



早睡早起,了不起的好习惯!

既能防慢病还能抗抑郁



近日,一项涉及84万人的新研究发现,做到早睡早起,最高可降低40%的抑郁风险。其实,日常生活中人们都知道早睡早起身体好,但因为生活节奏普遍较快、夜生活丰富,很多人都做不到。专家强调,早睡早起不仅对身体有诸多好处,还要求个人有自律精神和行动力,是一种了不起的好习惯。早睡早起究竟有哪些好处?如何养成早睡早起的好习惯?本期健康周刊带来的专家指导希望对您有帮助。

■蔡富根/整理



早睡早起,抑郁风险低

因为工作加班晚、通勤时间长、熬夜刷刷看综艺,大多年轻人都是“夜猫子”,甚至工作起来昼夜颠倒,到了周末,“晚上不睡、早上不起”更是一周最任性的“幸福”时刻。一些退休老人,时间更充裕,晚上追剧、刷手机,逐渐也加入晚睡晚起大军。

美国科罗拉多大学博尔德分校、麻省理工学院和哈佛大学的研究人员在《美国医学会杂志·精神病学卷》刊文称,在相同睡眠时长的情况下,较早的睡眠时间模式能大大降低患抑郁症风险。那些凌晨2点上床、9点起床的人,改为深夜1点上床、8点起床,睡眠时间提前1小时,抑郁风险降低23%;将睡眠时间向前调整2小时,抑郁风险降低40%;如果晚上11点上床睡觉,就能减少约40%的抑郁风险;无论睡多长时间,“夜猫子”患抑郁症的可能性是早起者的2倍。

从中医方面来看,似乎早起与抑郁的关系也说得通。古人讲:“日出卯时,早饭辰时……日落酉时,人定亥时。”原则上,早上5~7点是常规起床时间。人和自然要相对应。早上太阳升起,人自然就醒了,阳气逐渐升起,人在此时起床活动,体内阳气随之运转起来,人才会一天精神饱满。如果此时赖床不起,不仅损耗体内的津液,也把阳气潜藏入里了,准备升发的气机无法正常发挥功能,反而会感觉越睡越累,情绪也会受到影响。专家指出,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。

早睡早起还有很多好处

专家表示,我们体内的时钟基因顺应自然规律而变化,因此,保证和昼夜交替一致,早起还有诸多健康益处。

1.精神饱满,效率高。

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。早起时间更从容,能更有条理地规划一天的任务。《睡眠医学》杂志刊登的研究表明,与晚睡晚起的人相比,早睡早起者情绪更积极,测试拼字游戏的成绩高出30%。

2.改善免疫,稳血糖。

早睡早起利于机体内分泌功能的调节,降低24小时肾上腺素和夜间去甲肾上腺素的分泌水平,对免疫力有非常好的保护作用。规律作息、早睡早起还利于保持血糖平稳,增强胰岛素敏感性,降低糖尿病发病风险。

3.保护心脑血管,防癌症。

昼夜节律紊乱可导致自主神经功能紊乱,引起促炎因子白介素-6、C反应蛋白等心血管炎症标志物显著升高,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。《中华老年心血管病杂志》刊发的研究显示,健康成年人因一晚睡眠剥夺(4小时)而晚起,促炎因子显著升高,即使白天充分休息也无法完全恢复。因此,早睡早起是保持血压、血脂、心率等各种指征正常的基础。

4.控制食欲,不发胖。

2019年《自然通讯》研究显示,模拟夜班、睡眠剥夺、生物钟紊乱导致晚起,释放的食欲激素增高,食欲减退因子瘦素降低,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,饮食也更健康规律,能保持好身材。

5.心态阳光,少争吵。

美国宾夕法尼亚大学一项研究显示,每晚只睡4~5小时的熬夜者,精神更容易疲惫,起床后更易发脾气或悲伤,与人发生误解和争吵的几率大大增加。早睡早起者,这些问题较少,更善于与人沟通和处理矛盾。

四周养成早起好习惯

专家表示,人体自身有很强的调节能力,晚睡晚起一旦形成习惯,就会恶性循环,只有克服自身惰性,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。好习惯养成需要坚持,只要三到四周的调整,就能养成早起习惯,建议大家从以下几方面努力:

1.改善睡眠环境,睡前不看手机。

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。首先,改善不良睡眠环境,如果环境过于明亮、吵闹、过热、过冷,都不适宜睡眠。其次,晚上睡觉前不宜饮用咖啡、茶等容易导致兴奋的饮品。再次,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,影响早起。

2.清晨下午运动,晚上犯困更早。

2019年,美国加州大学研究表明,在早上7时或下午13~16时运动,可提前生物钟,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,可推迟生物钟,使人夜晚更兴奋,睡眠时间推迟。因此,晨起或下午进行适当运动,对早起有一定帮助。

3.慢慢调整节律,从一小时开始。

习惯赖床的人早起,需要有意志力和行动力。专家建议,设定合适的目标时间,在保证睡眠时间的前提下,入睡和起床时间都要相应前移。比如,把就寝时间提前1小时,洗漱后不再看手机,直接上床睡觉。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。也可在医生指导下调整作息时间。

4.享受健康早间,日后更有动力。

早上起床后,为了减少困意,要马上拉开窗帘,让日光照进屋里,尽快收拾好床铺、洗漱、享用早餐,最好进行适当的户外运动,然后制定一天的计划,并尽快开始实施。当新一天的生活因早起变得不再忙乱,工作更有效率时,早起才更有动力。