

日常保持适当午睡健康受益良多

“中午不睡，下午崩溃。”忙碌的生活中，午睡已成为许多人缓解压力、恢复精力的重要习惯。

最新研究发现：经常午睡的人，大脑衰老可能更慢。那么，最佳午睡时长是多久？午睡要注意什么？

最佳午睡时长：别超30分钟

《肥胖》期刊上发表的一项研究显示，最佳的午睡时长为30分钟以内。与不午睡的人相比，午睡超30分钟，代谢综合征风险增加41%，特别是腰围、空腹血糖和血压方面；午睡小于30分钟，代谢健康风险则不存在，而且在血压方面表现更好。

午睡睡太久反而可能对健康不利。2024年6月，《欧洲神经病学杂志》上的一项研究显示，对于高血压患者，午睡不能超过30分钟，长时间午睡增加中风的风险。与午睡1~30分钟相比，午睡31~60分钟，中风风险

增加27%，午睡超过60分钟，中风风险增加37%。

经常午睡，大脑衰老可能更慢

都说睡觉就是大脑在“充电”，研究中也证实了这一点。

《科学》2024年11月发表的一项研究显示，30分钟的小睡（浅睡眠）能够有效提升认知表现，让大脑进入最佳状态。午睡常常就是这类浅睡眠。《睡眠健康》2023年期刊上发表的一项研究显示，经常午睡的人，与较大的总脑容量之间存在因果关系，午睡减缓大脑随着年龄增长而萎缩的速度，从而有助于保持大脑健康。

具体说，经常午睡的人，总脑容量更大，相当于脑容量衰老减缓2.6~6.5年。

另外，相关研究还显示，午睡能有效预防阿尔茨海默病，并且有规律地午睡还可以提高思维敏捷性；偶尔午休的人与那些根本不午睡的人相比，中风或心

力衰竭发生的风险也能大大减少。

2010年发表在《精神病学与临床神经科学》上的研究发现，午睡后清醒期间，快乐、放松成分的量值显著升高。

健康午睡，留意这几点

1、午睡时要注意保暖

天冷时午睡一定要做好防寒保暖。因为人体在午睡时体温降低，抵抗力也会变弱，使得寒气入侵的概率大大增加。

2、吃完饭别立即午睡

医生建议，吃过饭后，尽量在阳光下散步遛弯10~20分钟，疏解饭后的饱腹感，给胃提供一点休息的时间，再午睡。

3、趴着午睡垫得高些

趴在桌上午睡，身体无法舒展，会导致血液循环不畅，增大血管的压力。同时，伏案的姿势使颈椎、腰椎和背部承受较大的压力，长此以往易造成损伤。

医生建议，上班族午休时应尽量仰卧在椅子上；如条件不允

许，则应尽量将头部垫高，趴在松软的枕头和垫子上午休。

4、午睡后按摩颈腰背

午睡后宜慢慢醒来，突然惊醒会导致血压波动，引起头晕等症状。

睡醒后可以进行简单的按摩。比如，在面部进行干洗脸的按摩，能够促进血液循环；按摩后，颈部、腰背部能得到较好的舒缓，让身体各项机能逐渐“苏醒”过来。



运动可减少衰老导致的脂肪堆积

荷兰阿姆斯特丹大学和马斯特里赫特大学的研究人员分析了锻炼前后的老鼠和人体组织发现，随着组织老化，一种脂肪分子会积累，但这种积累可以通过锻炼来逆转。

科学家正在逐渐揭开新陈代谢在衰老过程中变化的层层面纱，但其中很大一部分仍是未知领域。脂质是人们饮食中重要的一部分，对身体细胞功能

至关重要。特定脂类构成细胞膜，这确保了细胞内外的分离。

为了解脂质在衰老过程中的变化，研究小组观察了10种不同的组织器官，包括肌肉、肾脏、肝脏和心脏等。他们注意到，一种类型的脂质——双（单酰基甘油）磷酸酯（BMP），在所有老年动物组织中都有升高，表明这些脂质在衰老过程中形成积聚。随后，

