和低強度組；然後根據睡眠類型、睡眠時間、失眠、打鼾和白天嗜睡情況，研究人員又對他們的睡眠質量進行評估。

經過11年的跟踪監測發現，沒有中度以上體育活動且睡眠不好的人，比那些體力活動較多、同時睡眠得分較高的人，全因死亡的風險要高出57%。並且這些人死於各種心血管疾病、癌癥和肺癆的風險也高出很多。令人欣喜的是，對於那些睡眠得分不高、但體力活動得分較高的人來說，這種風險幾乎消失了。

研究人員得出結論：“身體活動水平達到或超過世衛組織推薦的運動量，或可消除睡眠質量差帶來的傷害。”

## 五張運動方適用不同人群

長期堅持適度運動具有控體重、改善睡眠、提升身體機能、延年益壽等多種好處。

力量鍛煉，控體重。說到減重，不少人認為多動就行，其實不然。科學的減重，運動雖是首選，但關鍵看怎麼動。苟波說，力量訓練是減重的最佳方法。

力量訓練能增強肌肉，肌肉發達，基礎代謝率隨之提高。

基礎代謝率是指一個人在靜止不動的狀態下，身體維持生命所需的最低熱量需要消耗的卡路裏數，如果一個人的基礎代謝率是1000大卡，那麼就算他一整天都不動，都會消耗掉1000大卡。舉重、舉杠鈴等都是比較簡單的力量訓練。

美國心臟病協會建議，健康的成年人每星期至少做2次、每次30~45分鐘的力量訓練。

力量訓練還可以搭配一些食物，這不僅能提供運動時必要的營養和幫助身體恢復，而且可以降低肌肉痙攣的危險。苟波建議，運動前不妨吃些杏仁、香蕉、全麥面包、酸奶、蘋果等食物都是不錯的選擇。

提醒：力量訓練也要有個度，老年人和未成



年人不適宜大運動量的力量訓練。

競爭性運動，睡得香。睡眠是大腦皮質細胞的保護性機制，也就是說，神經“累了”，就需要轉換性休息。“刺激”神經轉換的關鍵就是運動。

陸一帆表示，適宜的運動能讓人睡得更香，特別是競爭性運動，這些運動會使人產生疲勞感，並能使神經興奮與抑制過程交替進行，從而有助於睡眠。

青壯年可選擇足球、籃球、排球等體力消耗較大的競爭性球類運動；

中老年人可以打太極拳、做廣播體操等；

小孩可多參加游泳、爬山等運動。

提醒：運動強度要把握好，體力好的人，每天可做2小時左右的運動；體力一般者安排45分鐘即可。

碎片化鍛煉，強心腦。很多人忙于工作沒時間運動，其中大部分工作都離不開“久坐”。世界衛生組織行為危險因素研究表明，久坐是導致死亡和殘疾的重要原因之一。

苟波建議，不妨將工作之餘的休息時間利用好，試試每天5~7分鐘的碎片化運動，會讓身體找回“活力”。如俯臥撐、深蹲起、原地高抬腿、前弓步等都是很好地選擇，每次做1~2組每組20~30次。

這些碎片化運動不僅可以加速血液循環，提高心肺功能，還能刺激大腦，重新投入到工作中後，效率會更高。

提醒：初次做這些運動的和中老年人可以循序漸進地來，不要一口氣就做20~30個，以免運動過量發生意外。

有氧運動，照亮心情。美國佛羅裏達州立大學和伊利諾伊大學香檳分校的一項研究顯示，有氧運動能提升人的情緒，有助於緩解精神壓力，從而捍衛健康。

焦躁不安健步走：劇烈運動易使人受傷，可通過走路來緩解，沿途的風景、樹上的蟬鳴會讓人感覺愜意，有助釋放不良情緒。

情緒鬱悶可游泳：在水裏會有舒緩、放鬆及自由的感覺，鬱悶的情緒會“隨波而逝”。

壓力太大做瑜伽：身體的拉伸與呼吸間的協調配合，可使身心得到充分的舒展與放鬆。

技巧性運動，提升靈活性。有統計顯示，跌倒已成為導致老年人失能的頭號“殺手”。防止跌倒，反應、平衡協調能力十分重要。陸一帆認為，一些技巧性運動不僅可以達到提高身體素質的目的，還能起到提高平衡感、反應水平和協調性等作用，讓老人遠離跌倒。

小球運動練反應。反應能力是大腦對外界刺激的反應和身體對大腦命令的反應。小球運動對抗相對弱，但節奏快，要求手腦保持高度的一致性，經常參與可提升反應速度。羽毛球、乒乓球都是不錯的選擇。

跳舞練平衡協調能力。眼下流行的廣場舞，手脚隨着音樂的律動一起“搖擺”，是平衡協調的綜合“演繹”。此外，日常做單腿站立也可達到同樣效果：做這個動作的時，周邊一定要有一個支持物，萬一站不穩可以扶一下，避免摔跤。

