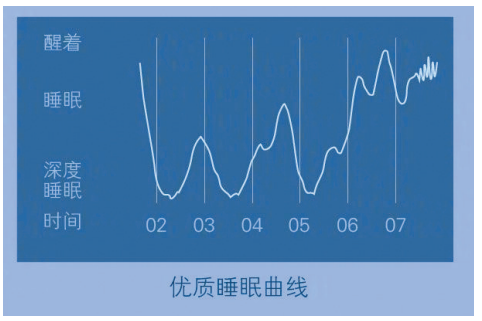
好像明明睡着了 但又感觉没睡着

老年朋友，碎片化睡眠困扰您了吗

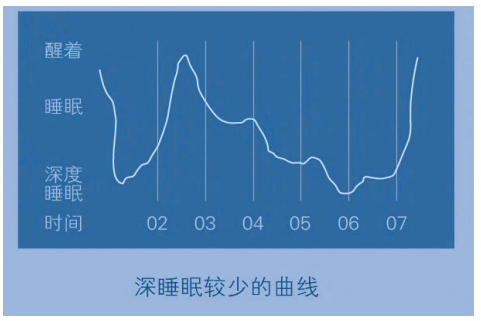
“睡了一夜总感觉睡眠断断续续”“明明睡着了，但又感觉没睡着”“睡到半夜总是醒，醒来又半天睡不着”……这种“碎片化睡眠”很多人都经历过，尤其是中老年人！

近日“碎片化睡眠危害等同于熬夜”的话题登上热搜。只有亲身经历过的人，才能懂得其中的痛苦。

有研究发现：长期处于碎片化睡眠会导致大脑加速衰老、记忆力下降，全身炎症水平上升！



优质睡眠曲线



深睡眠较少的曲线

解读>>>

长期这样睡觉的人 记忆力下降、代谢紊乱

今年8月，四川大学华西医院李涛教授等人在《细胞代谢》发表的一项研究发现，经常“碎片化睡眠”会引起身体代谢紊乱、大脑认知损伤和全身的炎症反应。

通过动物实验发现，长期经历碎片化睡眠的小鼠，会出现葡萄糖代谢失衡和大脑认知功能损伤。

主要表现为糖耐量受损、胰岛素敏感性降低、葡萄糖稳态失衡等。而且经历睡眠碎片化的小鼠在空间学习和记忆方面表现不佳。

“碎片化睡眠主要有4大危害！”湖南省长沙市中心医院神经内科主任医师贺国华近日在接受采访时介绍：

1.碎片化睡眠会损害人的认知功能：导致记忆力下降、反应迟钝，影响日常生活和工作效率；

2.长期碎片化睡眠会引起代谢紊乱：增加罹患高血压、肥胖等慢性疾病的风险；

3.碎片化睡眠：增加罹患心血管疾病风险；

4.碎片化睡眠会削弱人体免疫功能：增加感染、肿瘤等疾病的患病几率。

这个神经元被触发 就容易出现碎片化睡眠

2022年2月，斯坦福大学医学院的研究人员在国际《科学》期刊上发表的一项研究发现，大脑中“Hcrt神经元”的活动能控制清醒和睡眠状态。随着年龄的增长，Hcrt神经元更容易被触发，出现过度兴奋，进而导致出现“碎片化睡眠”。

研究选取了两组不同年龄的小鼠，并用光刺激特定的神经元，使用成像技术记录了结果。

第1组：年轻小鼠（3-5个月）

第2组：老年小鼠（18-22个月）

研究发现，在老龄化过程中，Hcrt神经元转变为超兴奋状态，正是这样的变化导致老年小鼠更容易出现碎片化睡眠。

此外，研究人员利用基因编辑工具破坏了年轻小鼠的某些基因，这些基因可以让Hcrt神经元保持静息状态。结果发现，去掉了这些基因后，导致了年轻小鼠的睡眠碎片化，在一定程度上模拟出了老年小鼠睡眠碎片化的特点。

