

半夜醒来 为啥建议你别看手机和时间？

明明睡得好好的，半夜却突然醒了。迷迷糊糊一摸手机，发现才凌晨 3 点多，然后翻来覆去再也睡不着……心里开始盘算：“现在睡着，还能睡几个小时？”很多人或许都遇到过这种情况，更让人困惑的是，有些人会发现，自己竟然连续好几天都在差不多同一个时间醒来。

为什么会出现这种情况？难道身体真的“定时”把你叫醒了？

其实，半夜醒来并不意味着睡眠出了问题，而有一件很多人习惯做的事，反而可能让你越来越难重新睡着——半夜醒来看一眼时间。



AI 制图

一个实验给出了答案：如果受试者睡前想好“我要几点醒”，血液里的促肾上腺皮质激素会在预定时间前一小时左右明显升高。多项调查显示，超过一半的受访者不借助闹钟也能自主醒来，误差仅十几分钟。

“定点醒来”的另一个机制是条件反射。你在凌晨三点醒过几次，大脑就会把“三点”和“醒来”绑定在一起形成条件反射，睡眠医学称之为“条件性觉醒”。如果每次醒来都看时间，等于给失眠递刀子，不断强化这种条件反射。

总是忍不住看时间 怎么办？

研究发现，失眠的人总是忍不住看时间，而且这是不由自主的。就像怕狗的人，老远看见狗就盯上了，因为大脑已经把“时钟”标记成了威胁信号。看时间给人一种“我在掌控局面”的错觉。

但其实可能什么也没掌控，只是越看越清醒。正常人看到床会犯困，因为床和睡觉配对过无数次。而失眠的人，床和钟总是和“翻来覆去、烦躁”一起出现——久而久之，光是看到它们，焦虑就自动上来了。

如果大家总是控制不住看时间，可以尝试通过以下方法解决：

最简单也最有效的方法就是物理隔离 卧室里不要放闹钟、摘掉智能手表、不要把手机带进卧室。

物理隔离只是第一步 想看时间的人，他会想现在到底是几点了？焦虑不解决，看时间的冲动就永远在。所以需要刺激控制重建与睡眠相关的联想，并解决灾难性的认知模式。醒来后如果感觉约 20 分钟还没睡着（凭感觉估，不要看表），就起床到昏暗的环境做点无聊的事，有困意再回床。床只用来睡觉，不用来“努力睡觉”。

固定起床时间 无论前一晚睡得多差，每天同一时间起床。稳定的起床时间是校准生物钟最强的信号，也能逐步瓦解“定点觉醒”的条件反射。

认知上做减法 放弃“必须睡够八小时”的执念。正常人每晚都会有数次短暂觉醒，多数根本不会记住，偶尔半夜醒来也不要紧，无须过度恐慌。

管理好自己的压力，学会放松训练 腹式呼吸、渐进式肌肉放松可降低躯体唤醒水平。

如果失眠频繁并明显影响白天状态，建议求助专业的睡眠医学医生。

据科普中国微信公众号

少糖饮食 能使身体更年轻

美国研究人员发现，遵循富含维生素和矿物质的饮食，尤其是不添加太多糖的饮食，与细胞水平上更年轻生物年龄之间存在联系。

参与这项研究的女性每天摄入添加糖从 2.7 克至 316 克不等，平均每天摄入量为 61.5 克。一罐 350 毫升可乐含约 39 克添加糖。美国食品药品监督管理局建议成年人每天摄入的添加糖不超过 50 克。

研究人员研究 3 种不同健康饮食安排如何影响“表观遗传时钟”（一种可估算健康和寿命的生化测试）。他们发现，吃得越健康，细胞看起来就越年轻。其中，坚持地中海饮食与较低的表观遗传年龄相关性最强。研究还发现，即使饮食健康，人们摄入每 1 克添加糖也与表观遗传年龄增加相关。研究人员表示，如果坚持每天减少摄入 10 克添加糖，可能相当于将表观遗传时钟逆转 2.4 个月。

