

50分钟左右“深度睡眠”已是标准健康状态

## 告别睡眠焦虑，试试这5招



生活中，很多人每天醒来第一件事就是打开睡眠手环/手表，看看自己的睡眠情况。但看完又非常纠结，“深度睡眠怎么还不到1小时？”“我是不是睡眠质量太差了？”明明睡得还挺好，却被“睡眠数据”搞得焦虑满满。千万别焦虑！国家卫健委最新公布数据：成年人50分钟左右的“深度睡眠”，就是标准的健康状态。

据人民日报健康客户端

图片由AI生成

## 深睡眠多久才算正常？

深睡眠多久才算正常？答案比你想象的短得多。2026年3月国家卫健委新闻发布会上，北京大学第六医院睡眠医学科主任医师孙伟给出权威答案：成年人整夜睡眠中，深睡眠正常占比仅13%~23%。换算一下更直观：一晚睡6~7小时，深睡眠达到50分钟左右，就已经在健康范围的标准内。随着年龄增长，深睡眠比例会自然下降，这是正常生理规律，根本不用过度担心。

我们日常用来监测睡眠的手环、手表，主要是通过心率、体动等数据来推断睡眠分期，和医院里专业的睡眠监测有差距，不能直接作为医学诊断依据。为了一个参考值失眠、焦虑，反而得不偿失。判断睡眠好不好，主要是这两点：白天精神状态是否稳定？能不能正常应对工作、学习、干活？只要白天精力在线、不疲惫犯困，正常生活和工作，这就是“睡够了”。

## 深度睡眠咋如此重要？

我们一整晚的睡眠，并不是“一睡到底”，而是由浅睡眠、深睡眠、快动眼睡眠三个阶段循环组成。一晚上会经历4~6个睡眠周期，每个周期90分钟左右。深睡眠虽然占比最低，却是“黄金修复期”，三大核心作用缺一不可。

## 1. 帮大脑清理“垃圾”

华中科技大学同济医院老年医学科2024年在该院微信公众号刊文介绍，深睡眠往往集中在前半夜。进入深睡眠期，大脑的“排污系统”才能高速运转，把脑内的代谢废物清理出去。

## 2. 帮身体消炎“灭火”

同济大学睡眠医学中心微信公众号的科普文章介绍，当睡眠不足时，身体里的促炎因子会增多，并长期处于一种轻微的“发炎”状态。这种慢性炎症不仅让你感到疲惫和不适，也与多种慢性病的发生发展有关。而深度睡眠可以修复体内的炎症，帮身体“灭火”。

## 3. 帮身体修复“损伤”

深度睡眠是生长激素分泌的高峰，既助力儿童发育，也帮助成人修复肌肉、器官等受损组织。免疫系统也会在此时更活跃，增强身体抵抗力。

## 这5招改善睡眠质量

## 1. 保持作息规律很重要

广州中医药大学第一附属医院心肺康复科睡眠医学科主任医师叶桃春在该院公众号刊文提醒，每天尽量在固定时间入睡和起床（包括周末），并将睡眠时长控制在7~8小时。

## 2. 坚持运动能改善睡眠

叶桃春还推荐每天进行30分钟中等强度运动（如快走、游泳），可改善夜间睡眠质量。

运动（如快走、游泳），可改善夜间睡眠质量。

## 3. 白天多去晒晒自然光

2021年，发表在国际期刊《情感障碍杂志》的一项超40万人研究发现，白天缺乏光照是抑郁症状、情绪低落和失眠的危险因素，每天获得足够的自然光会改善一个人的情绪和睡眠质量。

## 4. 下午少喝咖啡和浓茶

下午3点之后，尽量不要喝含咖啡因的饮品，以避免影响夜间睡眠质量。建议在早餐后或午休前后饮用，既能有效提神，也有助于减少对胃肠的刺激。

## 5. 睡觉前做做放松练习

在国家卫健委新闻发布会上，孙伟推荐了一个非常有用的放松方法——“渐进式放松练习”，可以帮助身体放松，更好地进入深睡眠。

具体做法：平躺在床上，轻轻闭上眼睛，先做几个深呼吸，然后把注意力带到头顶，在意念中想象头顶放松，然后用此方法依次放松面部、颈部、肩部、上肢、胸部、腹部、后背以及下肢等部位，从头到脚，每个部位都放松一遍。

睡眠这件事，从来没有统一的标准答案。有人深睡眠一小时精力充沛，有人睡了好几个小时依旧疲惫。手环数字是参考，身体感受才是“金标准”。不必焦虑睡眠时长，不必纠结深度睡眠，醒来神清气爽、白天活力在线，就是属于你最好的睡眠。

## 不节食不运动就能瘦？警惕这些“减肥药”

近年来，司美格鲁肽等药物颇受减肥人群关注，此类药物是否安全有效？适合哪些人群？

浙江大学医学院附属邵逸夫医院内分泌科主任周嘉强介绍，司美格鲁肽是一种胰高血糖素样肽-1（GLP-1）受体激动剂，能促进胰岛素分泌，降低血糖；还能作用于下丘脑食欲调节中枢，延缓胃排空，降低饥饿感，从药理来看，确实具有减重作用。目前市面上有降糖版和减重版两种司美格鲁肽，降糖版适用于成年2型糖尿病患者；减重版适用于成年患者在控制饮食和增加体力活动基础上的长期体重管理。

周嘉强介绍，在目前获批减重药物中，司美格鲁肽的效果较为显著。在临床试验中，每周接受司美格鲁肽逐渐递增至2.4毫克注射治疗68周的参与者，平均体重下降约16%~18%。但减重效果存在个体差异，要看体重基数，且药物需要坚持使用。临床试验表明，停药后体重会出现明显反弹，多数患者会在停药数月甚至半年间，反弹用药减重的一半及以上。

