

明明睡够8小时 为啥还觉得累

想拥有高质量睡眠，来学几招

明明睡够了8小时，可白天依然疲惫不堪。一天到底睡多久更好？怎样才能算高质量睡眠？



不同年龄有“最佳睡眠时长”

不同年龄段人群对睡眠时长的需求不同，且存在个体差异。

提倡顺应四时，起居有常。保持规律的人睡和起床时间，维持稳定的生物节律。根据全国爱卫办发布的《睡眠健康核心信息及释义》，一般来说：0—3月龄婴儿每天需要13—18小时；4—11月龄婴儿每天需要12—16小时；1—2岁幼儿每天需要11—14小时；学龄前儿童每天需要10—13小时；中小學生每天需要8—10小时；成年人每天需要7—8小时；老年人每天需要6—7小时。

总体来看，婴幼儿所需睡眠时间最长，随着年龄增长，所需睡眠时间逐渐缩短，一直到成年之后，才慢慢趋于稳定。

睡够8小时为啥还疲惫？

睡眠时间不够，可能会导致反应迟钝、情绪不稳、免疫力降低。那么，普通人一晚必须睡8小时才算够吗？同样的睡眠时长，为啥有人神采奕奕，有人却哈欠连天？

专家表示，影响睡眠的两个关键因素是“要规律”和“要睡够”。睡觉也讲究“天人合一”，该睡的时候睡，而且要睡子午觉（备注：子时是夜里11点到凌晨1点，午时是中午11点到下午1点）。

怎样才算睡了好觉？良好睡眠质

量通常有3个标准：入睡时间在30分钟以内（6岁以下儿童在20分钟以内）；夜间醒来的次数不超过3次，且醒来后能在20分钟内再次入睡；醒来后感到精神饱满、心情愉悦、精力充沛、注意力集中。

睡醒后的表现也是判断睡眠质量的方式之一。如果醒来后，多数时间能保证处于清醒状态；在工作和生活中，能保持足够的专注力，说明睡得可以。如果醒来后还是容易嗜睡，注意力无法集中，则意味着睡得不够好。

这些睡眠误区中招了吗？

误区1：越早躺下越易入睡

有些人认为要睡个好觉，就要比平时更早躺在床上。但其实如果没在短时间内入睡，反而容易陷入焦虑，大脑越发兴奋。

误区2：睡前喝酒能助眠

喝酒后可出现促进入睡的假象，其实通常是浅睡眠。喝酒睡着后，酒精容易抑制呼吸，导致睡不安稳，扰乱睡眠结构，第二天醒来后头重脚轻。

误区3：运动、看书促入睡

很多人每天晚饭后会适当运动，然而，长期失眠的人并不适合过度运动，运动会让原本已经疲倦的肌肉更紧张，大脑也会更清醒；还有一些人会在睡前看书，不过，选择哪种书籍也需要注意，如果睡前看情节紧张的小说，会让大脑更

兴奋。

误区4：白天补觉能“还债”

人们常认为，晚上熬夜没睡好，第二天多睡一会儿可以补回来，实际上，这种补觉方式会发展成习惯性晚睡晚起的恶性循环。此外，休息日睡懒觉也会打破平时形成的睡眠节律。

想拥有深度睡眠？试试这几招

辗转反侧睡不着？想要睡个好觉，不妨试试这些方法：

卧室环境应安静舒适，根据个人习惯保持适宜的光线强度，室内温度20—24℃，空气湿度40%—60%为宜，经常开窗通风。

床垫宜相对坚实，不要过度松软塌陷，枕头高矮适中，被褥清洁干燥。

运用正念、放松训练、认知调整等心理疏导技巧，睡前洗澡泡脚等，都有助于睡眠。

另外，睡前长时间使用电子产品，晚饭过饱过晚，睡前吸烟、饮酒、喝茶或咖啡，睡前长时间剧烈运动等，都会对睡眠产生不良影响。

失眠、易醒、睡不着？不妨试试八段锦第五式“摇头摆尾去心火”。通过“摇头摆尾”的动作，达到调理脏腑机能的作用。

还可以试试478呼吸法。4秒吸气到丹田→7秒屏息→8秒呼出，如此循环5—6次。

图文据央视

老年肥胖不是“福气” 背后危害远超你想象

近日，64岁知名歌手周华健因身材变化引发网友热议，“周华健肚子”话题一度登上微博热搜。专家指出，随着年龄增长，人体代谢减缓、活动量减少，肥胖逐渐成为困扰老年人健康的常见问题。

老年肥胖并非只是“发福”

