



夜晚睡不好,白天会浑身乏力,很多人更倾向于“多休息”,认为这样能促进身体恢复。其实,一项新研究表明,缺觉的人可以通过适当的运动来缓解睡眠不足带来的伤害。本期综合专家观点,告诉你睡不够时,运动是怎么补上健康短板的。

# 缺觉的人,到底该不该运动?

## 睡不够的人适当运动 20 分钟

与睡眠不足相关的疾病中,有个共同的因素:炎症。国际期刊《细胞》曾发文称,睡眠不足会导致非特异性炎症标志物 C 反应蛋白(CRP)的含量明显增高,这是心血管疾病、卒中、癌症、抑郁症等的预测因子。

近期,来自清华大学的研究者发现,睡眠不足的人通过适当增加身体活动,有助减轻缺觉引起的炎症问题。

研究者通过美国国家健康与营养检查调查(NHANES)的数据,重点关注了 2113 名自我报告睡眠不足的成年人,分析了其身体活动和久坐行为与 CRP 水平之间的关系。

研究发现,每天 20 分钟的中等到剧烈活动可能是最佳的抗炎运动量。如果你也有睡眠不足的问题,不妨适当减少久坐时间并增加身体活动来缓解炎症。

国家体育总局发布的《全民健身指南》中,总结了运动强度划分与监测运动强度指标,帮你判断运动时是否达到了中等强度到剧烈运动强度。

**心率**  
最大心率是指人体运动过程中所能达到的最快心跳频率,最大心率(次/分)=220-年龄(岁)。

中等强度:60%~85%最大心率范围,实测心率在 100~140 次/分范围;大强度:85%或以上最大心率,实测心率达到 140 次/分以上。

**呼吸**  
中等强度:呼吸较急促,只能讲短句子,不能完全表述长句子;大强度:呼吸急促,运动中不能用语言交谈。

**主观体力感觉**  
中等强度:感觉稍累了些,出汗量增多;大强度:身体感觉到累,并且大量出汗。

一般来说,在进行中等强度有氧运动时,主观体力感觉为轻松或稍累,主要包括健走、慢跑(6 千~8 千米/小时)、骑自行车(12 千~16 千米/小时)、登山、爬楼梯、游泳、太极拳等。

还可以尝试高强度短间歇训练,特点是

## 活动的剧烈程度怎么判断

是强度大、需要休息时间,下面这些均属此类运动。

**开合跳**:跳起时双腿向外,手臂伸展打开呈“大”字形;合并双腿时双手在头顶拍合,呈“1”字形。

**高抬腿跳**:保持上半身挺直,两腿垂直交替上抬。

**交叉跳蹲**:迈左腿伸右臂、迈右腿伸左臂的方式,向上发力跳起,双臂随腿部动作前后摆动。

**登山跑**:双手支撑地面,上半身保持不动,交替用力登腿。

一般做 30 秒休息 60~90 秒,运动的 30 秒内重复动作次数越高,强度就越大。北京体育大学运动与体质健康教育部重点实验室教授张一民建议,初练者每个动作以舒适方式做 20 下,慢慢熟悉强度后再增加重复次数。

需要提醒的是,高强度运动并不适合所有人。

18 岁以上、50 岁以下有运动基础的成年人可以尝试练习;有高血压、低血糖病史或心脏病等慢性疾病者、儿童、老年人、孕妇、体重超标或无运动基础的人不建议练习。

## 夏天运动安全事项

高温天运动,有利于汗液排出、促进新陈代谢,西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波提醒,夏季运动要尤其注意以下几件事。

**时间选一早一晚**

夏季运动避开高温闷热时段,最好在早上 6:00~9:00,或下午 4:00~7:00,这两个时段相对较凉快。耐热能力较差、患有疾病者不宜在热环境中过度运动,避免中暑。

**尽量在室内活动**

夏季室外炎热,阳光强烈,尽量避免足球、篮球、网球等室外项目,选择比如游泳、羽毛球、健身等室内项目,能大大降低中暑几率。

**学会正确补水**

运动中补水要少量多次,每次喝 1~2 口水(普通温水即可),每次约 50~100 毫升,不让自己感到口渴为宜。运动后,先休息一会再补水,可选择运动饮料来补充电解质,一次喝 100~200 毫升即可。

**温差不要太大**

在风扇、空调前猛吹,直接用冷水冲洗,或大量喝冰水等,会使处于扩大状态的毛细血管迅速缩小,汗腺关闭,使体内产生的热量不能散发,反而不利于体温调节,还可能引起身体不适。

可在阴凉通风的地方适当休息,让身体机能逐步恢复到安静状态。

## 《全民健身指南》 建议的运动强度划分

运动强度	心率(次/分)	呼吸	主观体力感觉(级)
小强度	<100	平稳	轻松
中等强度	100~140	比较急促	稍累
大强度	>140	急促	累

## 饮食——多吃抗炎食物

2023 年 3 月,中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会等多个学会联合发布了《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》其中给出了生活中常吃的抗炎防癌食物:

(1) 全谷物食物:糙米、燕麦、荞麦、黑米、玉米、大麦、薏米等全谷物具有抗炎效应并有利于维持稳定血糖水平。

(2) 不饱和脂肪:三文鱼、金枪鱼等鱼类,核桃、杏仁等坚果,橄榄油、菜籽油等都富含不饱和脂肪,有利于身体形成抗炎内环境。

(3) 优质蛋白质:鱼类、家禽、鸡蛋、瘦红肉、低脂乳制品、大豆食品、坚果等,尽量少食用加工肉类。

(4) 蔬菜和水果:菠菜、油菜、芹菜、西兰花等深色蔬菜,以及苹果、梨、橘子等水果。果蔬中含有丰富的维生素和矿物质,具有较好的抗炎活性。

## 除了运动,还有两个有效降低全身炎症的方法



## 睡眠——午睡半个小时

适当午睡也有助于缓解睡眠不足带来的危害。2021 年 2 月,美国麻省总医院的研究人员在《自然》子刊上发表的研究发现,人类基因组中 123 个与白天午睡有关的区域。研究人员还表明午睡习惯与心脏代谢健康有关。不仅如此,许多与午睡有关的基因也与人体健康密切相关。

研究指出,午睡不仅可以弥补夜间失眠造成的影响,还能消除工作带来的紧张和烦躁感,使人保持良好的精神状态。同时,午睡也是一种对人体保持清醒必不可少的生物节律。有研究表明,有规律的午睡与更好的认知功能以及更低的痴呆症发病风险相关。

不过,午睡的时间非常重要,不能睡太久。一般认为中午 13~14 点之间,以 15 分钟至 30 分钟的睡眠比较合适。如果超过 30 分钟,很容易出现“眼睛睁不开”“还想睡”“不想动”“睡醒后脑袋发懵”等等不适感。