

全国爱卫办:长期睡眠不良可能诱发焦虑抑郁 “睡前运动”帮你快速入睡

最近,全国爱卫办发布《睡眠健康核心信息及释义》,其中提到一些良好睡眠的具体指标和要求,如良好睡眠质量通常表现为入睡时间在 30 分钟以内,夜间醒来次数不超过 3 次,同时提醒大众长期睡眠不良会导致反应迟钝、注意力、记忆力等认知功能下降,严重者甚至会诱发焦虑、抑郁。

2024 年最新发布的《中国居民睡眠健康白皮书》显示,我国居民的平均睡眠时长普遍偏短,为 6.75 小时,有 28% 的人群夜间睡眠时长不超过 6 小时。睡眠质量也不尽如人意,超六成人的睡眠质量欠佳。

对当代打工人来讲,睡个好觉似乎已成为一种“奢侈”。不过近年来,有不少科学研究表明,抗阻运动(如深蹲、俯卧撑等力量训练),可能是一剂改善睡眠的“天然良药”。

研究证实: 抗阻运动有助于改善睡眠

2025 年 1 月发表在《睡眠医学》上的一篇文章中,研究者招募了一组存在延迟睡眠-觉醒相位障碍的男大学生,这种障碍表现为入睡时间晚、起床困难,导致睡眠时间与日常生活节奏不匹配。

参与者被随机分为两组,一组进行抗阻运动(如哑铃训练、深蹲等),另一组进行有氧运动(如跑步、骑自行车)。实验持续数周,期间通过睡眠日志、可穿戴设备等工具,记录了他们的入睡时间、睡眠效率、深度睡眠时长和夜间觉醒次数等关键指标。

结果显示,进行抗阻运动的参与者在以下方面有显著改善:

入睡时间缩短:平均比有氧运动组快约 15~20 分钟入睡。

睡眠效率提升:抗阻运动组的



睡眠效率提高了约 10%,而有氧运动组仅提高了约 5%。

深度睡眠增加:抗阻运动组的深度睡眠时长增加了约 20~30 分钟,显著优于有氧运动组。

研究者分析认为,抗阻运动之所以更有效,可能与其对身体和神经系统的独特作用有关。抗阻运动通过刺激肌肉力量增长和身体恢复,不仅缓解了身体紧张,还促进了中枢神经系统的放松,从而更容易进入睡眠状态。

此外,还有研究证实,抗阻运动能调节体内褪黑激素的水平(这是一种帮助调节睡眠的天然物质),同时还能减少身体的炎症反应,改善情绪,让人感到更放松、更愉快。同时,抗阻运动的效果会随着坚持的时间越长而越明显。不过,对于年纪较大的人来说,效果可能会稍微减弱,所以中老年人可能需要更长时间的坚持。

这 5 类抗阻运动,推荐你试试

1. 自重深蹲 双脚与肩同宽站立,脚尖自然向前,缓慢弯曲膝盖下蹲,可以想象自己正在坐椅子,直到大腿几乎与地面平行。保持背部挺直,腹部收紧,再通过下肢发力恢复站姿。

2. 墙壁俯卧撑 面对墙壁站立,距离约一步,双手与肩同宽,撑在墙上,身体呈直线。慢慢弯曲肘部,

胸部靠近墙壁,再推回原位,这个动作适合力量较弱者。进阶时可尝试将墙面改为结实的桌面。

3. 弹力带划船 将弹力带固定于结实的部位,坐在地上,双腿伸直,腰背挺直。双手握弹力带两端,逐渐将弹力带向后拉,肘部后移挤压肩胛骨,再缓慢放回,这个动作可以很好地锻炼背部肌群。

4. 臀桥 仰卧躺在地面,双膝弯曲约 90 度,脚掌平放,双手置于身体两侧。缓慢抬起臀部,直到肩膀、髋部、膝盖形成直线,在顶点收紧臀部和腰腹,保持 1~2 秒后缓慢放下。

5. 哑铃推肩(可用水瓶替代) 坐或站立,双手持哑铃或水瓶举至肩高,掌心向前,向上推至头顶直至肘部最终伸直,缓慢放下,这个动作改善肩颈紧张。加强上肢的肌肉力量。

当然,在进行以上动作训练之前,一定要先对自己的身体有所评估,如果有异常的情况,一定要听从专业医生的建议。

科学研究已证实,每周 3 次、每次 20 分钟的家庭锻炼,足以启动“睡眠优化”的良性循环。从今天开始,用一组抗阻训练为夜晚的深度睡眠铺路吧!

北京大学第三医院崇礼院区运动医学科康复负责人 黄涛

疯狂种草碳板跑鞋? 医生提醒:足底筋膜炎风险不容忽视!