据《科技日报》

收拾房间 也是在整理心情

你有没有发现，当桌面杂乱、椅子上堆满衣服时，心里也跟着乱糟糟的？

房间是我们生活的空间，也是情绪的映射。当我们把散落的物品归位，擦掉角落的积灰，扔掉不再需要的东西，房间变得整洁了，心情也清爽起来。

这个过程也是一种自我梳理。把杂物一件件放回它们该去的地方，就像把脑子里纷乱的念头一个个理顺。扔掉旧物是放下对过去的执念，物品归位是为当下的生活腾出空间。你会发现，随着房间变得整洁，心里的褶皱也被慢慢抚平了。

据人民日报微信公众号

感到抑郁焦虑 多吃蔬果少吃红肉

精神健康障碍是日益严重的全球健康危机。据统计，近 30% 的人会受到精神健康疾病影响。

在精神疾病中，抑郁和焦虑患者众多。它们不仅影响人的心理健康，更会增加心血管疾病、虚弱和全因死亡的风险，越来越多的证据表明，抑郁和焦虑的共患病比单独患病会带来更严重的后果。

如何减少抑郁焦虑的发病几率？“吃”或许是方法之一。近日，中国疾控中心发布的一篇文章提出一项研究结论：坚持 EAT–Lancet 饮食，发生抑郁、焦虑及其共患病的风险更低。

EAT–Lancet 饮食模式建议：每天摄入 300 克蔬菜、200 克水果、230 克全谷物和 125 克富含蛋白质的植物性食物（如扁豆、坚果和大豆等），每周仅食用 5 份动物蛋白，包括约 200 克鱼肉和约 200 克白肉。总的来说，这种饮食模式主要以植物为基础，强调蔬菜、水果、全谷物、植物蛋白、不饱和植物油和适量的动物蛋白，大大限制了红肉、添加糖和饱和脂肪的摄入。

据央广网

看一眼时间 怎么就毁了下半夜？

看时间只要 3 秒，但是这 3 秒钟触发的心理过程是导致失眠的真正原因。当你看到 3:17 的时候，大脑做的不是继续睡，而是开始计算：离起床还有几个小时？已经躺在床上几个小时了？如果只能再睡 3 小时，明天是不是就废了？

这种伴随的挫败感的认知会激活身体的应激系统——交感神经兴奋、心率上升、皮质醇升高，而这套生理状态恰恰与入睡所需的条件完全相反。睡眠只有在神经系统安定时才会发生，越努力入睡，越会出现失眠。

在一项实验中，失眠受试者被分配两组，一组盯着时钟，另一组是一个数字显示屏。结果发现，看时钟的人有更多的睡眠困扰，入睡时间也更长。另外还发现，看时钟的人还容易高估自己的清醒时长。睡不着的时候，看着时钟那感觉太痛苦了——说明看时间会扭曲时间感知。在斯坦福睡眠门诊的一项研究中，看时钟失眠患者平均高估入睡潜伏期（入睡需要的时间）30 分钟，低估总睡眠时间 1 小时。

对睡眠的担忧会让人不断扫描时钟这个“威胁信号”，越看越焦虑，越焦虑越清醒，形成恶性循环。如果你是用手机看时间，顺手刷下朋友圈和短视频，那整个夜晚的确真的废了。

为什么总在同一时间醒来？ 真不是“中邪”

很多人有过这样“邪门”的经历：连着一周甚至一个月，每天凌晨在同一个时间点醒，误差不超过几分钟，比闹钟还准。

人的身体里真有一个闹钟。

人的正常睡眠大约 90 分钟为一个完整睡眠周期，每个周期包含浅睡眠、深睡眠与快速眼动睡眠，整夜循环往复。深睡眠约占总睡眠时间 20%，大多集中在前半夜的前 2—3 个睡眠周期，是身体修复、精力恢复的关键阶段。到了后半夜，深睡眠大幅减少，以浅睡眠和做梦的快速眼动睡眠为主，睡眠整体变浅。此时，在睡眠周期转换时更容易出现短暂觉醒。

人体的“压力激素”皮质醇的分泌也遵循严格的昼夜节律：午夜前后降至最低，后半夜开始悄悄爬升，为清晨觉醒做准备，所以凌晨三四点更容易出现觉醒。1999 年《自然》上的