

# 倒头就睡可能潜藏疾病预兆

“沾枕头就睡着”常常被认为是睡眠质量高的表现,但有说法称:“秒睡”可能是身体发出的警报,有这类特征的人群往往会出现越睡越累、记忆力下降、免疫力下降等问题。那么真正好的睡眠有什么判断标准?有哪些科学合理的助眠方法?来听听专家怎么说。



## 1

### 为什么“秒睡”不值得羡慕?

“秒睡”在医学上通常指入睡潜伏期小于5分钟,即躺下不到5分钟便进入睡眠。虽然听起来很高效,但这并不是睡眠健康的标志。这种“秒睡”现象,往往是睡眠严重不足或存在睡眠障碍的代偿表现,比如在连续熬夜、高强度工作或长途旅行后,大脑会进入“强制关机”模式。而一旦这种“秒睡”成为长期状态,就需警惕其背后可能存在的病理性问题。

医生提醒,长期“秒睡”可能是在提示你存在阻塞性睡眠呼吸暂停、发作性睡病、特发性嗜睡症等疾病,也可能与甲状腺功能减退、抑郁症或脑损伤等影响神经递质平衡的疾病有关。这些疾病会导致夜间缺氧、睡眠结构紊乱,使人白天持续疲劳、注意力下降,长此以往还会诱发高血压、心脏病,或导致认知功能下降。

## 2 什么是真正健康的睡眠?

医学上评价睡眠质量,并非只看“睡得快不快”,而是通过5个可量化的核心标准进行判断。

**入睡潜伏期:**健康的人入睡时间通常在10至30分钟之间,这一过程能帮助身体完成“交感神经—副交感神经”的自然切换。

**睡眠时长:**每日总睡眠时长(含夜间睡眠+日间小睡)往往因人而异,成人(18—64岁)一般需要7至9小时,青少年(13—17岁)需8至10小时,老年人(≥65岁)则需要大约5至7小时。

**睡眠连续性:**健康的睡眠效率应不低于85%(如卧床8小时,实际睡眠

≥6.8小时),夜间觉醒次数不超过2次,且每次能快速再次入睡。

**睡眠结构:**夜间应有4至5个完整的“浅睡—深睡—快速眼动睡眠”周期。其中深睡占20%至30%,对机体修复、记忆巩固起关键作用;快速眼动睡眠占20%至25%,与情绪调节和认知整合密切相关。

**醒后功能恢复:**真正的好睡眠,会让人醒来后精神饱满、情绪稳定,白天注意力集中、记忆力良好,不会在工作或驾驶中出现难以抗拒的困意,也无须依赖咖啡或浓茶强制提神。

## 3 如何科学提升睡眠质量?

如果你发现自己存在睡眠问题,或希望进一步提升睡眠质量,可以尝试以下科学、易行的方法,从生活细节入手,逐步建立健康的睡眠节律。

首先,尽量固定作息,坚持每天在同一时间上床和起床,误差不要超过30分钟,这样有助于稳定身体的生物钟。其次,睡前2至3小时完成晚餐进食,且不宜过饱或过于油腻;睡前1小时远离手机、电脑等电子设备,避免处理工作、思考难题或观看情节紧张的影视内容,可以改为阅读纸质书

籍、聆听白噪音(如雨声、海浪声),让大脑逐渐放松、放空;保持卧室黑暗、安静与适宜的温度,能有效减少夜间觉醒。此外,将午睡时间控制在20至30分钟,且最好安排在中午12点至下午2点之间;下午3点后避免摄入咖啡、浓茶、可乐、巧克力等含咖啡因的食物。

若长期存在入睡过快、日间嗜睡严重或醒后疲惫不堪等情况,建议及时就医,通过专业评估排除潜在的睡眠障碍或其他健康问题。(新华网)

## 糖葫芦制作有讲究

从红彤彤的传统山楂款糖葫芦,到草莓糖葫芦、青提糖葫芦,再到出圈的奶皮子糖葫芦……一段时间以来,糖葫芦受到越来越多的关注。

这种酸甜的中国味道,在清朝的《燕京岁时记》中就有记载,“冰糖葫芦,乃用竹签贯以葡萄、山药豆、海棠果、山里红等物,蘸以冰糖,甜脆而凉。”

传统的糖葫芦制作,有“三分选果,七分熬糖”之说。选果须得颗颗饱满、红得透亮。穿串也有门道,果与果之间力求形成上尖下圆的形状,为的是蘸糖时每一面都能均匀挂浆。

熬糖,火候拿捏是关键。中火化糖转小火慢熬,糖液在锅中由大泡渐转为细密小泡,颜色也化作浅琥珀色,此时便可以制作糖葫芦的糖衣了。

挂浆过程讲究“一蘸二滚三抖”,趁热蘸糖,裹上糖浆后,迅速抖落多余糖液。

不过,糖葫芦并非适合所有人群。对肠胃功能较弱者而言,山楂易刺激胃酸分泌,糖分也可能加重胃部不适,品尝时应注意适量,特别是不宜空腹食用;对儿童而言,高糖分易导致龋齿等,3岁以下幼儿不建议食用;奶皮子糖葫芦是典型的高糖高脂食物,对糖尿病患者及血糖偏高者不太友好。

