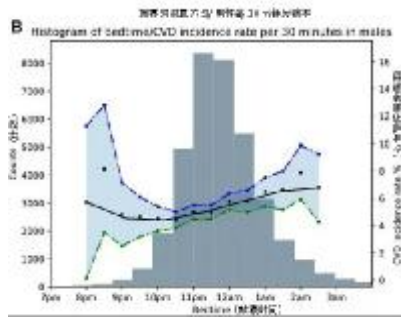


# 每天这个时间睡,能降低心血管疾病风险!



有人说:早睡早起对身体好。也有人说:只要你自己没有觉得哪里不舒服,晚睡晚起和早睡早起一样好。究竟哪种说法是正确的?是否存在一个最佳的入睡时间?

## 22~23点入睡对心血管系统最好

2021年,英国牛津大学和埃克塞特大学团队在《欧洲心脏杂志-数字健康》发表研究,纳入88万名平均年龄61.43岁的被试,随访5.7年后发现:

入睡时间与心血管患病风险呈“U”型关系,22-23点入睡风险最小,太早或太晚均会升高风险;

与22-22:59入睡者相比,22点前入睡风险增24%,23-23:59增12%,零点后增25%;

研究显示女性与风险增加的关联性更强,但原因未明,且研究对象以白种人、高社会经济背景者为主,不能代表所有人群。

需注意,我国统一用东八区时间,需按当地时区调整:如北京22-23点是最佳时间,乌鲁木齐(东六区)则为0-1点,其他时区可参考此规律换算。

## 每晚睡6~9小时对心脏最好

2019年9月2日,《美国心脏病学会杂志》发表了美国科罗拉多大学博尔德分校的一项样本量近50万人的研究。

研究结果表明,即使你不吸烟、经常锻炼,也没有心血管疾病的遗传易感,仅仅是睡眠不足或睡眠过多也会增加你患心脏病的风险。

与每晚睡6~9小时的人相比,睡眠不足6小时的人在研究期间心脏病发作的几率高出了20%。但是睡太长时间也不行,睡眠时间超过9小时的人在研究期间心脏病发作的几率增加了34%。

并且睡太多的人,跟睡眠不足的人比起来,风险还要更高!离每晚睡6~9小时这一范围越“遥远”,心梗风险越高。比如与每晚

睡7~8小时者相比,每晚睡5个小时的人心梗风险增加52%,睡10小时的人心梗风险增加了两倍。

那么最佳的睡眠时长到底是多久呢?研究人员认为,每晚6~9小时的睡眠是对心脏健康最有益的睡眠时长。要注意的是,这项研究并没有探究过短和过长的睡眠为什么会增加心脏病发作的风险。

## 睡眠与心脏健康其他关联研究

2023年9月15日,来自哥伦比亚大学的研究团队开展的随机交叉设计试验显示,连续6周每天少睡1.5小时,会损害内皮氧化应激清除能力,长期积累增加心血管风险。

2021年9月3日,《JAMA网络开放获取》上刊登了一项涵盖超32万名成年参与者的大型队列研究,揭示了“东亚人群睡眠时间与健康死亡率之间的关系”。结果显示:睡眠时间与全因死亡率呈J型关联,7小时睡眠是最低点,少睡或多睡均会升高死亡率(如男性睡10小时死亡率增43%,睡不足5小时增16%)。

2022年4月28日,来自复旦大学的研究团队在《自然》(Nature)子刊上发表的研究发现:最佳睡眠时长7小时,不足或超7小时,会关联认知功能下降与较差心理健康。

这些关于睡眠与心脏健康之间关联的研究不断提醒我们:规律作息对健康至关重要,建议在身体无不适的前提下,尽量22-23点(按当地时区调整)入睡,保证6-9小时睡眠,其中7小时左右为更优选择。

来源:科普中国

# 一个非常消耗精力的做法 建议你趁早改掉

你有过这样的体验吗?明明是一些本能够轻松搞定的日常琐事,就是提不起劲儿去马上执行。但拖着拖着又会发现,自己做不到“视而不见”,心里总是惦记着这些未完成的事情。不仅感觉更心累,还经常把小麻烦拖成大麻烦,或是带来额外的开销。

最糟糕的是,一旦陷入了这种循环,会觉得特别容易疲惫,精力就在这与“琐事拖延”内耗和对抗的时间里被消耗掉了。

## 为什么琐事更容易被拖着不做?

自我损耗影响:人的心理能量有限,类似肌肉会疲劳,自我控制能力会因过度使用下降。日常工作、健康管理等已消耗大量心理能量,面对非紧急琐事时,易因能量不足出现拖延。且心理能量损耗具有全局性,一个领域消耗过多,其他领域的自我控制能力也会受影响。

