



坚持早起的人,比同龄人多5个优势

“早睡早起身体好”并不是一句简单的口号,在医生眼中,这更是一条简单易行的健康准则。

春天,是个适合早起的季节,顺应时节坚持早起,不仅能养阳提神,更能让身体在日复一日的作息里,悄悄变得强健有力。

为什么说春天适合早起

国医大师、浙江省中医院中医内科主任中医师葛琳仪曾在接受采访时表示:“春分过后,我就逐渐把起床时间往前调。古人说‘日出而作,日入而息’,起床时间最好和日出基本同步。”

春天确实是个适合“早起”的季节,《黄帝内经·素问·四气调神大论》中对春季养生这样描述:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭……此春气之应,养生之道也……”

这段话的意思是说,春季是万物复苏的季节,大自然生机勃勃,草木欣欣向荣。人们应适应这种环境,早点起床,舒缓身体,与春生之气相适应,这就是养生的方法。

春季白昼时间逐渐延长,人体要顺应昼夜变动规律,适度减少睡眠,增加活动时间。当然,“晚睡”不等于熬夜,而是指稍微晚睡一会儿。

北京中医药大学中医学院教授王彤表示,春天宜晚睡、早起,但要保证晚上11点进入睡眠,可提前半小时就寝。人卧则血归于肝,避免熬夜耗伤阳气。卯时(5~7点)为日出时间,此时起床最应阳气生发。

坚持早起发生5个变化

早起,不只是传统医学独有的观点,现代医学也证实了,早睡早起不仅对身体有诸多好处,还是一种了不起的好习惯。

陕西省人民医院神经内二科主任医师杨谦表示,我们体内的时钟基因顺应自然规律而变化,保

证和昼夜交替一致,有诸多健康益处。

精神饱满,效率更高光照是人类昼夜节律系统最强大的调节因素,阳光激活交感神经,神经递质多巴胺分泌增加,使人更开心、兴奋,工作效率也更高。

改善免疫,稳住血糖早睡早起利于机体内分泌功能的调节,对免疫力有保护作用。规律作息、早睡早起还利于保持血糖平稳,降低糖尿病发病风险。

保护心脑血管,有助防癌昼夜节律紊乱可使心脑血管疾病的患病风险增加;还易促进肿瘤细胞增殖,通过抑制褪黑素分泌,或加速炎症反应等内分泌机制,促进肿瘤的发生与进展。

控制食欲,帮助减重英国期刊《自然通讯》刊文显示,睡眠剥夺、生物钟紊乱导致晚起,释放的促食欲激素增高,使得进食增加,引起肥胖。睡眠充足的早起者则更倾向于早上规律运动,饮食更健康规律。

情绪稳定,减少内耗美国宾夕法尼亚大学研究显示,每晚只睡4~5小时的熬夜者,起床后更易发脾气或悲伤,与人发生误解和争吵的几率增加。早睡早起者,这些问题较少,更善于与人沟通和处理矛盾。

如何逐步调整作息

一步步调整作息,符合自然规律,身体才会慢慢变得健康,有效地恢复脑力和体力。其实,只要三到四周的调整,就能养成早起习惯。

睡眠环境要舒适要想早起,前提是早睡,并保证每天7~8小时充足的睡眠时间。同时要改善睡眠环境,环境过于明亮、吵闹、过热、过冷,都不适宜睡眠。

睡前尽量不看手机晚上睡觉前不宜饮用咖啡、茶等容易导致兴奋的饮品,易引起兴奋的食品和药品,摄入时间不宜超过下午3点。睡前1小时不要接触电子产品,手机或电脑等产生的蓝光,可导致入睡困难。

白天积累睡眠动力白天适当运动,晚上更易“犯困”。美国加州大学研究表明,在早上7时或下午13~16时运动,使人白天充分消耗能量,犯困时间提前,利于早睡早起;而傍晚19~20时运动,使人夜晚更兴奋,睡眠时间推迟。

