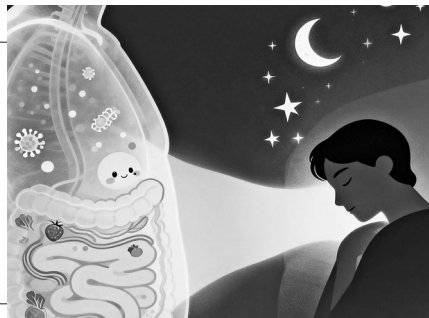


好睡眠好肠胃稳稳撑起幸福感

近日,话题“幸福感几乎取决于睡眠和肠胃”冲上热搜,引发众多网友共鸣。北京神经内科学会会长、清华大学附属北京清华长庚医院睡眠医学中心主任医师于逢春解读,身心的幸福感,核心源自优质的睡眠和健康的肠胃,二者相互影响、相辅相成,稳稳撑起人们的身心状态。



睡眠质量决定人的日间精力、心态与处事状态。从作用机制来看,优质睡眠能促进多巴胺、血清素正常合成释放,有助舒缓焦虑、烦躁等负面情绪,稳定心境。同时可维持皮质醇节律平衡,让人白天精力充沛、专注力提升,间接改善工作效率与人际交往状态。人类的睡眠觉醒存在昼夜节律,并由大脑中的生物钟控制,例如夜间褪黑素规律分泌启动并维持良好睡眠。但其分泌易被灯光、电子蓝光抑制,是熬夜刷手机导致失眠、浅眠的核心原因。天亮后褪黑素停止分泌、皮质醇开始分泌,人体自然苏醒,开启日间活力。

于逢春提醒,睡眠并不是单纯追求时长越久越好,重点是要关注昼夜节律、合适的睡眠时长与良好的睡眠质量(包括睡眠的连续性及正常睡眠结构)。结合临床经验,专家给出可落地的睡眠养护建议。

规律作息 坚持23点至早晨7点的良好睡眠时段。睡眠要贴合人体生物钟,稳定昼夜节律,避免熬夜导致的失眠及昼夜节律紊乱。

把控时长 大部分成年人每日睡眠维持6小时-8小时

即可,做到不熬夜、不贪睡;日间午睡控制在半小时以内,既能缓解疲惫,又不会影响夜间睡眠。

规避刺激 建议午餐后不再摄入咖啡、浓茶、烟酒等刺激性物质,规避神经兴奋影响夜间睡眠;睡前3小时杜绝剧烈运动,让身心提前进入放松状态。

隔绝蓝光 睡前一小时放下手机、电脑等电子产品,减少蓝光照射,避免抑制褪黑素分泌,从源头改善入睡难、睡不沉问题。可以阅读纸质书籍,尽量使用暖光源的护眼灯。

优化睡眠环境 保持卧室安静、昏暗、舒适,减少外界干扰,尽量保证夜间睡眠连贯,夜醒次数不超两次,避免睡眠碎片化。

及时干预疾病 若长期存在打鼾憋气、睡眠呼吸暂停、顽固性失眠等问题,需及时就医,以免引发更多的健康问题。

肠胃是人体的“第二大脑”,通过肠-脑轴与大脑、睡眠深度绑定,直接影响身心状态与幸福感,这也是很多人睡眠差、情绪不稳的隐形诱因。机制层面上,肠道不仅负责消化吸收,更是重要的内分泌器官,人体多数情绪调节、神经稳定相关激素均由肠道参与合成。肠道菌群平衡、肠胃状态健康,神经状态更平和,入睡

更顺畅、睡眠质量更高;反之,饮食不当引发的菌群紊乱、便秘、积食等问题,会通过肠-脑轴刺激中枢神经,诱发多梦、易醒、失眠等问题。同时二者形成双向循环,长期睡眠不足、作息紊乱,会抑制肠道蠕动、破坏菌群平衡,加重肠胃不适,最终形成“睡不好、肠胃差”的恶性循环,持续拉低身心状态。

饮食清淡均衡 日常多吃新鲜蔬果,坚果等,适量摄入橄榄油等优质脂肪,丰富膳食结构,滋养肠道菌群,维持肠道稳态。

主动预防便秘 坚持规律三餐,避免节食、挑食,促进肠道正常蠕动,减少便秘问题,从根源上避免肠道代谢紊乱影响情绪与睡眠。

减少重油重盐饮食 少吃油炸、烧烤、重口味食物,这类食物难以消化,易加重肠胃代谢负担,扰乱肠道菌群平衡,诱发身心不适。

于逢春提醒,人体自有固定的运行规律,不和生物钟较劲、按时睡觉、定时起床、少吃垃圾食品,顺应身体节奏好好生活,坚持一段时间,身心状态会慢慢变好,稳稳的幸福感也会自然回归。王思予