他们在老年人肌肉活组织检查中也看到BMP积累。而当这些老年人每天锻炼一小时后，BMP水平出现下降。

研究人员表示，这些结果是理解衰老过程重要的一步，但它们肯定不是最终答案。后续研究中，他们将深入了解BMP是如何导致衰老的，以及BMP积累对衰老过程的影响等问题。

多吃蔬菜水果有助改善睡眠

健康的身体有赖于健康的饮食、充足的运动和睡眠。这些因素之间存在明显关联，例如，足够的锻炼有助于保持充足睡眠。那么营养对睡眠有何影响？一项新研究着眼于水果和蔬菜摄入量与睡眠时间之间的关系，结果发现，多吃水果和蔬菜可能更容易让人达到最佳睡眠时长。这项研究由芬兰赫尔辛基大学、芬兰国家健康与福利研究所和图尔库应用科学大学组成的团队进行，发表在最近的《营养学前沿》杂志上。

共有5043名18岁及以上的成年人（55.9%为女性；平均年龄为55岁）向研究人员提交了包含134项问题的问卷，内容涉及他们最近12个月内日常食物摄入的构成和频率，同时报告了他们的睡眠类型（在一天中的某个时间睡觉的倾向）和24小时内的典型睡眠时间。

从这些问卷调查中，研究

人员得出了3种睡眠类别：睡眠时间短（每天少于7小时）、睡眠时间正常（每天7~9小时）和睡眠时间长（每天9小时以上）。大多数参与者（61.7%）将自己归类为中间睡眠类型。

在调查结果中，研究人员注意到，睡眠时间正常者的水果和蔬菜摄入量都高于短睡者和长睡者。然而，摄入不同类型的水果和蔬菜会产生不同的结

果。

研究人员解释说，睡眠时间正常者和短睡者、长睡者在绿叶蔬菜、根茎蔬菜和水果蔬菜（如西红柿、黄瓜）的摄入量上存在显著差异。水果和蔬菜摄入量越少，就越可能睡眠时间过短或睡眠时间过长。



如何预防流鼻血

据《当代健康报》报道，预防流鼻血可从四方面着手：注意室内的温湿度，可以使用加湿器或放一盆水，保持室内湿度，还可以用温热的湿毛巾敷鼻子，保持鼻子

湿度；可以用生理盐水喷雾剂清洗鼻腔，保持湿润；不要总挖鼻子，有鼻涕应尽快处理；多吃蔬菜、水果等含有维生素C的食物，还要多喝水。

入睡困难食薏米

据《医药养生保健报》报道，薏米中含有薏苡仁油、薏苡仁酯、植物固醇等多种成分，具有促睡眠、安神志的功效。取薏米50~60克，淘洗

干净，加足量水，用高压锅煮到薏米熟烂即成。于晚上睡前2小时食用，饮汤食米，连续一周，对顽固性失眠有一定疗效。

打太极有助于降血压

中国中医科学院广安门医院等机构的研究人员发现，打太极拳对高血压前期成年患者有益，其降压效果比进行有氧锻炼更显著。

研究人员比较了太极与更为剧烈的有氧运动（如慢跑、快走和骑车）对高血压前期患者的影响。参与者被分为两组，一组练习太极拳；另一组进行有氧运动，包括爬楼梯、慢跑、快走和骑车，每周4次，每次1小时，坚持1年。一半的参与者（平均年龄

为49岁）在教练的指导下每周练习4次太极拳，也是每次1个小时，坚持1年。

结果显示，太极拳组的收缩压下降幅度明显大于有氧运动组，且太极有持久和持续的降压效果。

与有氧锻炼不同，太极的冲击力低，适合各个年龄段和体能水平的人。它不仅有助于改善身体平衡和心肺功能，而且能促进放松，这就有助于降低压力水平，进而降低血压。

糖尿病患者补锌别过量

据《中国家庭报》报道，锌缺乏可加速糖尿病及其并发症的发生、发展，而补锌可改善血糖、血脂和胰岛素抵抗，减轻糖尿病肾损伤。但需注意补锌不要过度。补锌过

量可出现呕吐、头痛、腹泻和抽搐等症状，或因抑制机体对铁和铜的吸收而引起缺铁性贫血和铜缺乏，甚至损伤大脑神经元，导致记忆力下降。（本版综合）