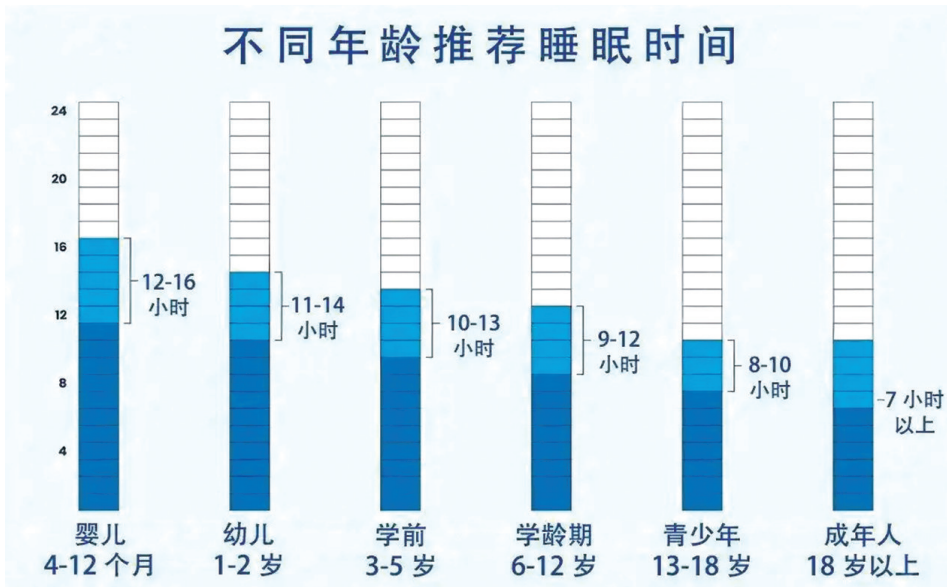
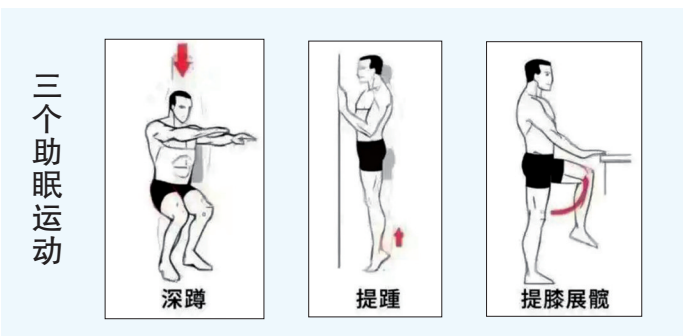


3个变老表现,从睡眠减少开始

如果一个都不占,证明你还年轻

一个人的衰老不仅仅反映在外表上,判断一个人是否真正开始变老,还有一个常被忽视的衰老变化——睡眠。

随着年龄的增长,与年轻时相比,一个显著的变化是睡眠质量的改变。3个睡眠变化标志着变老的进程,如果你一个都不占,那证明你还很年轻! ■据新华社



睡眠时长减少

你每天睡眠时间多久? 8小时、6小时,还是5小时? 随着年龄的增长,人的睡眠时长确实会减少。很多人年轻时一觉睡8—9小时,上了年纪后睡5—6小时就醒了。

根据《美国睡眠医学会》的数据看,婴幼儿所需睡眠时间最多,随着年龄的增长,人类睡眠时间呈现减少的趋势。

出现碎片化睡眠

“睡眠中间醒来次数增加”“睡到后半夜总是醒,醒来又半天睡不着”……这种“碎片化睡眠”在中老年人中尤其突出。为什么中老年人更容易出现碎片化睡眠? 不仅仅是人类,其实许多动物在变老时,都会有碎片化睡眠的状况出现。

2022年2月,美国斯坦福大学医学院研究人员在国际《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

2000年《美国医学会杂志》发表了一项临床研究,随着年龄的增长,睡眠时间显著下降。比如,从中年阶段(36~50岁)到晚年阶段(71~83岁),总睡眠时间平均每10年减少27分钟。这一变化主要发生在50岁之后。换句话说,50岁之后,每过10年总的睡眠时长会减少27分钟。

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。

深睡眠时间减少

上了年纪,很多人都会有深睡眠时间减少的感受,比如“明明睡着了,但又感觉像没睡着”。

上述《美国医学会杂志》发表的临床研究指出,正常衰老过程中,睡眠阶段的变化包括觉醒次数和觉醒时间增加,以及深度慢波睡眠减少。例如:从青年阶段(16—25岁)到中年阶段(36—50岁),深度慢波睡眠的

