

一个有助“褪黑素”释放的方法： 盖厚被子

睡眠是身体自我修复的过程,能舒舒服服一觉到天亮,是件幸福的事。但随着年龄增长,人体褪黑素水平逐年下降,睡眠也越来越差。

近日,美国《睡眠研究杂志》发表的一项新研究,为睡不好的人支了个招:

换一条厚被子,会帮助身体增加褪黑素释放,进而提高睡眠质量。专家告诉你被子的重量如何左右睡眠,并教你稳住身体的褪黑素水平。

盖厚被子,增加褪黑素释放

瑞典乌普萨拉大学牵头的这一研究将参与者按照随机和交叉原则,进行了两个阶段的试验。

第一阶段,参与者被要求盖上厚被子,被子的重量相当于参与者体重的12.2%(以60千克的人为例,被子约重7.3千克);

第二阶段,参与者盖上较轻的毯子,约体重的2.4%(以60千克的人为例,被子约重1.4千克)。

研究人员收集了参与者的唾液样本,用于分析对褪黑素、催产素、皮质醇以及交感神经系统的影响。

结果显示,被子的重量对褪黑素浓度有明显影响:盖厚被子时,参与者唾液中的褪黑素浓度增幅更大。

具体来看,厚被子可以使参与者的唾液褪黑素浓度在22:00~23:00之间(睡前1小时)平均上升约 $6.6 \pm 0.7 \text{ pg/mL}$,比盖轻被子的人增加32%。

不过,其他激素如皮质醇、 α -淀粉酶、催产素等,没有发现两组之间的明显差异。

综上所述,这项研究首次证明,盖厚被子有助增加睡前褪黑素的释放,从而改善睡眠。

被子的重量如何左右睡眠?

事实上,早在2020年瑞典卡罗林斯卡医学院的研究人员分析了120人的数据后发现,盖厚被子(6~8千克)入睡,只要一个月就能显著改善睡眠,但没有解释背后的相关机制。

而在此次研究中,研究团队首次揭示了厚被子促进睡眠的一种机制:

这可能是厚被子施加的压力激活了皮肤感觉传入神经,并通过脊髓将感觉信息传递到孤束核。孤束核接受到“压力”信号后,进一步将其投射至下丘脑的室旁核。

室旁核中分泌催产素的神经元与松果体相连,进而影响褪黑素的释放。褪黑素可以调节人体昼夜节律,帮助身体入睡。

虽然这项研究提示我们,盖厚被子有助提高睡眠质量,但并不是越重越好。

被子过重

过厚的被子会压迫胸部,让肺活量减少,还容易使被窝温度过高,导致人体新陈代谢过旺,汗液增多,让人在睡觉时容易因踢被子受凉,且醒后可能有疲劳感。

被子过轻

被子太轻,保暖隔热效果会较差。体表经受寒冷刺激,大脑皮层兴奋,难以入眠,或睡眠不深。

被子的重量不是一刀切的标准,最好根据季节、被子材质来选择:

冬天棉被建议挑3~6千克的,但也别超过8千克,可根据寒冷程度加盖毛毯;

春秋棉被挑1~1.5千克的就好,羽绒被的重量为棉被的一半左右合适。



促进褪黑素释放还能怎么做?

人的睡眠受到褪黑素影响,除了这项研究提示的被子重量影响褪黑素释放外,以下因素也会左右人体褪黑素分泌。

光照

褪黑素是一种“光控”激素:白天光照增加,褪黑素的分泌受到抑制,人就会醒来;夜晚光照减少,褪黑素分泌增加,人就会入睡。

“日出而作,日落而息”,尽量在白天接触充足的日光,夜间则尽量暗下来,比如:

减少夜间光线暴露,将卧室的窗帘换成遮光的,必要时佩戴眼罩;

起床后及时拉开窗帘,感知自然光;

睡觉时尽量不开灯;

调整床的位置,避免室外光线直接照在脸上;

睡前半小时尽量不接触电子产品,也不把手机带上床。

年龄

35岁以后,人的腺体功能降低,褪黑素分泌量会明显减少,70岁时减至顶峰的1/4。因此,相对于年轻人,老年人更容易受到睡眠问题的困扰。

老年人睡眠减少是正常现象,白天可以小睡15分钟左右,只要白天精力充足就不必太担心。但如果有焦虑、抑郁倾向,则要及时去心理科或睡眠中心就诊。

另外,卧室最好别放钟表,以免“嘀嗒”声引发焦虑,起夜后尽量别看时间,否则可能更难入睡。

时差

在跨越两个或更多时区时,我们很难调整睡眠——觉醒周期,因为生物钟还停留在原来的时区。

经常需要倒时差的人,可以在医生指导下使用外源性褪黑素。目前市场上含有褪黑素的产品只能对失眠起辅助作用,无治疗作用,且仅适用于3类人群:

需要倒时差的人士,每日推荐用量在1~3毫克;

夜晚值班、白天睡觉的轮班工作者;

睡眠时间后移,睡眠节律紊乱,如熬到凌晨甚至天亮才能入睡者。

作息

醒来后人就开始积攒睡眠压力,积攒一整天后可以帮助晚上更快入睡。保持清醒的时间越长,睡眠压力越大。

但赖床和白天补觉过多,会提前释放睡眠压力,导致晚上睡眠压力不足。比如,有些老人晚上较早打盹,当深夜躺在床上时,可能已经没有足够的“睡眠压力”来帮助入睡。