

夏夜难眠? 睡眠困境这样破

董佳雯

伴随夏季暑热天气来临,昼长夜短、闷热潮湿,夜间气温偏高、体感黏腻,这让许多人都陷入了“晚上睡不着、白天睡不醒、越睡越疲惫”的睡眠困境。

2022年发表在《One Earth》的全球大数据研究显示,当夜间最低温超过25℃时,平均每人每晚损失约7分钟的睡眠时间。在夏季,人们普遍出现入睡困难、多梦易醒、晨起乏力、午睡混乱等问题。而睡眠不足则会导致免疫系统、精神健康受损,并增加患心血管疾病、慢性病、炎症等的风险。顺应时节变化、掌握科学睡眠方法,成为当下人们的健康刚需。



为什么夏天更容易睡不好?

温度升高阻碍核心体温下降。人体睡眠启动的核心机制之一,是核心体温的自然下降。正常情况下,睡前约两小时,核心体温开始缓缓降低,向大脑发出“该休息了”的信号。夜间睡眠期间,体温维持在一个略低于白天的水平,到清晨才逐渐回升。但环境高温直接破坏了这一机制。

有研究对比发现,与26℃相比,30℃条件下入睡所需时间延长33分钟,深睡眠时间减少50分钟。

湿度是困扰睡眠的隐形帮凶。夏季另一个隐形干扰因素是湿度。高湿度时,汗液蒸发速度显著减慢——人体最有效的散热方式被“锁死”了。同样的30℃,在干燥环境下

尚且可忍,而在高温度的环境下却令人窒息。研究表明,相对湿度超过70%时,即使室温只有26℃,睡眠质量也会明显下降。

昼长夜短抑制褪黑素分泌。夏季日照时间延长,晚上七八点天还亮着,而清晨四五点阳光已刺入窗帘。视网膜感受到光照后,会抑制

松果体分泌褪黑素——这种被称为“睡眠激素”的物质,本应在夜晚来临前达到峰值。夏季光照周期的改变,相当于对生物钟施加了一个“提前醒来、延迟入睡”的双重指令。对褪黑素分泌本就随年龄增长而减少的中老年人来说,这个影响尤为明显。

安然度夏可以这样做

想要改善夏季的睡眠问题,无需复杂调整。掌握科学方法,告别无效睡眠,守护夏季身心健康。

打造适宜的睡眠环境。卧室温度保持在26℃左右,湿度维持在50%—60%。可在睡前1小时提前开空调降温,入睡前调至睡眠模式

(配合风扇效果更佳)。可为空调加装挡风板,避免冷风直吹。使用透气吸汗的棉质或亚麻床品,有助于减少闷热感。同时建议搭配遮光窗帘或眼罩隔绝强光,营造舒适的睡眠氛围。

睡前切勿焦虑。睡前1小时放

下手机,闭眼静思,摒弃杂念。若躺下20分钟还没睡着,不妨起床去另一个房间做些安静的事情,等有睡意再回床上。这一方法有助于打破“睡不着—更焦虑—更睡不着”的恶性循环。

顺应时节作息同样重要。尽量

做到23点前入睡,白天适度晒太阳、进行简单运动,促进褪黑素正常分泌,稳住生物钟。即使夏季昼长夜短,也要保持固定的人睡和起床时间。午间可小憩20—30分钟,补偿夜间睡眠不足,但不宜超过1小时,以免影响夜间睡眠。

蚊子偏爱O型血? 错!

真正“招蚊子”的是这几类人

炎炎夏日,比高温更让人抓狂的大概是那只总在耳边嗡嗡作响的蚊子!看着身上一个个“大包”,你是否会想问:“一群人里,为什么蚊子总盯着我咬?”难道真如网上说的那样,蚊子喜欢叮O型血和爱吃甜食的人?

真有所谓的“招蚊体质”吗?被叮咬后又该如何快速

止痒?究竟怎么做才能远离蚊子……北京大学人民医院输血科主任侯瑞琴、皮肤科副主任李厚敏,揭开蚊子“咬人”的真相。

“你是O型血,最招蚊子了!”这种说法在民间流传甚广。

侯瑞琴辟谣:目前没有任何权威医学研究和临床证据证实

蚊子偏爱O型血。侯瑞琴解释,蚊子的视力极差,无法在几米外识别人类血型。不同血型人群的汗液、体味等分泌物也无显著差异,不足以让蚊子精准区分。科学界虽有少量小型实验提出相关猜测,但实验样本量小、环境可控性差,结论未被主流学界认可。



真有“招蚊体质”吗? 这几类人要注意

既然血型不背锅,那蚊子到底凭啥专叮你?侯瑞琴进一步解释,蚊子其实是靠嗅觉、视觉、温度感知并锁定目标。

以下这几类人是蚊子的“偏爱对象”,快自查:

●呼出二氧化碳多的人
蚊子能在70米外感知二氧化碳,肺活量大、运动后、孕妇、肥胖人群呼出的二氧化碳更多,更易被锁定。

●出汗多、体味重的人
汗液中的乳酸、尿酸、氨等物质是蚊子的“嗅觉大餐”。运动后、爱出汗、新陈代谢旺盛的年轻人,以及爱吃甜食、爱喝啤酒的人,汗液分泌物更吸引蚊子。

●体温略高的人
蚊子对温差极其敏感,体温略高(如发烧、运动后的人)、孕妇、婴幼儿,散发的热量更易被蚊子感知。

●皮肤菌群特殊的人

因为每个人皮肤表面的微生物群落不同,部分人会分泌更多羧酸类物质,对蚊子吸引力远超常人。人们产生羧酸的数量各不相同,皮脂被皮肤上数以百万计的有益微生物吞噬后会

产生更多羧酸。
此外,穿深色衣服的人也容易被蚊子盯上。这是因为蚊子天生趋暗,视觉系统对黑色、深蓝色、红色等深色系格外敏感。

蚊子包巨痒? 别乱挠!

被蚊子咬后,谁还没挠破过蚊子包!北京大学人民医院皮肤科副主任、主任医师李厚敏提醒大家,抓挠只会越挠越肿、越挠越痒,还容易破皮感染、留黑印。

今后防蚊,别再纠结血型啦!掌握科学防护方法,定期清垃圾、清杂物、清积水,才能减轻蚊虫侵扰,舒爽度夏。

(据现代快报)