百分比从18.9%降至3.4%,被较浅的睡眠所取代。

研究指出,年龄增加,生长激素分泌的下降,与深度睡眠的减少密切相关。从青年到中年,生长激素分泌显著下降(每10年减少372微克);从50岁后,生长激素分泌会进一步下降,每10年减少43微克。

5个提升睡眠质量的方法

1、穿上袜子睡觉

2018年《生理人类学期刊》发表的一项关于“穿袜子睡觉对睡眠影响”的研究发现,睡觉时穿上袜子,能有效改善睡眠质量。

研究实验发现,与睡觉时不穿袜子的人相比,穿袜子睡觉的人入睡时间缩短7.5分钟,睡眠效率提高了7.6%。

2、盖重一点的被子

瑞典的研究人员在《睡眠研究杂志》期刊上发表的一篇研究发现,盖重一点毯子睡觉,会增加褪黑素释放,促进更好地睡眠。研究实验发现:与使用轻薄毯子相比,使用加重毯子,可使唾液中的褪黑素浓度增加约30%。

3、睡觉前泡泡脚

2024年3月《整合与补充医学期刊》上发表了一项分析研究指出,睡前1小时用温水泡脚,可以显著改善老年人的睡眠质量。

水温40℃、泡脚时长不超过20分钟、水位高于脚踝10厘米,满足这3个条件,泡脚对于提升睡眠的效果最佳。

4、睡前别玩手机

2021年美国一家睡眠评估机构对2000多人进行了睡眠数据调查发现,睡前刷8分钟手机,身体兴奋1小时。这是因为手机屏幕发出的蓝光提高了人们的警觉性,从而导致入睡时间增长。

5、做做助眠运动

睡前4小时内,多做这3个运动动作,可以显著延长睡眠时间。

深蹲:模仿坐椅子的动作,膝盖不超过脚尖。

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。

提膝展髋:站立膝盖抬高,直腿髋关节伸展。

一次只需3分钟,每隔30分钟进行一次。

广告

分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200

郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!

十堰智威工贸有限公司张湾附近招保安黄金地段招租商业门面出售

招聘:二保焊15名、打磨工15名、冲压工7名、机器人编程3名、模修工1名、质检1名;要求:年龄50岁以下,男女不限;待遇:计件工资,月薪6000-10000元;模修工待遇面议,冲压工常白班,其它岗位有倒班,交通补贴、工龄工资50元/月,以此类推,年终物资,缴纳社保。工作地址:白浪郑家湾
联系电话:19986552298微信同号

男女不限,须持有消防证,50岁以内,工作12小时,工资4000-4200元。
电话:0719-8672189 13397291686

李二鲜鱼招聘
炒饭师傅/大姐、外卖打包/收银员、兼职其他岗位,两班倒,月休两天。以上岗位,薪资电话联系。电话:15607287778 周先生

湖北筑安建设有限劳务公司 幸福养老院
公司寻找合伙人,主要业务隧道工程。
公司地址:重庆
联系电话:15297201988

服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民,欢迎参观,体验入住。地址:张湾供办院内(寺包小区10号楼旁)电话:17672277000

位于五堰花鸟市场招租,适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻,190-640㎡不等,合作寻租均可。地址:河北路33号五堰立交桥旁
电话:鲁女士13593733066 陈女士13986915926

写字楼招租
六堰大洋百货A座写字楼100-300㎡精装修办公室出租,配套设施齐全,租金50元/㎡,有意面谈。电话:13797839731

靠谱相亲就找晚报红娘
定制一对一匹配、私密相亲沙龙,大型公益相亲活动。电话:13277195200(微信同号)

位于白浪东环世纪广场商业门面一二三层总计3800㎡。均价4600元/㎡起,交通便利,可用于商业、居住,具体电话沟通。
电话:13635703948

好店好厂好房好楼大甩卖
1.市价近1745万元的大型现代化工厂现仅950万元拍卖出售;2.城区镜潭路宏锦天地小区少量电梯洋房低至4000元/㎡拍卖出售,一梯两户,户型有87.32㎡二室二厅一卫,118.53㎡及123.58㎡均为三室二厅二卫。首付10万大小户型随便选,详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”查看。电话:13343593588