



- 加州大学欧文分校医学院，精神病学与人类行为学助理临床教授
- 进行了超过30项临床研究，并在多个国际医学期刊发表其研究成果。

## Dr. Ariel B. Neikrug, PhD

美国健康临床心理学家和睡眠医学专家

# 睡眠与抗老防病的关系

睡眠对于身心健康至关重要，它有助于恢复体力、巩固记忆、调节荷尔蒙、增强免疫系统，并维持情绪平衡。在睡眠期间，大脑会处理并巩固当天获得的信息，从而提升记忆力和学习能力。研究表明，睡7.5小时比熬夜学习效果更好，因为睡眠有助于将短期记忆转化为长期记忆。同时，充足的睡眠可以增强免疫系统，减少炎症，提升对疾病的抵抗力。

然而，长期熬夜或睡眠不足会带来负面影响。缺乏睡眠会增加体内炎症，导致皮肤损伤并加速衰老。研究显示，两晚只睡4小时会导致荷尔蒙失调，使你吃了很多也不会感到饱，进而引发肥胖问题。

失眠是一个常见问题，高达40%的初级保健患者报告他们长期面临睡眠困扰。慢性失眠与心血管疾病、阿尔茨海默病等健康问题密切相关。慢性失眠可能会增加心血管疾病的风险，增强氧化应激和炎症反应，并提高皮质醇和胰岛素抵抗的水平。失眠和昼夜节律紊乱还会导致大脑中的 $\beta$ -淀粉样蛋白和tau蛋白增加，从而提高患阿尔茨海默病的风险。

什么是昼夜节律？昼夜节律，也称为生物钟，是你身体的首席指挥家，它能确保睡眠、激素分泌、代谢、体温和免疫系统按部就班地工作。当生物钟提醒你该睡觉时，感到困倦就应及时入睡，避免熬夜。若昼夜节律长期被打乱，会使我们出现许多健康问题，包括癌症。

因此，要保持健康和预防衰老，优质睡眠是关键。养成规律的睡眠习惯，创造有利于睡眠的环境，并优先保证每晚至少7小时的高质量睡眠。此外，还可以通过健康饮食、适量运动和避免熬夜等方式来改善睡眠质量。

### 5大助眠小贴士

- 早上晒30分钟太阳
- 健康饮食并定时进食，睡前避免吃太多
- 睡前两小时泡热水澡
- 避免午睡
- 运动，最佳时间为下午4-6点（符合昼夜节律）