认知负荷超载:单件琐事虽简单,但需信息处理、决策和任务切换,会占用认知资源。当大脑认知负荷接近或超过极限时,会主动回避额外认知努力,选择轻松活动,导致拖延。同时,琐事“扎堆”需频繁切换认知活动,更易让人以“等有空”



为由拖延。

完美主义阻碍:部分人对琐事追求完美,如打扫房间纠结物品摆放、担心清洁不彻底,这种过高期待反而让行动难以启动,导致事情一拖再拖。

## “拖着不做”的坏处,比想象更大

加剧心理负担与自我怀疑:单个琐事拖延看似影响小,但累积后会形成心理负担,消耗专注力与情绪能量。还会让人产生挫败感,怀疑自身能力,陷入“拖延-失败-更拖延”的恶性循环,甚至影响对重要事务的动力。

引发决策疲劳与失控感:琐事拖延本质是反复权衡“是否执行”“何时执行”,持续的低强度决策压力会耗尽认知储备。心理能量不足时,人易回避选择,导致重要决策因缺乏准备更棘手,逐渐失去对生活的掌控感,

部分人还可能因此“摆烂”,从对琐事消极扩展到其他领域。

损害人际关系:拖延答应他人的小事,易让对方觉得不靠谱;因家里杂乱回避社交,会减少情感交流机会。这些疏忽长期积累,会影响人际信任与关系质量,甚至让人误解自己对关系缺乏投入。

## 如何戒掉“琐事拖延症”?

制定明确小目标:将模糊的琐事分解为微小、具体的任务,如把“整理房间”拆成“扔沙发衣服到洗衣机”“清理茶几杂物”。每天设定1-2个此类目标,利用“微小成就”积累成就感,打破拖延惯性。

践行“3分钟规则”:面对琐事产生拖延想法时,判断若能在3分钟内完成,就立刻行动。像回短邮件、洗杯子、挂好钥匙这类小事,及时处理可减轻负担,帮助逐步改掉拖延习惯。

减少决策负担:提前制定计划表、流程或规则,比如固定时间处理邮件账单、将常用物品放在方便取用的位置。借助固定习惯和环境调整,减少“何时做”“怎么做”的即兴决策,降低拖延可能。

强化“完成感”:用白板或手机APP制作待办清单,完成一件划掉一件。每完成琐事及时自我表扬或奖励,通过正向反馈提升行动意愿,增强主动处理琐事的动力。

改变从点滴开始,戒掉“琐事拖延”并非一蹴而就,但每一次对小事的即刻行动,都是在为生活注入秩序与活力。当我们不再被琐碎牵绊,精力得以汇聚于真正重要的事物之上,内心的充实感与掌控力也会随之提升。

来源:科普中国



一日之计在于晨,一顿优质的早餐不仅能给人提供充沛的能量,还为全天血糖稳定奠定基础,反之,如果早上吃得不健康,可能“毁”了一天血糖。

## 早餐吃5种食物影响全天血糖

北京积水潭医院内分泌科主任陈海翎表示,早晨吃以下5种食物会影响一整天的血糖,尤其是血糖本身就有问题的人。

### 葱油饼

葱油饼在制作时要反复刷油,有些商家为了口感还会加很多盐,不仅会升高血糖,还会影响血压、血脂。

### 水煎包

水煎包的皮是精制面粉,升糖快;包子馅儿为了好吃会剁得特别碎,搅拌时还会放不少油,有的素馅儿里还会加粉丝,很容易导致血糖在短时间内飙升。

### 汉堡

面包胚往往是白面做的,中间的肉大多是油炸的,再加上沙拉酱、番茄酱等酱料……碳水、高油、添加糖一起发力,不光血糖易飙升,长期吃这样的早餐还会让血脂出问题。

### 大米粥

大米熬得越久越稠,淀粉糊化越彻底,消化吸收就会越快,会导致餐后血糖难以控制。

### 煎荷包蛋

煎蛋在制作过程中会加入不少食用油,鸡蛋吸附油脂后热量会飙升,这样不仅会升高血糖,经常吃还可能影响血脂。



提醒:不要重复吃主食。每种主食都有碳水,多余的碳水就会导致餐后血糖急速升高。

## 早餐注意事项

《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物和奶豆坚果。

此外,吃早餐还要注意以下几点:

### 进食时间

2021年美国内分泌学会年会上发布的一项报告称,早上8点30分前用餐有助于降低患2型糖尿病的风险。

### 进食顺序

美国斯坦福大学一项研究发现,先摄入蛋白质或膳食纤维,间隔片刻再吃碳水化合物,可使健康人的血糖峰值降低40%。

### 进食速度

单位时间进食速度越快,血糖上升速度越快。有意识控制每口饭菜的量,尽量选小块食物。

来源:生命时报

早饭吃这五种食物,可能全天血糖都『毁』了