

晚上 11 点后睡觉的人 这种睡眠激素正在流失

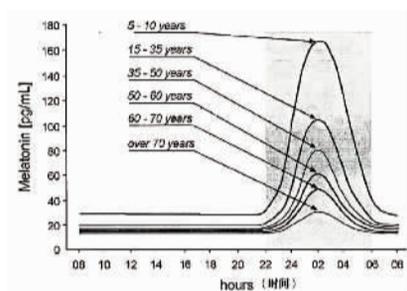
“日出而作，日落而息”是古人的养生智慧，这其中离不开褪黑素的“技术支持”。

但如果你经常在晚上 11 点之后入睡，褪黑素发挥作用的规律就会受到干扰，进而埋下种种隐患。那么如何才能稳住睡眠激素，睡得更好呢？

褪黑素分泌有昼夜节律

褪黑素是负责调节“睡眠-觉醒周期”的睡眠激素，主要由大脑深处的松果体分泌，也叫“黑夜荷尔蒙”。

褪黑素最重要的作用，是调节昼夜节律，帮助睡眠，告诉身体“到点了该睡觉了”。



褪黑素的分泌受光线影响，具有明显的昼夜节律性：

白天，褪黑素分泌维持在很低水平；晚上九十点时分泌量增加，晚上十一点左右分泌量大量增加，凌晨两三点达到最高峰；

天亮时，褪黑素的分泌又逐渐降至最低水平。

在夜间黑暗环境下，褪黑素的分泌量是白天的 5 到 10 倍。如果经常熬夜，尤其是 23 点以后褪黑素大量分泌时还

不睡，“睡眠-觉醒周期”就会受到影响，出现“困过劲儿，反而不困了的感觉”，可能导致入睡困难、半夜醒来或早上早醒等情况。

人在不同年龄，褪黑素的分泌量有很大差异：一般在青春期前，其分泌水平达到峰值；40 岁后，分泌量随年龄增长逐渐下降；70 岁时减至顶峰的 1/4。

可以说，晚睡的人主动放弃了一部分褪黑素带来的睡眠“福利”，年纪轻轻就开始体验老年人的睡眠了。

左右睡眠的两种重要激素

综合来看，左右人体睡眠节律的激素主要有两种：一是褪黑素，另一种就是皮质醇。

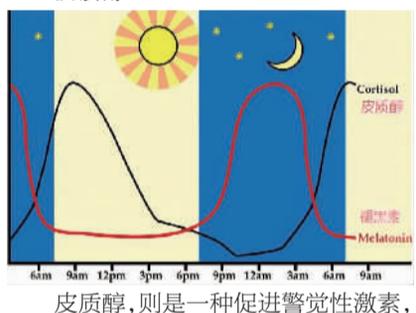
褪黑素

正如上文所说，褪黑素就像人体中的“打更人”，它能轻松通过大多数细胞膜，向各组织器官通报“天色已晚”。

例如，“打更人”到达下丘脑时，可使中枢神经系统的“促醒信号”减弱，从而缩短入睡时间、延长睡眠时长。

“打更人”巡逻到达脑干时，会引导其调慢心率，放缓呼吸，为人睡做准备。

皮质醇



皮质醇，则是一种促进警觉性激素，

负责将人体唤醒，由肾上腺分泌。早晨 8 点左右，皮质醇水平最高；最低点在零点前后。

压力会导致皮质醇水平增加，这也就是为什么压力越大，越容易出现易醒或难以入睡的现象。因为身体想睡，但是大脑不想。

如何稳住睡眠激素，睡得更好？

不难发现，稳住睡眠激素的分泌水平和分泌节律，更能拥有高质量睡眠。北京清华长庚医院耳鼻喉头颈外科·睡眠医学中心副主任医师尹国平提醒，生活中，可以先做好以下几点：

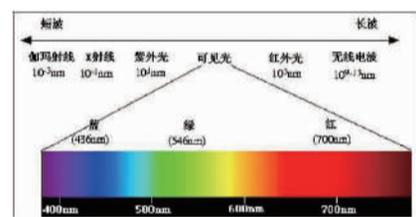
白天晒晒太阳

在所有影响睡眠的因素中，光照是驱动昼夜节律最强的因素。阳光抑制了白日里褪黑素的释放，同时促进警觉性激素皮质醇的释放。

接触阳光能让大脑进入清醒模式，也校准了昼夜节律。白天感觉越清醒、越活跃，夜间就越容易入睡。

让夜晚尽量暗下来

在可见光的 7 种颜色中，越靠近紫外线区域的可见光（如紫光 and 蓝光），能量越强，对大脑的刺激越明显；而琥珀色、橙色灯光对大脑的刺激较小。



卧室最好采用柔光和暖光；睡眠期

间，关闭卧室光源；可将卧室窗帘换成遮光窗帘，必要时佩戴眼罩；调整床的位置，避免夜间室外光线直接照在脸上；晚上九点后，关掉一些灯或调低亮度。

睡前少玩手机

夜间光线尤其是手机、电脑屏幕的蓝光，会抑制褪黑素分泌，引起昼夜节律延迟，造成第二天的疲惫感。

睡前半小时尽量不接触电子产品，也不建议把手机带上床。

增加户外运动

多出门锻炼，既能增加光线照射量，还可以通过运动释放内啡肽，让人感觉更清醒，同时延长夜间的深度睡眠时间。

此外，额外的活动能增加身体的疲劳程度，入睡时的动力也就更强。

减少干扰因素

剧烈运动以及摄入咖啡因等，会引起神经兴奋，而褪黑素“人微言轻”，常常抗衡不过它们，最终导致“催眠”失败。

睡前两小时，不宜再进行剧烈运动；但可以做一些拉伸、打坐、听舒缓音乐、泡泡脚等有助于使神经系统安静下来的活动。

咖啡因的半衰期是 4 小时，一般推荐在上午 10 点左右或者中午摄入。

避免压力累积

压力会拉升皮质醇水平，而皮质醇是一种促觉醒激素。

不妨抛弃一次完美的想法，改成“小步迭代”的方式，先用七成时间做到 60 分，再用剩余时间慢慢雕琢。

运动、听音乐、泡澡、找朋友倾诉等，也都有助排解压力和负面情绪。

(人民日报)

