

两类人不适合午睡，快看看是不是你

中午睡个舒服的午觉是一件很幸福的事情。午睡一直是大家高度关注的话题，但也有不少人疑惑：到底怎样午睡才算健康？半小时不够睡怎么办？如果生来就不爱午睡，又该怎么办呢？

经常午睡比从来不午睡更健康吗？

大量的研究表明，健康的午睡习惯确实能带来诸多的好处，不过，并不是所有人群都适合睡午觉。此外，午睡规律、姿势等因素也都很重要，要是睡得不对，也可能得不偿失。

失眠人群。对于失眠人群来说，因为夜间睡眠不足，往往会伴随白天过度睡眠，他们一旦午睡，很可能会睡得太久且睡不醒，这会降低失眠者的睡眠压力，使失眠问题加剧。所以对于失眠患者来说，白天即使再困倦，也要离床远一点。

65岁以上有心脑血管疾病、肥胖等问题的人。这类群体在午睡时需要格外注意睡眠时长，这是因为在午休的时候，血液流动速度比较缓慢，又刚吃过饭，本身黏稠度高的血液易在血管壁上形成血栓，有诱发中风风险。

除了这两类人不适合午睡，午睡还需要注意两个事项，否则也会得不偿失：

午睡姿势。午睡姿势也非常重要，睡姿不对，不如不睡。趴着睡、枕臂睡是大多数学生和上班族的无奈选择，然而这种睡姿会让颈椎及腰部的肌肉、韧带一直处于过度紧绷、牵拉的状态，容易引发颈椎病。同时，这个姿势非常容易导

致大脑供血不足，出现越睡越晕、越睡越累的情况。

午睡规律。2025年发表在《医学通讯》上的一项研究指出，如果一个人午睡时长波动很大(比如时而只有十分钟，时而一两个小时)，认知退化的风险反而会增加。所以每天应该尽量在固定的时间小憩，避免突然“狂补”。

午睡多久比较好？

对于适合睡午觉的人群，睡多久最合适呢？

根据现有的科学研究，对于健康的成年人来说，午睡的最佳时长是20分钟左右。因为这个阶段处在睡眠周期中的N1阶段，也即浅睡眠期，最容易被唤醒。当睡得更久时，会进入到深度睡眠或快速眼动睡眠期，这时再被强制唤醒的话，就可能出现疲劳、心慌，甚至持续性的昏沉、无精打采。

但并不是所有人都必须遵守20分钟这一午睡规则。比如不同年龄段的儿童对午睡的需求就有显著的差异。发表于《美国睡眠研究学会》的论文跟踪调查了172名儿童，并分析他们的午睡需求，结果发现随着年龄的增长，学龄前儿童对午睡的需求从3岁时的2.1个小时逐渐降低到6岁时的1.6小时。

随着年龄的增长，老年人对午睡的需求反而是上升的，甚至有些曾经没有午睡习惯的人，有可能随着年龄的增长开始午睡。这可能与随着年龄出现的睡眠障碍有关，当夜间睡眠不足时，特别是深度睡眠减少时，白天就会容易困倦、打盹儿。

一项涵盖约3000名65岁以上的研究表明，在午睡30分钟、60分钟和90分钟这三个小组中，午睡60分钟的老年人思维和记忆能力最佳，不午睡或午睡超过60分钟的老年人认知水平显著低于前者。此外，对于老年人而言，最佳的午睡时间段为下午1点到3点之间，要尽量避免在上午打盹。

除了年龄因素，午睡的最优时长取决于前一晚上的睡眠质量。对于晚上偶尔没有睡好的人来说，45分钟以内的小睡有助于他们在后续的工作中集中注意力。但是，对于经常失眠的人群，不宜在白天的任何时间段补觉。

睡不着没关系，试试“安静的清醒”

有些人可能会想，20~30分钟实在太短了，都不够让人睡着，或者刚睡着几分钟闹钟就响了；还有人根本没有午睡的习惯或是没有午睡的条件，那么，出现这些情况时又该如何让大脑更健康呢？

别担心，其实不一定必须睡着，闭目养神也能达到让大脑打个盹儿的效果，这种状态又被称为“安静的清醒”。在“安静的清醒”状态下，大脑的一些电活动与在睡眠时类似。这或许是因为闭上眼睛后，关闭了视觉层面的感官输入，隔绝了一部分外界刺激源，配合深呼吸放空大脑，就可以缓解压力、降低血压和心率，开启身体的休息模式。

所以，如果确实没能在中午睡着，那闭着眼睛休息，任由思绪飘走、发呆，一样也能休息。

(据现代快报)