南京市中西医结合医院针灸科减重门诊主治医师臧平介绍，老年肥胖的发生与多种因素相关，主要集中在四个方面。

一是生理因素。年龄增长导致基础代谢率下降，能量消耗减少；性激素水平变化（如女性绝经后雌激素减少）；肌肉量流失，进一步降低代谢率。

二是不健康的生活方式。饮食结构不合理，如高热量、高脂肪、高糖饮食；运动量显著减少；不良生活习惯如久坐、熬夜等。

三是疾病与药物因素。部分慢性疾病如甲状腺功能减退、糖尿病等可导致体重增加；某些药物如糖皮质激素、抗抑郁药也可能引起肥胖。

四是心理因素。退休后生活节奏改变、孤独感等可能导致情绪性暴饮暴食。

老年肥胖带来多种慢性疾病

臧平表示，老年肥胖是多种慢性疾病的重要危险因素。比如肥胖可以导致高血压、高血脂、冠心病、心力衰竭、脑卒中的风险显著增加；使得糖尿病（尤其是2型糖尿病）、高尿酸血症（痛风）的发病率升高；加重膝关节、腰椎等负担，易患骨关节炎，影响活动能力；易患睡眠呼吸暂停综合征，导致缺氧、白天嗜睡，甚至诱发心血管病；某些癌症，如乳腺癌、结肠癌等与肥胖相关；肥胖也可能导致自卑、焦虑、抑郁等负面情绪，影响生活质量。

中西医结合，科学应对老年肥胖

防治老年肥胖，应采取中西医结合、综合干预的策略，强调个体化和安全性。

从西医的角度来说，生活方式干预是基础，要注意合理膳食，控制总热量摄入，减少精制糖、饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入。增加蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质（如鱼类、禽肉、豆制品）和膳食纤维的比例，提倡少量多餐，规律进食。

运动方面，要选择适合老年人的有氧运动，如快走、慢跑、游泳、太极拳、骑自行车等，每周至少150分钟中等强度有氧运动。

同时，适当进行抗阻运动，如举哑铃、弹力带训练等，以增加肌肉量，提高基础代谢率。运动应循序渐进，量力而行，避免受伤。要改变不良生活习惯，如戒烟限酒、规律作息、避免久坐。

对于通过生活方式干预效果不佳，且合并严重并发症的老年肥胖患者，可能会考虑短期使用减重药物。但老年人用药需格外谨慎，权衡利弊，严格遵医嘱。

中医认为老年肥胖多属“痰湿”“脾虚”“肾虚”等范畴，与脾胃功能失调、水湿运化失常、气血津液代谢紊乱密切相关。

专家表示，中西医结合，标本兼治，更适合老年人群体。

通讯员 杨璞 现代快报/现代+记者 张宇

别缺觉，“全身炎症风暴”会来扰

很多人都有过类似体验：当睡眠不足时，脑子会慢半拍，反应能力和判断能力也跟着直线下降……研究提示，缺觉会激活身体“炎症反应”。如何降低此类伤害？一起来看。

睡眠不足，让身体发炎并伤脑

研究人员分析了2641名参与者睡眠不足炎症生物标志物和认知功能之间的关联，并探索了小鼠模型的细胞机制。结果显示，睡眠不足（少于6小时）会引发全身炎症，增加认知障碍风险。

研究指出，缺觉可引起脑内一系列炎症连续反应，激活促炎因子释放，这些炎症因子会对神经元和认知功能产生不利影响，损害神经递质平衡，影响神经元通讯，进而导致认知缺陷。

此外，炎症还可能影响血脑屏障，使其更具渗透性，并允许炎症分子进入大脑，这会进一步加剧神经炎症和神经退行性过程。

而长期睡眠不足导致的慢性炎症，会导致氧化应激和细胞损伤，进一步加剧认知能力下降。

缺觉+炎症，伤害遍及全身

睡眠不足和慢性炎症，是多种疾病的幕后推手。

英国萨里大学曾在《美国国家科学院院刊》上刊文指出，每晚睡眠不足6小时，持续一周，就会对人体产生不利影响，涉及到新陈代谢、炎症、免疫力和抗压等功能。

2023年一项刊登在《细胞》上的研究也提醒：睡眠不足会引发“全身炎症风暴”，增加脑内前列腺素D2产生和经血脑屏障的外流，并在外周引发细胞因子风暴。

北京大学首钢医院神经内科主任医师高伟表示，缺觉最主要的危害是会使人长期处于应激状态，导致机体免疫力下降，增加代谢性疾病、癌症、精神疾病等的发病风险。

如何降低此类伤害？

2024年，清华大学体育部在运动科学领域权威期刊《体育科学杂志》刊文提醒，睡眠不足增加身体炎症水平，每天进行20分钟中等到剧烈的体力活动，能缓解相关炎症水平。要想减少此类伤害，保证睡眠充足是基础，一些方法也有助控制炎症水平。

1.睡多久才算充足？

通常，成年人每晚需要睡7—8小时；老年人脑代谢变慢，一般需要睡5—7小时。

来源：生命时报