

“昨晚很早睡了，可是，还是没睡醒”“做了一晚的梦，睡着比醒着还累”“一有动静就醒”……同样睡8小时，为什么有的人白天神采奕奕，活力十足；有的人却萎靡不振，日显老态？其实，问题就出在睡眠的“深度”上。

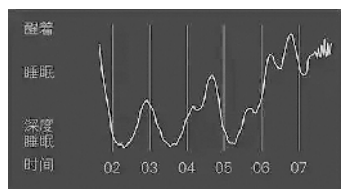
睡眠的好坏，不仅看时间的长短，更要看睡眠的质量。睡眠没“深度”，不仅让人身心疲劳、无法集中注意力，还会增加肥胖及糖尿病、高血压、高血糖等生活习惯病的风险，人也会比同龄人看起来老了很多。



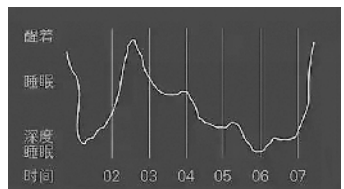
睡眠没“深度” 毁心又伤脑

深睡眠：功能强大的“黄金睡眠”

深睡眠和浅睡眠有什么区别？来看看脑电波的检测曲线，两张图一对便能理解。



优质睡眠曲线(深度睡眠较多)



深睡眠较少的曲线

深睡眠也被称作“黄金睡眠”，是人体睡得最熟、最香的阶段，此时听不到外面的任何吵闹，也很难被别人唤醒。

虽然它只占整个睡眠时间的25%，却有强大的修复功能，解除疲劳的作用也最明显。然而很多人的深度睡眠，少之又少。

缺少深睡眠，身体将会怎样？

老年痴呆几率增加 衰老速度加剧

美国加州大学伯克利分校的研究人员发现，缺乏深度睡眠的人，未来患老年痴呆的几率会显著增加。

人体在深睡眠时，大脑会整理白天的信息，并将信息产生的代谢废物清理掉。一直浅睡或不睡，该程序则无法进行，且会加速人体衰老程度。

心脏变脆弱 高血压发病几率更高

长期缺乏深睡眠的人，心脏更脆弱，高血压发病几率更高。

美国哈佛大学的研究发现，人在深睡眠时，身体各种生命活动降低，血压下降、心跳减慢，此时心率比清醒时低10~30次。辛劳了一天的心脏才能得到充分的休息。

便秘、胀气、消化不良频繁

出现

深睡眠状态下，人体的胃肠功能也会得到休息。发表在世界顶级的学术杂志《Nature》中的研究指出：人体的肠道和大脑之间存在关联，叫“肠脑轴”。

简单来说，大脑可以影响肠道功能；而肠道可以影响人的喜怒哀乐、情绪和行为。如果深睡眠不够，更易出现便秘、胀气、消化不良的问题，负面情绪也会不断。

身体浮肿、肾脏出问题

深度睡眠时，肾脏的过滤功能比白天少，产生的尿液也会减少，如果晚上睡不好，水分就会积蓄，导致早起眼皮、双脚、双腿浮肿。

测一测你的深睡眠还好吗？

深睡眠时长 大约两小时

入睡后，体会经历几个睡眠周期，包括浅睡眠、轻睡眠、中睡眠、深睡眠和快速眼动睡眠，后两个属于深睡眠，周期平均约90分钟。

如果按照8小时算，大约经历4~5次深度睡眠，年轻人每晚深睡眠时间约2小时，老年人因

为总睡眠时间下降，深睡眠时间相应短些。

深睡眠是否充足 从起床状态判断

醒来后觉得神清气爽、不困倦，说明深睡眠已经满足了身体需求。

一大早就感到累、白天控制不住地困倦、哈欠连天。不上闹钟就醒不过来、越睡越困，可能就预示着深度睡眠出了问题。

目前市面上一些智能手环也可以帮助记录睡眠情况，可以作为参考，但主要还是以自身感受为主。

五妙招帮你召唤深睡眠

如何在有限时间里，获得更多深睡眠？

23点前入睡

23点至第二天凌晨3点被认为是进入深睡眠的最好时间段，一旦错过，无论之后睡多久，都难以补回来。

培养上床就困的习惯

不要在床上玩手机、看电视、吃东西，如果在20分钟内不能入睡，就起床做其他事情，等非困困的时候再回到床上睡觉。

睡觉要少穿

最佳的睡眠室温是20度左右，24度以上睡眠就会变浅，18度以下也不容易进入深度睡眠。另外，如果没有衣服的束缚，会使全身更放松，血流通畅，更容易进入深度睡眠。

抽空晒太阳

体内褪黑素含量的多少，直接影响睡眠质量。《科学》期刊指出：人脑内的松果体只有在日夜接触的光亮有足够大的落差时，才会分泌褪黑素，所以白天吸收充足的阳光，多晒太阳，才能促进松果体夜晚更好地工作，获得深度睡眠。