阿尔茨海默病：早防早治，守护认知

根据《中国阿尔茨海默病报告2024》统计，我国现存阿尔茨海默病(痴呆)患病人数近1700万，占全球总数近30%。阿尔茨海默病已成为公共卫生领域面临的重大挑战之一。那么，如何才能远离痴呆？

六种健康生活方式能降60%痴呆风险

关于这个问题，学者们进行了大量的研究。数月前，首都医科大学宣武医院神经疾病高创中心主任贾建平带领团队开展的为期10年的前瞻性预防研究，证实合理饮食、规律运动、积极社交、认知训练、远离吸烟、控制饮酒这六种健康生活方式，与减缓记忆力下降密切相关。在此基础上，团队建立的“中国痴呆多因素联合预防体系”，经研究验证，能使痴呆患病率降低60%以上。

更令人惊喜的是，这个体系对携带最强痴呆风险基因——载脂蛋白E等位基因4的人群同样有效，为我国现有载脂蛋白E等位基因4携带者提供了切实可行的痴呆风险防控策略。相关研究成果发表在《英国医学杂志》上，成为我国首个健康生活方式预防痴呆的高质量循证医学证据。《柳叶刀》杂志曾报告了与痴呆症有关的12个可改变风险因素，包括生命早期受教育程度低、中年时期的听力损失、创伤性脑损伤、高血压、酗酒和肥胖，以及老年时期的吸烟、抑郁症、社会孤立、运动不足、空气污染和糖尿病。

近期，中山大学公共卫生学院的研究发现，中国60.3%的痴呆症病例可归因于上述12个可改变的风险因素。这意味着，我国有巨大的痴呆症预防潜力。痴呆不是因为“老了自然就会糊涂”，而更像是一种“生活方式病”。

积极心态也有助远离痴呆

此外，心理因素对痴呆也有重要的影响。近日，美国加利福尼亚大学一项发表于《美国老年精神病学杂志》上的新研究证实，拥有坚定生活目标的人，痴呆风险明显更低。该研究对1.3万余名成年人进行了长达15年的追踪，研究人员发现，生活目标感更强的参与者，出现认知障碍(无论是轻度认知障碍还是痴呆症)的概率降低了约28%。

最值得注意的是，即便考虑到其他已知风险因素(如教育水平、抑郁症、遗传易感性)，这种保护作用依然存在。该研究的主要作者阿莉扎·温戈指出，研究结果表明，拥有生活目标有助于大脑随着年龄增长保持韧性。换言之，生活中有方向、有目标、有意义，似乎能增强大脑对抗退化性病变的能力，从而延缓记忆力衰退及其他认知功能障碍的出现。研究指出，通过这种方式，认知障碍的发病时间平均可推迟约1.4个月。这一数字看似

不高，但其优势在于这是一种“免费且无风险”的预防方法。它与仑卡奈单抗等药物不同，后者不仅成本高昂，还可能产生副作用。正如研究人员尼古拉斯·霍华德所言：“生活目标是免费、安全且触手可及的。人们可以通过构建人际关系、追求目标和进行有意义的活动来实现它。”

另一项开创性研究发现，不常担忧，且能够自我反省、外向开朗、责任心和生活目标感强的人痴呆风险低。英国伦敦大学学院学者进行的研究发现，长期消极的思维模式或增加患老年痴呆症风险。

早预防、早识别、早干预多数痴呆可防

国家卫生健康委和国家中医药局组织开展的2025年世界阿尔茨海默病日主题宣传活动主题为“早防早治，守护认知”。

那么如何做到及早识别和干预？识别早期信号要关注老人的3个“改变”：一是情绪行为反差：爱出门但不愿见人，或莫名烦躁；二是兴趣消退：对做饭、养花等以前喜欢的事提不起兴趣；三是睡眠异常：经常失眠早醒或嗜睡。

早防早治应做到一个认知、两个关键、三个行动。

第一，要建立“痴呆和认知障碍是可防、可筛查、可干预”的核心认知，干预的时机越早，预后越好，这是早防早治的前提。第二，抓住“早识别、早干预”两个关键节点。早识别，尤其要注意生活中的改变。早干预，则要明确不能完全依靠药物干预，而要融合膳食、运动、社交等非药物的“综合管理”。第三，呼吁“个人、家庭、社会”共同行动。对个人而言，要从中年起控制高血压、糖尿病等危险因素，还要少熬夜；对家庭而言，则要对患者多“观察”而非“指责”，耐心陪伴并带医检查；对社会而言，需积极推进认知障碍友好社区建设，给患者和家庭更多理解。