从提早1小时开始设定合适的目标时间,在保证睡眠时间的前提下,入睡和起床时间都相应前移。比如,把就寝时间提前1小时,起床时间也相应提前半小时或1小时。适应几天后,再提前1小时,以此类推,逐渐达到目标时间。

醒来后不要拖延起床后,马上拉开窗帘,让日光照射进屋里,尽快洗漱、享用早餐,还可进行运动,然后制定一天的计划,并尽快开始实施。新的一天因早起变得不再忙乱,工作更有效率时,早起才更有动力。

早起要有灵活性和弹性

北京中医药大学东方医院脑病科主任医师郭蓉娟提醒,早起是综合的作息调整,不是单独刻意要求早起,其前提是早睡,并且保证充足的睡眠时间。

有些特殊情况要特殊处理。比如,偶尔因不可抗因素晚睡又早起者,中午可以小睡一会儿。如果一周工作疲惫,周末适当补觉也是可以的,但最好的状态是周末同样坚持早睡早起。 星报综合

春天失眠的人,白天多做这些事

老话说“春困秋乏”,但很多人一到春季就失眠:睡不好、睡不着、持续时间短……

一项针对慢性失眠患者的大规模研究,精确描绘了睡眠质量的变化曲线后发现,睡眠质量确实会在春季的特定节点出现明显波动。

一到春天就失眠,是有科学依据的

现代医学认为,春季光照时间变长,影响褪黑素分泌,从而干扰生物钟。褪黑素由人脑中松果体细胞分泌,能调节人体昼夜节律、帮助睡眠,告诉你的身体该睡觉了,具体来看:

黑暗环境下 褪黑素分泌水平增高,夜间的分泌量是白天的5~10倍,有助于人体进入睡眠状态。

光线明亮时 光照会通过视网膜、视神经传递到视交叉上核,抑制褪黑素分泌,就好比把水流拦腰截住,人就会醒来。

春天黑夜变短,褪黑素分泌相应变少,睡眠质量就会有所下降。

有医学研究发现,人类也有季节性睡眠,与冬天

相比,人们在春天的睡眠时间平均每天少25分钟。

睡不好,每天上午晒晒太阳

广东省名中医、南方医科大学中西医结合医院治未病中心学术带头人彭康表示,从中医角度看,春季失眠并非偶然,而是“天时”与“人体”互动失衡的典型表现。

想让人体的小节律跟上大自然的步伐,可以从调整“光照”出发。

白天多接触自然光

尽量固定起床和睡觉时间,并且建议上午晒30分钟左右太阳,有助调节体内的褪黑素。

春季阳光柔和,户外的自然光线还能刺激大脑分泌血清素,有助稳定情绪,对季节性情感障碍很有帮助。

晚上让卧室暗下来

睡前让房间尽量暗下来,给褪黑素的分泌提供一个良好环境。睡前半小时尽量不接触电子产品,也不建议把手机带上床。

可以将卧室的窗帘换成遮光窗帘,必要时可以

佩戴眼罩。

做到4点,远离春季睡眠困扰

1.换个方向睡 彭康表示,春季睡眠的方位以东西向为好。唐代著名医家孙思邈说:“凡人卧,春夏向东,秋冬向西。”就是说,春夏季睡觉以头向东、脚朝西为宜。

2.及时整理情绪 春季是精神心理问题的高发期,这也会间接加剧失眠问题。

保持良好的心态是获得好睡眠的良方,好心态能增强机体的“内抑制”功能,调整觉醒和睡眠的节律。

3.别吃影响睡眠的食物 饮食上,下午4点后避免饮用咖啡、浓茶等咖啡因含量高的饮品,晚餐也别吃太饱。

4.换床薄被子 身体启动睡眠状态,需要降低一些核心温度,这也是卧室凉爽时人们会比在高温时更容易入睡的原因。

卧室温度尽量控制在18℃~22℃,如果还盖着过厚的棉被,被窝里的温度会太高,建议根据室内温度及时调整更换。 星报综合