减少兴奋剂的摄入

若你爱喝咖啡，请在上床前8小时(6点)以前喝一天中最后一杯。其兴奋作用将在2~4小时后达到顶峰，并还将持续几小时。晚上摄入咖啡因使你更难入睡或不能深睡。(马明)

【健康红绿灯】

绿灯

洗澡后按摩下眼周



刚洗完澡洗完脸，沿着眼周按摩会缓解眼部的疲劳和减少皱纹眼袋的产生。眼睑处的皮肤比较薄，容易出现皱纹，所以一定要轻轻地往一个方向按摩。使用无名指和中指稍微沾一点眼部的啫喱，然后自眼角部位从中间开始往外画圆圈。可以帮助缓解眼部疲劳。

想补铁最好吃鸭肝



动物内脏含有丰富的营养素，不同动物的肝脏营养价值也不同。动物肝脏中铁的含量极高，铁含量从高到低依次为：鸭肝、猪肝、鸡肝、鹅肝、羊肝。维生素A含量从高到低依次为：羊肝、牛肝、鸡肝、猪肝。可根据需求来选择购买，比如如果想要补铁的话，最好买鸭肝。

红灯

走路过慢增加死亡风险



研究发现，65岁以上老人走路速度每增加0.1米/秒，死亡危险就会下降12%。测试方法：在地板上画一条4米线，以正常速度从起点走到终点，记录下所用时间，再除以4，就可得出走路速度。普通人的走路速度是0.9米/秒，低于0.6米/秒的人死亡风险增加。

个子高的人更易血栓



新研究称，个子越高，静脉血栓栓塞风险越高。研究人员表示，与1.89米以上的相比，矮于1.61米的男性，静脉血栓栓塞风险下降65%。高个子的人腿部承受压力大，腿静脉较长、面积大，重力会造成血流减慢，易引发血栓。

“用好两把利剑，强化两个衔接” 加大商标知识产权保护力度

丰台工商分局结合辖区实际，紧盯“重点区域、重点商品”，持续加大对假冒侵权违法行为的打击力度，不断挤压假冒侵权生存空间，提升辖区消费品供给质量。

“用好两把利剑”。一是严厉打击，用好执法利剑。针对大红门等重点地区和服装、酒类等重点商品，主动加强与商标权利人的沟通，加大执法频次。今年以来共开展执法检查128次，办结102件，查扣各类侵权物品3万余件，涉及斯凯奇、亚瑟士、施耐德、红星、牛栏山等53个中外知名商标，办结十万元以上案件13件，查办百万元以上的大要案件3件，罚没款共计1004.46万元，对假冒侵权行为形成了有力震慑。二是加强宣传，用好舆论利剑。与分局宣传部门对接，通过电视、报纸、微博等多种宣传载体，第一时间对重大执法行动进行报道，加大假冒侵权违法行为曝光力度。

“强化两个衔接”。一是强化“行刑”衔接。加强与公安机关的执法衔接和检察机关不起诉案件移送行政处罚的衔接，确保打击商标侵权无死角。今年以来，分别接收公安机关移送案件1件，检察院移送1件，罚款14.5万元。二是强化“行民”衔接。与区法院知识产权庭建立司法联动机制，通过共享信息，共商案件，确保“行政处罚”环节和“民事审判”环节认定的一致性。(郭蕊 杨红亮)



涕泪横流未必是感冒

立秋后易花粉过敏

立秋前后是中国北方地区“夏秋季花粉症”集中爆发的时期。专家提醒，花粉季应注意避免接触过敏原，一旦出现类似感冒的症状，不排除有过敏可能，应及时就诊。

中国医师协会变态反应医师分会首任会长、北京协和医学院变态反应学系主任尹佳说，由于北方地区多见的蒿属植物立秋时节开花，花粉量大，多风干燥时空气中花粉浓度高，容易诱发过

敏。起初，眼睛痒、打喷嚏、流鼻涕等过敏性鼻炎、过敏性结膜炎症状较为常见；从8月中下旬至9月上旬，部分患者会出现哮喘严重发作，需要急诊治疗。

专家指出，预防花粉过敏首先要避免接触花粉，比如在花粉季节门窗紧闭，尽量减少外出，出行时戴上帽子和口罩。同时，公众应掌握一定的过敏性疾病防治常识，一旦出现过敏症状应尽快到相关科室就诊。(新华)