长时间看手机 可能加剧碎片化睡眠

我们该如何改善碎片化睡眠？除了年龄因素，还有哪些习惯会导致碎片化睡眠？

湖南省长沙市中心医院神经内科主任医师贺国华介绍，碎片化睡眠既与个体的基因、年龄以及基础性疾病相关，也与人们的生活习惯密不可分。长时间看手机、熬夜、缺乏运动等不良生活习惯，都可能加剧碎片化睡眠的情况。试试这几点建议——

1.养成规律作息时间：按时上床睡觉并起床，形成稳定的生物钟，减少出现睡眠碎片化。

2.在睡前不要看手机：避免在睡前长时间看手机，因为手机屏幕发出的蓝光会影响人体褪黑素的分泌，进而影响睡眠质量，出现睡眠碎片化。

3.睡前避免喝咖啡喝酒：避免睡前饮用咖啡、酒精等刺激性饮料或食用辛辣食物，这些都会干扰睡眠。

4.尝试坚持运动改善：坚持适当的运动，不仅可以提高身体素质，还有助于改善睡眠质量，减少睡眠碎片化出现。

5.放松心情避免焦虑：学会放松心情、解压，减少焦虑和紧张情绪，也是改善睡眠的重要途径。

睡前做3个助眠动作 能显著延长睡眠时间

今年7月，《英国医学杂志在线·体育与运动医学》发表的一项研究发现，在睡前4小时内，多做这3个抗阻运动动作，以显著延长睡眠时间。一次只需3分钟，每隔30分钟进行一次。这样可使当晚睡眠时间延长近30分钟。

1.深蹲：模仿坐椅子的动作，膝盖不超过脚尖。

2.提踵：站立抬起后脚跟，使小腿肌肉收缩，然后脚跟慢慢回到地面。

3.提膝展髋：站立膝盖抬高，直腿髋关节伸展。

综合央视、《健康时报》报道

链接>>>

您睡得好吗？ 请对照这四个标准

什么样的睡眠才算是好睡眠

通常，判断是否拥有好睡眠的标准有四个。

第一，从躺下到睡着的时间不超过半小时。

第二，睡着后到起床前，中间醒来的次数不能多于两次。

第三，不早醒。这里的早醒指的是比你平时起床的时间早半个小时以上。

第四，睡醒之后，你是否感到轻松，也就是大家常说的“满血复活”。达到以上四个标准，才能在临床表现上算是一个好睡眠。

有的人有起夜的习惯，那起夜是不是代表睡眠质量差呢？这需要根据具体情况来判断。当然，不起夜是最好的。如果起夜，最多不要超过两次。

另外，起夜回来后能否很快入睡也是一个重要的指标。起夜后，20分钟之内能够睡着，是没有问题的。但有的人起夜之后很难入睡，甚至一宿不睡，这就有问题了。

如何营造一个好的睡眠环境

一个好的睡眠环境，在大环境方面的要求有三个。

首先，要有合适的温度。温度在23摄氏度左右是比较合适的，根据每个人的年龄和性别不同可以有些许差异。比如，老年人可能需要温度高一点，孩子可能需要温度低一点，女性和男性也不太一样。

其次是声音。有人认为环境当中一点声音都没有是最好的。其实不然，如果环境中一点声音都没有，太安静了，反而会影响人的心理状态。那么，多大的声音最适合睡眠呢？很多人都有“下雨天最适合睡觉”的感受。的确，室外下小雨时，那种淅淅沥沥的声音非常助眠。这时的声音是30分贝左右，是最适合睡觉的声音。

最后是光线。大家睡觉时，屋内最好没有光线。有人习惯使用小夜灯也可以，但小夜灯建议往下照，不要往上照。

此外，睡眠的小环境也很重要。小环境指的是我们的床榻。首先，要选择软硬度适合自己的床垫和枕头。其次是被子。有一定重量的被子能够帮助人体放松，有助于睡眠。最后，床榻周围要保持干净整洁，不要有太多杂乱的东西。

