

最佳入睡时间点找到了！ 研究证实，这个时间点睡“最护心”

都说“早睡早起身体好”，但对于很多现代人来说，别说晚上十点睡觉了，甚至凌晨两点还在刷短视频……

但很多人可能不知道：作息时间，其实也是一个独立的风险信号，它与心血管疾病(心脏病、中风等)息息相关。

晚上10~11点入睡 心血管疾病的患病风险最低

心血管疾病(心脏病、中风等)每年导致全球近1800万人死亡，是当之无愧的“头号杀手”。而牛津大学的研究人员为了探究“入睡时间”与“心血管疾病发病率”之间的关系，开展了一项大型研究。

这项研究由他们团队利用UK Biobank(英国生物样本库)数据完成。这个数据库收集了50多万人的健康信息，是全世界最庞大的健康追踪项目之一。这其中，有10万

多人同意戴上一种叫“加速度计”的装置(类似智能手环)，连续7天24小时监测他们的身体活动。

研究人员利用这些数据推算出他们的入睡时间、起床时间、睡眠时长和睡眠规律性。与问卷或日记不同，这种方法不依赖主观记忆，更客观、精确。经过筛选和排除(比如去掉已有心脏病、睡眠呼吸暂停的人)，最终有88026名参与者的数据被纳入分析。

研究人员把这些人分成四组：晚上10:00前入睡、晚上10:00~10:59入睡、晚上11:00~11:59入睡和午夜后才入睡。然后，他们对参与者进行了平均5.7年的随访，统计谁在这段时间里新发了心血管疾病(如心梗、中风、心衰等)。

结果发现：一共发生了3172例心血管疾病，风险最低的是晚上10点-10:59入睡的那组。相比之下：

过早睡(<10:00)：风险增加24%

11:00~11:59睡：风险增加12%

午夜后才睡：风险增加25%
换句话说，“最佳入睡时间窗口”就是晚上10点到11点之间。

Kaplan-Meier曲线展示了心血管疾病发病率随时间推移的情况，并根据睡眠开始时间进行了细分。

更有意思的是，研究还发现了明显的性别差异：女性的心血管健康可能更敏感地受到睡眠时间的影响。对于女性而言，无论是过早睡还是熬夜到午夜后，风险都显著增加。尤其是午夜后才睡的女性，心血管风险竟然比“10~11点”组高出了63%！

睡眠开始时间与心血管疾病发病率之间的关系，(A)总体样本，(B)男性，(C)女性。

而对于男性而言，只有“过早睡(<10:00)”才显示出风险增加(17%)，熬夜影响不如女性明显。

研究者提出了几种背后可能的原因：

1.生物钟紊乱：人体有内在的昼夜节律。太早或太晚睡觉会让节律失衡，影响血压、激素分泌和血管功能。

2.代谢异常：晚睡和早睡都可能扰乱胰岛素敏感性，增加肥胖和糖尿病风险，而这些都是心血管疾病的危险因素。

3.性别差异：女性在绝经前有一定的雌激素保护，但睡眠节律紊乱可能削弱这种保护，使心血管风险更快显现。

值得注意的是，即使研究人员控制了其他变量(比如睡眠时长、规律性、肥胖、吸烟、糖尿病、高血压等)，这个“U型关系”依然存在。这意味着：入睡时间本身就是一个独立的风险因素。

从今晚起，这样睡觉吧

1.把握黄金入睡时段
尽量让自己在晚上10~11点之间入睡。避免长期熬夜到凌晨，也不要过早躺床硬逼自己睡。

2.保持作息规律
不要频繁“熬夜+补觉”，规律的生物钟对心脏更友好。

3.改善睡眠环境
睡前少刷手机、避免强光和咖啡因。保持卧室安静、凉爽。睡前做些轻松的伸展、阅读或冥想。

4.别忘了整体健康
睡眠只是心血管健康的一环。饮食均衡、坚持运动、戒烟限酒同样关键。有高血压、糖尿病等基础疾病的人，更需要规律睡眠来减轻心脏负担。

好睡眠，是心脏的守护伞。在快节奏的生活里，我们常常牺牲睡眠去工作、娱乐，但身体的代价是长期累积的。虽然熬夜不等于一定导致心脏病，但“睡个好觉”绝不是小事。

毒株与去年不同！ 流感季或提前，防护要趁早

中国疾控中心日前发布的流感监测周报显示，目前我国南方省份流感活动上升。专家预测，受多方面因素影响，今年我国的流感流行季可能提前到来，流行毒株也与去年不同。

今年流感有何特点？主要流行的毒株是哪种？三价和四价疫苗有什么区别？

今年流行毒株与去年不同 以甲型H3N2为主

首都医科大学附属北京佑安医院感染综合科主任李侗曾介绍，今年日本从10月份就开始进入流感季，比往年要早了一个多月。此外，英国、德国、意大利近期也发现流感病例开始明显增加。很多专家认为今年流感季可能会更早一些，另外感染人数会更多。

