

好好睡觉到底有多重要?

## 揭秘睡眠带给身体的10大变化

如果有人告诉你有一种神奇的药剂,你可以通过它来预防疾病、提高智力和减轻压力,这到底是真是假?这听起来太好了,有点不真实,好像解决这些问题需要服用膳食补充剂、执行科学合理的锻炼计划和食用均衡健康的饮食才行。事实证明,多项研究成果表明,睡眠就是这种神奇的药剂。它是治疗身心疾病和改善情绪的预防性药物。尽管睡眠的重要性毋庸置疑,但普通人很难把它作为优先事项来安排。缺乏高质量的睡眠不仅影响人们在白天的感觉,而且还会损害免疫系统功能。充足的睡眠对于保护免受常见的病毒性疾病的侵袭至关重要。美国“有线电视新闻网”总结了睡眠改变生活的十种方式。

## 帮助身体愈合和修复

睡眠能对白天执行了繁重日常功能的身体起到愈合和修复作用。把身体想象成白天要跑16个小时的汽车,为了恢复正常,不能总是继续跑下去。

睡眠期间生成了大部分的的生长激素,最终导致骨骼生长。人体组织需要休息,肌肉需要放松,这样才能减轻炎症。每个细胞和器官都需要休息,这样才能优化表现。

## 降低患病风险

睡觉本身就是预防疾病的一个保护性因素。当人们睡得太多或太少时,罹患各种疾病(如心脏病和糖尿病)和早亡的风险就增加了。睡眠能让导致疾病的细胞得到自我修复。

## 改善认知功能

睡眠能增强创造力和认知功能,后者是指人们学习、思考、推理、记忆、解决问题、做出决定和集中注意力的心理能力。

记忆在睡眠期间被重新激活,脑细胞之间的联系加强,短期记忆转化为长期记忆。没有足够的优质睡眠,人们就会变得

健忘。

## 减轻压力

充足和优质的睡眠不仅能改善情绪,而且能提高大脑对应激性生活事件的调节能力。

## 有助于保持健康体重

感觉劳累时睡个美容觉有助于保持健康体重和减去多余的脂肪。有两种激素控制着人们的进食欲望:瘦素和饥饿激素。瘦素告诉大脑我们吃饱了,而饥饿激素负责传达饥饿感。

睡眠不足时,两种激素的分泌功能都会紊乱——饥饿激素激增而瘦素下降,这就会造成饥饿感增加,进而导致暴饮暴食和体重增加。睡眠还有助于身体保持正常水平的应激激素皮质醇,从而减少多余脂肪的储存。

## 增强免疫系统功能

睡眠障碍患者的免疫系统无法正常运转。睡眠有助于身体生成和释放细胞因子,这种蛋白质通过靶向感染和炎症来产生免疫反应。

此外,研究表明,当人们睡眠不足时,他



们对疫苗接种的反应就不是那么强烈了。

## 改善社交生活

睡眠对情绪健康的好处可以转移到社交生活中。睡眠不足的人往往脾气暴躁,谁会与他们和谐相处。

另一方面,睡眠充足的人认知功能敏锐。充足的睡眠能增强自信心,性格更随和,与家人和同事相处融洽。

## 支持精神健康

精神健康障碍通常与睡眠不足有关,睡眠不足可能导致抑郁症状,即使没有慢性疾病。保证充足的睡眠对预防精神疾病很重要。除了调节情绪和减轻压力,睡

眠充足还能提高精神疾病的治疗效果。

## 降低对疼痛的敏感性

美国沃尔特里德陆军研究所的行为生物学家发现,与睡眠不足的人相比,延长参与者在夜间或中午打盹的睡眠时间,能使他们对疼痛的敏感性恢复到正常水平,而睡眠不足的人的疼痛阈值较低。

## 提升获得成功的可能性

由于睡眠能从各个方面改善健康,因此它能让人们表现出最好的状态。健全的认识功能、良好的情绪调节能力和积极参与社交生活是追求和实现人生目标的基础。(综合)

OCT 华侨城 滁州

欢乐明湖

# 重磅!

## 华侨城滁州·欢乐明湖康养生态小镇

### 国庆杂技嘉年华

10月1日精彩开演!

滑稽好玩的小丑表演 | 奇幻绝伦的绸吊飞天秀 | 惊险刺激的水火流星

为您送上劲爆酷炫的视觉盛宴

连续8天、专车接送、福利送不停!

超强阵容 炫酷舞台 顶级盛宴

即将燃情启幕,敬请期待!



扫码抢票



扫码关注

## 参加方式

1. 扫码抢票
2. 电话预定: 0550-2175600、18955096655
3. 兑票点1: 滁州市会峰西路555号滁州广播电视台广告运营中心
4. 兑票点2: 南谯区滁州大道和明湖大道东南侧华侨城·欢乐明湖康养生态小镇体验中心
5. 兑票点3: 南谯区南谯南路3888号华侨城康佳·科创云谷营销中心