综合《华商报》《健康中国》报道

相关>>>

“睡不醒的冬三月”冬季为何更容易睡过头

俗话说：“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。”相较于其他季节，冬季似乎特别容易让人留恋温暖的被窝。那么，究竟是什么让我们在冬日里如此难以清醒呢？

昼夜变化——

随着冬季的到来，白天变得短暂，夜晚变得漫长。我们的生物钟习惯于根据光线的明暗变化来调整作息，但在冬季，这种变化让生物钟“混乱”。褪黑素的分泌随着夜晚的延长而增加，仿佛在耳边低语：“天还黑着呢，再睡会儿吧！”这让人难以抗拒，自然就容易赖床。

饮食习惯——

冬季恰逢诸多节日和假期，比如元旦、春节等。节日期间，熬夜庆祝、聚会聊天成了常态，人们的作息时间往往会被打乱。

同时，寒冷的天气让人更偏爱火锅、热汤和面食等高碳水化合物的食物。这些食物会导致血糖快速上升，胰腺则需要分泌大量胰岛素来降低血糖，使得大脑的能量供应变得不稳定，跟玩蹦极似的，忽上忽下，让人容易感到疲倦。

室内空气质量——

在冬季，为了保持温暖，我们通常会关闭门窗，减少通风，这会导致室内空气流通不畅，二氧化碳浓度会逐渐增加，人可能出现轻微的缺氧，感到疲倦，难以清醒。

情绪影响——

冬季阳光稀少，光线昏暗，会影响大脑中神经递质的平衡，特别是血清素的分泌。血清素在情绪调节和精力维持中扮演着重要角色，其水平的下降容易导致抑郁和焦虑情绪，这些情绪往往伴随着懒散和嗜睡的症状。

据《生命时报》报道

声明公告 刊登热线 13164692093

遗失声明 武汉东方翔泰商贸有限公司(统一社会信用代码:91420112551992 78XN)于2024年9月2日遗失公章、财务专用章、发票章,营业执照正、副本,汉口银行舵落口支行开户许可证,核准号:J5210022403803,银行U盾、复核盾,声明作废。

遗失声明 武汉市洪山库粮油储备有限公司遗失2014年10月21日由湖北省武汉市船舶检验所核发的武粮囤1号趸船的原整本《内河船舶检验证书簿》,证书编号为201443101376,船检登记号:1992M4300240,声明作废。

遗失声明 深圳市昆仲科技有限公司武汉分公司(统一社会信用代码:91420100MA49N3F60A)遗失单位公章,编号:42011910097577,遗失单位财务章,编号:42011910097581,遗失单位法人章,编号:42011910097582,声明作废。

遗失声明 武汉神光化学工业有限公司(统一社会信用代码:91420100MA4KY2YU55)不慎遗失公章、财务章各一枚;不慎遗失中国建设银行武汉南湖大道支行开户许可证,核准号:J5210062858701,账号:42050123704500000282,声明作废。

声明 武汉市仨亿佳科技有限公司遗失中国建设银行武汉市江岸区后湖大道汉口花园支行开户许可证,核准号:J5210054387101,账号:42050118619700000166,公章、发票专用章各一枚,单位结算卡,声明作废。

遗失声明 湖北晋轩建设工程有限公司青山分公司(91420107MACN5FR50D)遗失公章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明 武汉睿安扬科技有限公司代码:91420100MA49H2HRX5,遗失公章、合同章、发票章、财务章、法人章各一枚,声明作废。

遗失声明 武汉众博恒锐汽车服务有限公司(统一社会信用代码:91420106MA4K33JE27)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明 武汉市海渡微视科技有限公司(代码:91420100MADLY7AF06)遗失法人刘智海私章一枚,声明作废。

遗失声明 湖北汉辰新能源有限公司(代码:91420115MABM5UH04P)遗失合同章一枚,声明作废。

遗失声明 江夏区金口食品所遗失金口街凤凰山路20号的房产证,证号:昌房房自字第11-金-00234号,声明作废。