健康人群如果单纯为了减重使用该药物，可能导致严重营养不良、肌肉过度流失、乏力、头晕、脱发，甚至诱发进食障碍等。许多使用过司美格鲁肽的人反馈，使用后出现恶心、呕吐、腹泻等副作用，多与胃肠道相关且反应因人而异；严重的副作用与风险包括胰腺炎、胆囊疾病、甲状腺C细胞肿瘤风险等，因此在使用过程中要密切观察。

司美格鲁肽属于处方药，必须凭执业医师开具的处方才能获取。近年来有不法分子嗅到商机，在无资质药房非法生产含司美格鲁肽的注射剂。周嘉强提醒，正规医疗机构的专科医生在对患者进行全面评估（包括病史、身体质量指数、血糖、肝肾功能、甲状腺、并发症及合并症等）后才能开具处方，用药人群要在具备资质的正规药店购买，并接受药师用药指导。

面对市面上形形色色的“减肥药”，周嘉强提醒，要警惕夸张宣传，所谓“不节食不运动”“纯天然无副作用”等，基本都不可信；购买时一定要核查批准文号、认清处方药身份，任何无需处方就能轻松买到的“减肥针”“减肥药”，安全性都无保障；更要警惕“西布曲明”“芬氟拉明”等违禁成分。“真正的健康来自对身体的尊重、对科学的信任，也在于专业指导下持之以恒地自我管理。”周嘉强说。

据人民日报

## 老人因腹痛就诊 医生揪出潜伏“心”病

现代快报讯（通讯员 高伊轩）近日，南京市高淳人民医院收到新疆伊犁患者送来的锦旗。锦旗的背后是一场惊心动魄的生命守护战；医生从常见的腹痛表象下，揪出潜伏的致命“心病”。

该院医生庄端明多年前曾参加援疆医疗，精湛的医术让当地群众印象深刻。此次一名63岁的老奶奶上腹部胀痛不适3月有余，源于对庄医生的信任特地从新疆伊犁来高淳就诊。经门诊收治入消化内科，老人曾于2023年底接受过肠道EMR（内镜下黏膜切除术）。庄端明并未局限于消化系统常见病的常规排查，而是凭借丰富的临床经验，敏锐地意识到老人腹痛可能存在的复杂病因。他迅速启动多系统风险筛查方案，老人冠状动脉CTA提示动脉粥样硬化、主动脉增宽，并有混合斑块，管腔中度狭窄。这意味着腹痛背后，潜藏着可能导致急性心肌梗死的严重心脏隐患。病情就是命令，在医务处牵头下，一场多学科会诊紧急展开。消化内科、心血管内科、呼吸内科、肿瘤与血管介入科、医学影像科等科室专家迅速集结，老人通过绿色通道无缝转入心血管内科。

医疗团队完善冠脉造影，结果证实了此前判断。邢玉龙主任带领医疗团队成功实施冠脉介入手术，解除冠脉狭窄的危机。术后，老人恢复良好，顺利康复出院。

## 科学家团队发出最新警告：

## 过度消杀可能催生超级细菌

你是否常备抗菌洗手液、消毒湿巾，认为这样才能彻底守护自己和家人健康？一个来自美国、加拿大、巴西和瑞士的科学家团队发出最新警告：这些“灭菌”利器，很可能正在幕后悄然助长一场更危险的危机：抗生素耐药性（AMR），催生出生连抗生素都奈何不了的“超级细菌”。

我们使用的抗菌洗手液、洗衣消毒液，甚至某些纺织品中，常常添加了一类叫“季铵盐化合物”或“氯二甲酚”的广谱杀菌剂。它们就像化学花园中的“除草剂”，本意是消灭“杂草”，然而当这些化学物质随着洗碗水、洗衣废水涌入下水道，并进入自然环境后，故事就发生了反转。

科学家指出，环境中残留的这些杀菌剂，无形中为细菌设置了一场“生存压力训练营”。在并非致命剂量的化学物质包围

下，弱小细菌被淘汰，而那些恰好携带耐药基因的强壮细菌则存活下来并大量繁殖。更令人担忧的是，幸存的细菌在压力下还可能“互通有无”，交换耐药基因，进化出更强的本领：不仅不怕原来的杀菌剂，连化学结构相似的救命抗生素也一并抵御了。这种现象被称为“交叉耐药性”。

这就好比为了驱赶几只苍蝇，不断在房间里喷洒一种新型杀虫剂。结果苍蝇没灭光，反而筛选出不怕这种药，甚至也不怕其他杀虫剂的“超级苍蝇”。届时，当真正的虫害暴发时，我们将无计可施。

加拿大多伦多大学的米里亚姆·戴蒙德教授比喻道，全球应对耐药性的策略一直紧盯医院和农场，却忽视了每日从数百万家庭下水道源源不断流出的“训练剂”。这些化学物质在环境中持续存在，为

细菌提供了完美的“练兵场”，让它们变得越来越难对付。

事实上，包括世界卫生组织在内的权威机构早已明确：对普通公众而言，用普通肥皂和流水洗手，在预防疾病传播方面，与使用抗菌肥皂同样有效，且后者并未带来额外的健康益处。相反，抗菌肥皂推动耐药性发展和可能的环境毒性，值得警惕。

因此，科学家们呼吁，是时候重新审视我们对“无菌”的过度执着了。减少日常生活中非必要的广谱杀菌剂使用，这不仅能直接减少施加给环境的化学压力，保护微生物生态，更能为人类保住救命抗生素的有效性，为公共卫生赢得关键优势。

这场与微生物的“军备竞赛”，我们或许可以从关闭家中那个不必要的“化学训练营”开始。

据科技日报