这五类让身体发炎的食物，你可能天天都在吃

在很多重大疾病进展过程中炎症是重要一环慢性炎症刺激不仅提高患癌风险还会伤害心血管哪些食物促炎、哪些抗炎？

五类典型的促炎食物 你可能天天都在吃

有研究证明，慢性炎症与很多慢性病相关，如肥胖、2 型糖尿病、心血管疾病、慢性呼吸道疾病、牛皮癣、类风湿性关节炎等。按照膳食炎症指数评分方法来看，以下五类食物都属于促炎食物：

过量红肉

红肉包括常吃的猪、牛、羊肉，红肉饱和脂肪酸含量高，摄入过多红肉会促进身体炎症反应的发生，还会增加患 2 型糖尿病、结肠直肠癌以及肥胖的风险。红肉需要适量吃，每人每天控制在不超过一个手掌大小的量。

加工肉类

经过精加工处理的肉制品，如烟熏肉、腊肠、火腿、培根、热狗等，在加工生产过程中会产生包括 N-亚硝基化合物、多环芳烃类、杂环胺类在内的大量有害物质。过量食用会提高人体的氧化应激水平，产生炎症反应。

建议用新鲜肉类，尤其是鱼肉、白肉等代替加工肉制品。

高糖食物

血糖生成指数（又称升糖指数 GI）较高的食物，可增加炎症水平。另有研究发现，高糖食物可通过扰乱肠道菌群环境，诱发慢性炎症。

因此，含糖量较高的饮料、面包、蛋糕等尽量少吃。不少酸奶中的含糖量也很高，购买时看清营养标签。

高反式脂肪酸食物

含较多反式脂肪酸的食物，比如含起酥油的面包、含植脂末的奶茶、含代可可脂的巧克力、含人造奶油的蛋糕、炸薯条、薯片等，同样会促进体内炎症的发生和发展。

不少加工食品会标注含有反式脂肪酸或氢化油，患有有关节炎、鼻炎等慢性炎症的人群，尽量少吃上述食物。

油炸食物

研究发现，当油炸食物摄入减少，体内炎症标志物也会减少。因为很多油炸食物需要反复煎炸过油，含大量饱和脂肪酸，且高温油炸过程还会生成反式脂肪酸。

抗炎食物清单

按三大营养素分类看，碳水化合物、脂肪、蛋白质中各有抗炎食物。

碳水化合物

抗炎最佳选择：全谷物（比如小米、

玉米、燕麦、荞麦、糙米、黑米、藜麦等）。

中间选择：薯类（不像全谷物那么优秀，但也没什么负面影响，比如红薯、马铃薯、芋头、山药）。

促炎选择：升糖指数高的精制碳水化合物（尤其是糯米团、油条、油饼、炸糕等）。

脂肪

脂肪摄入量增多是会促炎的，脂肪摄入量不宜超过膳食总量的 30%。在这个前提下，可以优选不饱和脂肪酸，少吃饱和脂肪酸和反式脂肪酸。

抗炎最佳选择：不饱和脂肪酸含量较多的食物

坚果、鱼油、菜籽油、亚麻籽油、橄榄油、玉米油、大豆油、花生油等。

促炎选择：反式脂肪酸

经过高温油炸的食品或使用反复煎炸过的食用油制成的食品。

蛋白质

抗炎饮食中，蛋白质的来源最好是鱼、家禽、鸡蛋、大豆食品、坚果等，少吃加工肉类。

抗炎最佳选择：鱼肉。

中间选择：禽肉。

促炎选择：过量的红肉、加工肉制品。

科学抗炎，不能只靠饮食

要提升免疫力、减少慢性炎症发生，

不能只靠饮食，还要注意以下几个方面。运动

每天进行 30 分钟的适度运动，有氧运动在提升免疫力方面效果十分惊人。

减压

长期的压力和紧张会增加人体的炎症水平，保持乐观心态和良好习惯有利于控制体内炎症因子的水平，规律的睡眠也有助于减缓炎症因子的积累。

控制体重

肥胖可导致免疫系统紊乱，加剧慢性炎症的发生，应平衡饮食与运动，保持适宜的体重和体重指数 BMI。

戒除不良习惯

抽烟酗酒均会造成血液中炎性细胞因子水平的提升，应戒烟限酒。此外，建议定期开展体检，及时发现机体潜在的风险。

保持充足睡眠

熬夜或短期缺觉时，身体会启动“消防模式”，一般通过补觉可缓解，但长期睡眠不足可能“烧坏”神经系统，引发全身炎症及记忆衰退、情绪焦虑、代谢紊乱等症状。

剔除过敏原

过敏也是引发慢性炎症的重要原因，对于过敏人群，剔除过敏原是抵御慢性炎症的重要途径。

(人民日报)