

C罗分段睡眠法 不能照搬

当下,足球巨星C罗专属分段睡眠法走红网络,不少人跟风模仿,希望借此优化睡眠、提升身体状态。但这种看似科学高效的作息模式,并非人人适用。该睡眠法适配高强度训练与特殊参赛节奏。普通人盲目照搬,会打乱睡眠周期,损害身心健康。



C罗睡眠法为运动员专属

C罗表示,他41岁依旧拥有年轻生理状态、常年保持顶尖体能的秘诀就是分段睡眠法。很多人模仿C罗的作息,以90分钟为一个睡眠周期,把全天睡眠拆分成多次小憩,改造卧室环境、隔绝电子设备、屏蔽信号干扰,想靠这套特殊睡眠法提升身体状态、实现高效休息。

大家总想找到简单高效的养生捷径,不用辛苦运动、不用刻意自律,只要调整睡觉方式,就能养好身体、缓解亚健康。但很多人只看到了C罗绝佳的身体状态和这套睡眠法的亮眼效果,却完全忽略了最关键的一点:这套作息模式,是为职业运动员量身定制的专属方案,普通人盲目照搬,根本不适用。湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经症科主任陈金虹指出,C罗的分段睡眠法只适配特殊人群,普通人跟风模仿弊大于利,并不符合大众的生理规律和生活节奏。C罗作为职业顶级球员,常年面临高强度训练、跨时区比赛、作息频繁变动的问题,身体消耗远超普通人。这套90分钟分段睡眠模式,是专业睡眠教练、营养师、康复团队联合定制的方案,专门用来适配他高强度的身体修复需求。C罗拥有完全自主的时间安排、专属的静音遮光睡眠环境、全方位的后勤保障,能够自由利用训练间隙碎片化补觉。

上班族朝九晚五、学生作息固定,时间不自由、睡眠环境普通,也没有专业团队一对一调理,不具备复刻这套睡眠法的客观条件。单纯照搬表面形式,忽略背后的专业支撑和适配场景,本质是本末倒置的跟风养生。

科学睡眠贵在顺应规律

人类经过长期进化,早已形成夜间连续睡眠、日间活动的固定昼夜节律,完整连贯的夜间睡眠,才是最适合普通人的休息方式。如果生硬照搬C罗的分段睡眠、碎片化小憩模式,不仅无法养生,还会严重打乱身体节奏,引发一系列健康问题。

从医学角度来说,频繁拆分睡眠、白天多次补觉,会直接干扰人体褪黑素的正常分泌。褪黑素是调控睡眠、修复机体的核心激素,

其分泌高峰集中在夜间,只有连贯的夜间深睡才能保证足量分泌,白天小憩几乎无法达到同等修复效果。长期碎片化睡眠,会让人陷入“白天睡不醒、夜里睡不着”的恶性循环,夜间入睡困难、多梦易醒,白天精神萎靡、疲惫乏力,睡眠质量大幅下滑。

同时,分段睡眠很难让身体进入完整的深度睡眠周期。深度睡眠是人体修复脏腑、巩固记忆、调节情绪、恢复体力的关键阶段。

近些年,网红奇葩睡眠法层出不穷,前有公众人物推崇的4小时短时睡眠法,声称少睡觉节省时间,早已被众多专家辟谣反驳。如今C罗分段睡眠再度引发跟风热潮,提醒大众:名人专属的养生方式,永远不能当成全民通用的健康模板。职业运动员的特殊作息、特殊饮食,都是为高强度职业需求服务,普通人低消耗、慢代谢的身体状态,完全适配不了这类极端养生模式。

成年人应坚持每晚7小时至9小时完整连续睡眠,固定入睡和起床时间,不随意打乱作息节律;中午可以适度小憩30分钟,补足日间精力即可。

特殊人群 别跟风

不同年龄段人群睡眠机制、激素分泌、脏腑状态各不相同,盲目照搬碎片化、多频次的分段睡眠模式,会造成身体损伤。

成年人修复代谢、提升免疫、清理脑部毒素,全靠夜间完整连贯的睡眠。频繁拆分睡眠、白天多次补觉,会扰乱褪黑素分泌,打乱生物钟,夜里难入睡、睡不沉,白天昏沉乏力,陷入昼夜颠倒的恶性循环。长期缺少深度睡眠,记忆力、专注力持续下滑,情绪易急躁失控;还会降低免疫力,出现虚胖、体虚、气血不足等亚健康状况。