心理新知

训练触觉 脑力变强

上了年纪以后,很多人会发现自己的手“变笨了”,扣纽扣不再利索、拿东西容易滑落、写字不如从前稳当。不少人将其归咎于视力下降或肌肉力量减弱。然而近日,一项发表在瑞士《神经认知衰老与行为》的新研究发现,问题的关键或许藏在指尖:触觉衰退,正悄悄影响着大脑的认知功能。

只要持续刺激皮肤中的机械感受器,就可以促进大脑感觉皮层功能重塑。

手指触觉训练每日进行:准备不同材质的物品,闭眼触摸,尝试说出材质并描述触感,每天5分钟,每周更换物品。

手掌与手背训练每周3次-4次:闭眼后让家人用棉签、笔帽、手指等不同物体以不同力度轻触手掌和手背,判断触碰位置和力度轻重。

全身触觉刺激每周2次-3次:洗澡时用毛巾、丝瓜络、沐浴球等不同质地的工具擦拭身体,感受不同触感。

浙江大学附属第一医院全科医学科主任医师 任菁菁

越想做好 越易搞砸

越想睡着越睡不着、越想放松越紧张……这些都是大家有过的经历,为啥“越想要越得不到”“越想好越不好”?

“预演失败”干扰了大脑。心理学中有个“瓦伦达效应”:美国钢索表演者卡尔·瓦伦达,一生表演无数次从未失手,却在1978年一场至关重要的演出中从高空坠落身亡。他妻子后来说:“他出场前反复念叨‘这次太重要了,不能失败’。”美国斯坦福大学研究发现,人脑海中浮现的画面,会像真实发生一样刺激神经系统。当你反复想象“千万别搞砸”,大脑其实已经在体验失败,焦虑、紧张随之而来,身体不由自主地发抖、结巴、出错,这势必会影响表现和结果。

建议:把注意力从结果拉回过程,专注当下是对抗焦虑最朴素也最有效的方法;允许自己失败,不是躺平,而是在出发前就接纳“搞砸也没关系”,当你不再恐惧失败,失败反而不容易来。

国家卫健委认证心理治疗师 郭瑞

“时间恐惧”会加速衰老

近日,阿根廷布宜诺斯艾利斯经济新闻网刊发的一篇文章指出,对时间流逝的恐惧,即“时间恐惧症”,可能加速衰老,建议公众放缓生活节奏,创造休养生息的空间。首都医科大学附属北京回龙观医院精神科副主任医师宋崇升表示,这种对时间流逝的焦虑在老年群体中尤为突出。

宋崇升表示,一方面,“人过五十不造屋”之类的俗语,放大了老人对衰老的担忧,让不少老人下意识地给晚年生活设限。另一方面,退休后社会角色的转变、身体机能的下降、对健康的担忧,会不断加剧老人

的时间焦虑。

老人的焦虑往往比较隐蔽,不会直接表达,可能表现出对身体细微变化的过度敏感。长期处于焦虑的负性情绪中,会扰乱神经内分泌节律、降低机体免疫力、加重全身炎症反应,从而加速衰老进程。

如何减少“时间恐惧”?

心理调适是核心 老人首先要学会接纳焦虑,正视衰老是生命的自然过程。推荐以曾国藩的箴言“物来顺应,未来不迎,当时不杂,既过不恋”来调整心态;不要凭空预想、提前纠结还没发生的事;活在当下,做事专心一意,不胡思乱想;已经

过去的得失、遗憾、荣辱,不再反复回想。

生活养护是支撑 良好的生活习惯既能强健体魄,也能有效舒缓情绪、延缓衰老。日常保持平衡膳食,以谷类为主,多吃新鲜蔬果、豆类,适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉,饮用牛奶补充钙与蛋白质,缓解年龄增长带来的肌肉损失,注意少盐少油;戒烟限酒,避免烟酒加速皮肤老化与身体炎症;坚持适度运动,健步走、慢跑、太极拳等都适合老年人群,既能维持身体机能,也能改善情绪状态;做好基础防晒与皮肤护理,不盲目追求“年轻化”。欣欣