還可以練習重心轉移，先將重心轉移到左邊，過一會兒恢復直立，再把重心轉移到右邊，有利于步態協調平衡。

## 怎麼讓縮水衣物“復原”

不少人都遇到過買來的衣物經過洗滌後縮水的情況，縮水後的衣物穿在身上體感、美觀度都變差了。好好的衣服，為什麼會縮水呢？

這是因為衣物中的纖維在洗滌過程中，吸收水分，發生膨脹，直徑擴大，衣物厚度增加，經過乾燥後，由於纖維間的摩擦力，衣物難以恢復到原樣，面積縮小，造成縮水。衣物縮水性與原材料、紗線粗細程度、密度、生產工藝等因素關係密切。一般來說，天然纖維縮水率高于化學纖維，紗線越粗縮水率越大，密度越高越容易縮水，此外還要看衣物生產時是否經過縮水處理。通常情況下，縮水嚴重衣物很難恢復如初，輕微縮水衣物能夠部分復原，可以嘗試以下兩個方法：

1. 高溫復原法。針對已經收縮衣物，先用熱水或蒸汽潤濕，纖維發生膨脹，軟化或去動物纖維鱗片層，降低植物纖維間的抱合力，從而降低纖維間摩擦力，然後通過外力拉伸，使其復原，拉伸過程中用力要適中，不能太大，以免引起衣物變形，也可以穿在人體模特身上，利用掛燙機在較高溫度下熨濕衣物，使其復原，復原後的衣物應從模特身上取下，平鋪晾乾。

2. 洗滌復原法。纖維產生不可逆的摩擦是衣物產生縮水的主要原因，縮水復原的關鍵是減少纖維間的摩擦，除絲綢外的衣物可以通過添加酸性洗滌劑，浸泡30分鐘左右，達到降低摩擦的效果，然後把衣物平鋪在同樣顏色或純白無色的毛巾上，用手拉扯衣物，使衣物復原，拉扯力不宜過大，避免變形，之後把毛巾裹着衣服卷起，輕輕擰幹水分，平鋪晾乾。

縮水後的衣物經過復原，平整度、舒適性仍難以恢復。要保證衣物的長久使用，購買衣物時應選正規商家，洗滌時按照標識，選擇正確洗滌方式，洗滌時間不宜過長，一般30分鐘左右為宜，易縮水的衣服避免高溫洗滌，水溫一般不要超過30℃，羊毛類衣物最好採用乾洗，純棉衣物建議手洗，也可裝入洗衣袋機洗。

## 葉酸能幫七類人治病

葉酸是B族維生素中的一種，因其在綠葉中含量豐富而得名，是人體生長、發育所必需的微量元素。普通人葉酸攝入不足或缺乏，可增加貧血、高同型半胱氨酸血癥、高血壓、抑鬱癥以及心腦血管疾病的發生風險。孕產婦葉酸缺乏，與新生兒神經管缺陷、孤獨癥的發生密切相關。由於人體自身不能合成葉酸，祇能從食物中攝取，所以存在葉酸攝入不足或缺乏的人應及時有效地補充。

2020年《中國臨床合理補充葉酸多學科專家共識》推薦，補充葉酸的最好措施是平衡膳食，綠葉蔬菜、豆制品、動物肝臟、瘦肉、蛋類等是葉酸的良好食物來源；葉酸缺乏的高危人群與部分特殊人群，則需要通過服用補充劑或強化食品等措施來補充。以下是葉酸缺乏的高危人群：

1. 備孕、妊娠期婦女。建議女性從孕前至少3個月或可能已懷孕時便開始，每日補充葉酸0.4~0.8毫克，直至懷孕滿3個月。也就是說，從備孕到懷孕，差不多要吃半年時間的葉酸。新鮮蔬菜、水果等攝入量少、備孕時間短的女性，也可在諮詢相關醫生或藥師後酌量增加補充劑量或延長增補時間。夫妻一方患有神經管缺陷或有神經管缺陷生育史、有高同型半胱氨酸血癥的婦女，需進一步增加補充劑量、延長補充時間。

2. 哺乳期婦女。國際婦產科聯盟的建議比國內建議更為嚴格，他們倡導整個孕期及產後3個月都要補充，推薦哺乳期婦女必要時可每天增補葉酸0.4毫克。

3. 合并高同型半胱氨酸血癥的心血管病高危人群和高血壓患者。為降低心腦血管事件的發生風險，推薦補充葉酸以降低同型半胱氨酸水平，進而減少心腦血管事件的發生。具體劑量應諮詢專科醫生。

4. 葉酸缺乏的認知功能障礙患者。高同型半胱



氨酸血癥不僅是心腦血管疾病的危險因素，還會增加阿爾茨海默病和血管性痴呆的發生風險。因此，合并葉酸缺乏的此類患者，推薦進行葉酸補充。但若患者并無葉酸缺乏證據，不推薦長期持續服用。

5. 抑鬱癥患者。抑鬱癥患者在應用抗抑鬱藥，尤其是5-羥色胺再攝取抑制劑（如氟西汀等）的基礎上，合理補充葉酸可提高治療效果。

6. 慢性腎臟病患者。葉酸可降低慢性腎臟病患者血漿同型半胱氨酸水平，提高患者對重組人紅細胞生成素的反應性。

7. 服用甲氨蝶呤的患者。甲氨蝶呤廣泛用于風濕免疫性疾病的治療，是類風濕性關節炎治療的首選。推薦服用小劑量甲氨蝶呤的患者每周補充葉酸5~10毫克，可以減少甲氨蝶呤相關肝損傷、胃腸道不良反應以及口腔潰瘍的發生。

最後需要提醒的是，長期大劑量補充葉酸有可能產生健康風險，如增加某些癌癥（結直腸癌、前列腺癌）風險、掩蓋維生素B12缺乏的早期表現、加重神經系統退行性病變等。因此，補充葉酸應根據個體情況，由專科醫生做出評估後進行。