青少年处在生长发育关键期,助力长高的生长激素主要在夜间深睡时大量分泌,碎片化睡眠会打断睡眠周期,抑制激素释放,阻碍骨骼发育、影响身高。睡眠不足还会令孩子日间精神差,上课难以集中注意力,思维迟缓,学习效率大打折扣。

中老年人自身生物钟本就脆弱,睡得浅、易醒,频繁日间补觉只会进一步破坏睡眠平衡,诱发长期失眠。

夜晚是肝脏排毒、气血休养的重要时段,长期睡不连贯,气血得不到滋养,常会心慌乏力、心神恍惚,日积月累加重脏腑损耗,催生多种不适,损害晚年健康。

古代名家的睡眠心得

古人没有刻意的睡眠套路,仅凭顺应天时、静心守律、劳逸结合的古法睡养之道,实现安神固本、延年益寿。

南宋理学家蔡季通被后世誉为“睡眠养生第一人”,其撰写的《睡诀》流传千年,成为中式睡眠养生的经典准则。他提出“先睡心,后睡眼”,点明睡眠的根本不在于闭眼躺卧,而在于心神安宁。失眠、多梦、睡不踏实,根源并非身体疲惫,而是心

神纷乱、杂念丛生。蔡季通终身恪守睡养之道,每日入夜后摒弃思虑、放下琐事,不忧过往、不虑未来,让心神先归于平静,再安然入眠。同时他倡导“睡侧而屈,觉而早伸,早晚以时”,侧卧屈身养护脏腑、晨起舒展活络筋骨,固定作息、不妄作息。这套简单朴素的睡法,让他身心清安、脏腑调和。

养生家陈抟将古法睡眠养生发挥到极致,开创“自然睡养”心法,摒弃刻意作息,顺应天地节

律。陈抟善睡,并非贪睡懒惰,而是深谙“静养藏气、眠则固本”的道理。陈抟的睡眠讲究“一气呵成、自然休养”,身心疲惫时安然深睡,补足气血、涵养元气,神清气爽时顺势起居、静心修道。他主张睡眠不刻意、不强求,拒绝作息焦虑,以自然睡眠调和阴阳、滋养脏腑。正是这份顺应天性、不妄折腾的睡养智慧,让他得以福寿绵长,印证了睡眠养生贵在自然、贵在安稳,而

非刻意效仿套路。

药王孙思邈告诫世人睡前戒嗔戒躁、清空杂念,切勿带着思虑入睡,否则心神不宁、睡眠浅层,即便久睡也无法养神。同时他提出昼夜作息准则,日出而作、日落而息,夜间安眠养气血,午时小憩补心神,杜绝昼夜颠倒、熬夜耗阴。孙思邈终身恪守规律作息,不贪睡、不缺眠、不妄眠,以平稳节律养护脏腑气血,用最简单的睡眠方式,成就康养之身。

本报记者 李由

卧床老人 警惕血栓

很多人以为静脉血栓离自己很远,对卧床高龄老人而言,它却是凶险的“沉默杀手”,轻则腿肿疼痛,血栓脱落引发肺栓塞则会直接危及生命。

静脉血栓就是血管内血液凝结成血块堵塞血管,下肢深静脉血栓最为常见,而致死率极高的肺栓塞,正是腿部血栓脱落堵塞肺动脉形成的危重急症。

高龄卧床老人血栓发病风险显著偏高,社区老年人群年发病率1%-2%,住院老人可达3%-5%,卧床超三天血流放缓,一周以上淤滞加重,风险大幅攀升。

患病诱因主要有三点:长期卧床缺少活动,下肢血流淤滞;手术、外伤、输液造成血管受损;高血压、糖尿病等慢病损伤血管,使血液处于高凝状态,多重因素叠加,极易形成血栓。

识别血栓只需牢记两类信号。预警信号为单侧腿部异常,单腿突发肿胀、皮肤发红发热,按压疼痛,双腿粗细差距明显。一旦老人出现胸闷气短、心慌、咳血等症状,属于危急信号,大概率诱发肺栓塞,需马上拨打120。切记发现腿肿切勿揉搓、热敷、按压,不当操作会造成血栓脱落,加重致命风险。

居家预防做好几点,能有效降低发病概率。可自主活动的老人每日适度慢走;无法下床者,家属每日三四次辅助活动脚踝、屈伸腿部,定时翻身促进循环。心肾功能正常的老人每日分多次饮1500毫升温水,心衰、肾病水肿患者需遵医嘱控水。日常穿着宽松衣裤,可穿医用弹力袜。

孙伟