从毒株类型上来说，今年报告的毒株主要是甲型H3N2，而去年是甲型H1N1，因此大众对今年流行的H3N2毒株的免疫力就会更低一些，需引起重视。

李侗曾介绍，临床上来看，甲型H1N1、甲型H3N2和乙型流感主要症状都是发热、咳嗽、咽痛，全身的酸痛、乏力和头痛都比较明显。

普通感冒往往以鼻塞、流涕、打喷嚏等上呼吸道症状为主，全身症状轻微。如果出现突发高烧、全身酸痛乏力、头痛等症状，要高度警惕流感。

流感进入高发季 抓紧时间接种疫苗

接种流感疫苗是预防流感、减少重症最有效的手段。现在可供选择的疫苗有哪些？应该如何选择？

■ 什么时候接种？

为达到良好预防效果，流感疫苗推荐接种时间为9至11月，以保障在流行高峰前形成有效免疫屏障。若未及时接种，整个流行期内仍可接种。

■ 去年打过疫苗了，今年还需

要重新打吗？

一般来说，接种流感疫苗2至4周后可产生具有保护水平的抗体，对抗原类似毒株的保护作用可维持6至8个月。并且，由于流感病毒变异快，每年流行的毒株都可能不同，因此，流感疫苗需要每年接种，以确保接种者获得针对当年流行毒株的最新保护。

■ 这五类高危人群应及时接种疫苗

国家卫生健康委建议，所有6月龄以上且无接种禁忌的人群都需要每年接种流感疫苗。以下五类高危人群感染流感病毒后易发展为重症/危重症病例，应给予高度重视，提前接种疫苗，出现症状后及时进行流感病毒核酸检测及其他必要检查。

- 年龄小于5岁的儿童(年龄小于2岁更易发生严重并发症)；
- 大于65岁的老年人；
- 肥胖者；
- 妊娠及围产期妇女；
- 伴有以下疾病及状况者：慢

性呼吸系统疾病、心血管系统疾病(高血压除外)、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、恶性肿瘤、免疫功能抑制等。

接种流感疫苗不但可以起到较好的自身预防效果，还能更好建立免疫屏障，预防流感在全人群中的传播。

■ “三价”“四价”流感疫苗有区别吗？

目前，我国可供接种的流感疫苗主要有三种类型：流感病毒灭活(裂解)疫苗(三价/四价，注射)；流感病毒灭活(亚单位)疫苗(三价/四价，注射)；流感病毒减毒活疫苗(三价，鼻喷)。

疫苗的“价”指的是它能预防的病毒型别数量，四价比三价多覆盖一种乙型流感毒株。李侗曾介绍，虽然四价比三价多了一个保护，但实际上多出来的一价，最近四年全世界都没有发现该毒株。从效果上来说，三价和四价区别不大，建议接种点有哪种就打哪种，

不要因为疫苗种类延误接种的时间。

5岁以下儿童感染流感 需注意合并症

和成人相比，儿童感染流感病毒以后通常还会出现高热情况，尤其是5岁以下的小朋友，容易出现其他的合并症，所以在预防和护理上要格外注意。

专家介绍，儿童是一个比较特殊的群体，特别是小于5岁的儿童，免疫系统还不健全，对自我保护的意识比较薄弱，所以造成感染呼吸道疾病的比例比较高。特别是一些有着基础疾病的儿童，感染流感以后会出现重症的比例会比较高，而且治疗起来也会比较困难。

专家建议，儿童感染流感初期可以居家密切观察，在护理上要保证充足的水分摄入，足够的营养和休息时间，居家最好的消毒方式是开窗通风。如果发现症状没有减轻，持续高热等要及时就医。

爱心老人活动中心

Agape Health Management, Inc

www.agapehealthva.com

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

联系电话：
571-409-3345
(海伦 Helen Que)
571-599-2570 (丽莎)
703-354-2323 (传真)
703-354-6767 转 112
(办公室李小姐)

急聘 RN, PCA: 男女护工多名(有 PCA 证书优先)、全职/兼职护士(RN)

6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312

3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151

维州最完善的活动中心