此外,不是所有食材都适宜“糖葫芦化”。

一些水分过多的水果,容易导致糖衣融化,影响口感,且制作过程有溅油风险;而高糖水果与糖衣结合后,容易导致糖分过高。(人民日报)

## 科研人员在实验室生成抗肿瘤免疫细胞

葡萄牙科英布拉大学近日发布新闻公报说,该校参与的国际研究团队在实验室里通过细胞重编程技术,成功再造出具有抗肿瘤作用的免疫细胞,这为开发新的细胞免疫治疗方法提供了新方向。

免疫细胞重编程技术在免疫治疗中具有重要潜力。公报说,通过细胞重编程技术,一种细胞可以被转化为另一种完全不同的细胞类型,从而生成用于免疫治疗的免疫细胞。转录因子是能够驱动细胞重编程的关键蛋白,但能对免疫细胞进行重编程的转录因子组合,目前绝大多数仍属未知。

为深入解析这些关键因子,由科英布拉大学神经科学与细胞生物学中心和瑞典隆德大学等机构组成的科研团队开发出一个名为REPROcode的研究平台。该平台建立了一个包含400多种转录因子的数据库,每种转录因子都被赋予独特的“条形码”,便于研究人员追踪哪些转录因子能够驱动不同类型免疫细胞的重编程。

结果显示,研究人员在实验室里通过特定的转录因子组合成功再造出“自然杀伤细胞”,这是一类在抗肿瘤防御中处于前线的免疫细胞。这一结果验证了REPROcode平台可用于发现新的免疫细胞重编程方案。

研究人员表示,这种方法就像一个“工具箱”,可以利用更容易获取和复制的细胞(如皮肤细胞)在实验室中生成免疫细胞。这一策略有助于开发更有效的免疫治疗方法,降低部分患者治疗失败的风险,并为治疗癌症及其他免疫系统疾病提供新思路。未来,该平台还可能用于生产能够“训练”免疫系统不攻击自身组织的细胞,从而为类风湿性关节炎等自身免疫性疾病提供新的治疗途径。(据新华社)

# 别把速效救心丸当“抗疲劳神药”

最近,不少年轻人把速效救心丸当成“抗疲劳神药”,熬夜累了、压力大了就吃一颗,还在社交平台分享“亲测有效”的体验。但是,速效救心丸是心血管疾病的急救药,不是日常抗疲劳、养生的保健品,盲目滥用存在很大的健康风险。

速效救心丸的核心成分是川芎和冰片,它的药理作用是扩张冠状动脉,增加冠状动脉血流量,从而快速缓解心绞痛、改善心肌缺血。其适应证有严格限定,仅适用于已确诊冠心病的患者,在出现胸闷、压榨性胸痛等急性症状时应急使用,日常不可随意服用。

生活中,不少年轻人偶尔出现

胸闷、乏力等不适,自行服用速效救心丸后心脏隐痛得到缓解。这种“舒服”的感觉是药物扩张血管带来的短暂舒缓,不是真的解决了问题。

健康人群或低血压人群服用后,药物的扩张血管作用可能引发头晕、乏力、眼前发黑等低血压反应,部分人还会出现脸红、心跳反射性加快。过敏体质者服用后,可能出现皮疹、瘙痒,严重时会发生过敏性休克。

更危险的是,并非所有胸闷、心慌都是心绞痛,也可能是胃食管反流、肺部感染,甚至是肺栓塞、主动脉夹层等致命急症。盲目服用速效救心丸,虽能暂时压制不适感,但会掩盖真实病情,错失肺栓塞

等危急重症的抢救时机。

长期把速效救心丸当作“抗疲劳神药”,还容易形成心理依赖。让人产生“有药保底”的错觉,疲惫时第一反应不是休息和就医,而是吃药,进而更放任自己透支身体,陷入“疲劳—服药—继续透支—更疲劳”的恶性循环,对健康造成长期损害。

速效救心丸是守护心血管健康的急救防线,而不是缓解疲劳的“健康捷径”。当出现胸闷、心慌、胸痛等症状时,最安全、正确的做法是及时就医,通过专业检查明确病因,遵医嘱治疗。日常缓解疲劳,要靠规律作息、合理饮食、适度运动等方式进行调整。(健康报微信公众号)