另外，做好预防至关重要。世界卫生组织发布的《降低认知衰退和痴呆症风险指南》给出了12个建议，耳聪目明在于运动，认知正常或轻度认知障碍的人应适宜进行体力活动；要对烟民进行戒烟干预措施；学会“正确地吃”，力推地中海饮食，膳食补充剂就是个“噱头”；饮酒有度；认知干预训练；多参与社交活动；做好体重管理；控制高血压；管理好血糖；血脂异常管理，中年人群是目标人群；应向抑郁症或人给予药物和心理治疗；向老年人提供筛查和助听器。

《柳叶刀》发表的报告也提出几条建议，其中还增加了减少空气污染和二手烟暴露、预防头部受伤(特别针对高危职业及交通事故)、提高接受教育的程度、中晚年时要积极生活等内容。

(阳泉市健康促进中心供稿)

秋季关节痛频发？

这份关节养护攻略请查收

“早上买菜走两步，膝盖就又酸又胀，往年秋天也这样，今年好像更明显了。”阳煤集团总医院骨科诊室内，71岁的王大爷揉着膝盖说道。随着秋季气温下降，昼夜温差增大，医院骨科、康复科门诊中，因关节疼痛就诊的中老年人数量明显增多。阳煤集团总医院骨科副主任医师冯军宇提醒，秋季是关节疾病的“敏感季”，尤其对关节退化的中老年人而言，若不做好防护，易诱发或加重关节不适，掌握科学护关节方法至关重要。

冯军宇介绍，中老年人的关节软骨已出现不同程度磨损，滑液分泌减少，对环境变化的耐受度大幅降低。当气温下降时，关节周围的血管收缩导致血液循环变慢，炎症因子无法及时代谢，堆积在关节处引发疼痛、僵硬。此外，秋季空气湿度增加，寒湿之气易渗透关节，刺激肌肉和韧带痉挛，也会进一步加重关节负担。

然而，不少人在秋季养护关节时，常因认知偏差走进误区。有的中老年人认为“关节痛就该少动”，天一冷就久坐不动，结果导致肌肉萎缩，关节稳定性更差；还有人盲目依赖“保暖神器”，用厚重护膝将膝盖勒得紧紧的，反而阻碍血液循环，加重关节肿胀；部分人还会跟风购买氨糖、钙片等保健品，却忽视日常防护，护关节效果大打折扣。

想要安稳度过秋季，远离关节疼痛，冯军宇建议大家从“避误区、强防护、善调理”三方面入手。避免“过度静养”和“盲目保暖”：关节不适并非“不动最好”，完全不运动易导致肌肉流失。正确做法是减少爬楼梯、蹲跪等负重动作，选择散步、太极等温和运动，每天保持20~30分钟，既能维持肌肉力量，又不增加关节负担。护膝、护腰需选择透气、松紧适宜的款式，松紧度以能伸入一根手指为宜，避免过紧压迫血管。夜间睡觉时，不要用厚重被子压在关节上，防止影响局部血液循环。若关节疼痛持续3天以上，或出现红肿、活动受限，应及时就医，排查骨关节炎、滑膜炎等问题，避免延误治疗。

科学防护，保护关节。根据温度变化增减衣物，避免因受凉导致关节血管收缩。外出时优先保护膝关节和腰椎，穿带护膝的裤子或系轻薄护腰，避免冷风直吹关节。日常避免长时间弯腰、久坐，坐着时在腰部垫靠枕，减轻腰椎压力。上下楼梯时慢慢走，扶好扶手，避免单腿用力，减少膝关节磨损。出行尽量穿柔软、有弹性的鞋子，减少行走时对膝关节的冲击。

冯军宇推荐中老年人日常可以做以下三类护关节运动：一是“直腿抬高”，平躺时将一条腿伸直



抬高至与床面成30度，保持5秒后放下，每次10组，锻炼大腿肌肉；二是“靠墙静蹲”，背部贴墙，膝盖不超过脚尖，每次坚持20~30秒，增强膝关节支撑力；三是“肩部绕环”，缓慢顺时针、逆时针各转肩10圈，缓解肩关节僵硬。

饮食方面，要多吃对“关节友好”的食物。可多摄入富含蛋白质、钙和Omega-3脂肪酸的食物，帮助修复关节组织、减轻炎症。每天喝300毫升牛奶或吃1个鸡蛋，补充优质蛋白和钙。适量吃豆制品、西兰花、菠菜等，补充维生素和矿物质。少吃高盐、高糖食物，避免加重关节水肿。少喝浓茶、咖啡，防止影响钙吸收。

秋季养护关节，关键在于尽早防护和细心调理。冯军宇强调，养护关节是一个长期的过程，不仅秋季需要重视，日常也要养成良好习惯，才能更好地保护关节健康，提升生活质量。

(翟颖)