郑州市民邵先生是一名跑步爱好者,原本使用尼龙板缓震跑鞋。为了提升配速,他最近换上了碳板跑鞋,成绩确实有所提高,但前脚掌和小腿的疼痛也随之而来。经过医生诊断,确认他患上了足底筋膜炎,而新换的碳板跑鞋正是诱因之一。随着全民健身和马拉松热潮的兴起,高价碳板跑鞋成了跑步爱好者的新宠。然而,如果穿着不当,可能带来健康隐患。

非专业人士穿碳板跑鞋, 受伤风险更高

像邵先生这样因碳板跑鞋受伤的人并不少见。在北京积水潭医院,医生接诊过许多因不当穿着碳板跑鞋导致足部或脚踝损伤的患者,甚至有人出现肌腱断裂。专家指出,长时间穿碳板跑鞋,足底肌肉处于持续拉伸状态,缺乏放松时间,容易导致疲劳性损伤。

值得注意的是,碳板跑鞋的设计使前足翘起,导致足底肌腱被拉紧,关节锁定,运动主要依靠踝关节周围的肌肉和韧带来维持稳定。如果肌肉力量不足,在急停、急转时,外侧韧带容易受损,严重情况下甚至会断裂。

日常运动尽量避免穿碳板跑鞋

碳板跑鞋对专业运动员的比赛和训练有帮助,但对于普通人来说,并不适合日常使用。建议专业跑者应在平坦、干燥的路面穿着碳板跑鞋,而在湿滑、松软或崎岖地形上,其抓地力和稳定性较差,容易滑倒或扭伤。对于非专业人士,日常生活和低强度有氧运动时最好避免穿碳板跑鞋,以免增加受伤风险。

首都医科大学附属北京积水潭医院副主任医师 鲁明

即将禁止! 含有这种成分的直发产品要当心了

在法国,直发产品的使用正受到越来越多的关注,尤其是其中含有的乙醛酸。这种成分被认为具有毒性,法国国家食品、环境和职业健康安全局(ANSES)最近确认,乙醛酸可能与急性肾衰竭的发生有关。由于其柔滑特性,乙醛酸被广泛应用于一些“直发产品”中,这种护发方法受到很多人的喜爱,因为它能使头发变得顺滑且易于打理。

ANSES 在其报告中指出,自 2024 年初以来,已收到多起因使用含有乙醛酸的产品而导致急性肾衰竭的案例,症状包括恶心、呕吐、肌肉无力和腹痛。这些情况与头皮和皮肤吸收乙醛酸后在肾小管中形成的草酸晶体有关。基于这些发现,ANSES 建议进行风险评估,考虑限制或禁止在护发产品中使用乙醛酸,并建议消费者和理发师暂时停止使用含有这种成分的产品。

如洁 编译自法国《sante》杂志

胶原蛋白 vs 透明质酸:哪个更适合你?

透明质酸和胶原蛋白是美容界的两大明星,它们对皮肤的作用虽不同,但都能帮助对抗衰老。了解它们的区别,才能更好地选择适合自己的抗衰老方案。

胶原蛋白是什么

胶原蛋白是人体内天然存在的结构蛋白,占总蛋白质的约 30%,在皮肤、骨骼、肌肉和韧带中发挥重要作用。它就像支架一样,维持皮肤的紧致和弹性。然而,从 30 岁开始,胶原蛋白的生成逐渐减少,导致皮肤松弛和皱纹增多。

胶原蛋白分为不同类型,其中 I 型最常见于皮肤和肌腱,II 型主要存在于软骨,而 III 型则影响皮肤弹性。

透明质酸是什么

透明质酸(HA)是一种强效保湿分子,能吸收相当于自身重量 1000 倍的水分。它在皮肤中的作用类似于“海绵”,帮助肌肤保持水润和饱满。随着年龄增长,透明质酸的含量也会减少,使皮肤干燥,失去光泽。

两者的主要区别

尽管它们都能改善皮肤状态,但作用机制不同:

胶原蛋白 强化皮肤内部结构,提高紧致度和弹性,主要用于改善深层皱纹和松弛。

透明质酸 负责补水和填充,使皮肤光滑饱满,适用于细纹修复和即时补水。

使用方式上,胶原蛋白通常以乳

霜、精华或食品补充剂的形式出现,而透明质酸则可用于面霜、精华、口服补充剂,甚至注射填充皱纹。

哪种更适合你

如果想快速填充皱纹、恢复面部轮廓,透明质酸注射是不错的选择。若想长期改善皮肤结构,增强紧致度,补充胶原蛋白更为合适。

最佳方案? 两者结合!

透明质酸负责即时补水,让肌肤饱满,而胶原蛋白则从根本上提升皮肤弹性,二者结合能最大程度延缓衰老。

选择适合自己皮肤类型的高品质产品,并在需要时咨询专业医生,才能更科学地管理肌肤状态,保持年轻光彩。

敏馨