



睡觉时的一个变化或是衰老信号

恶性循环会加速衰老!

你有没有经历过这种情况:闹铃还没响突然就醒了,一看手机比预期时间提前几个小时醒来,并且之后很难再入睡,即使睡了也睡不好……

“早醒”可能是衰老信号

在临床医学上将凌晨2-4点醒来、醒后再也睡不着的情况称为“早醒”。

适当偶尔的早醒可能是人体衰老的正常表现:由于年龄逐渐增长,分泌的生长激素和褪黑素在减少,导致深度睡眠和浅睡眠质量都降低,就会导致早醒。

早醒次数过多也会带来一些负面影响:睡眠时间不足容易让人在次日感到疲惫,注意力不集中,做事效率低。长期早醒还可能出现一些躯体方面不适,如心悸、胸闷、腹泻等,严重会对生活质量造成影响。

睡眠不足更会加速衰老

有些人早早醒来后,再也无法入睡,长期就会造成睡眠不足。而睡眠不足除了让人犯困、精神低迷,还可能会加速衰老。

7小时睡眠最延寿,过长过短的睡眠时间都增加表型年龄,促进生物学衰老。人在睡眠时,皮肤会进行自我修复和代谢。如果长期该睡不睡,睡眠总量不达标,自然就老得快。

如果夜间皮肤没有得到充分休息,就会影响人体代谢,造成血液循环不好,长期还会增加内分泌紊乱,皮肤水分流失。容易出现脸色黯淡无光、黑眼圈、眼袋、细纹等问题。

经常早醒要当心这些疾病

1. 甲亢

甲状腺功能亢进,也就是甲亢,会使患者的基础代谢率增高,并导致心跳加速、肾上腺素分泌激增,因此有些甲亢患者会出现入睡困难、早醒和失眠焦虑等症状。

2. 抑郁

经常早醒,也是轻度抑郁症患者的一个常见症状。这类患者往往比正常人早醒1-2个小时。因为人在抑郁时,大脑里的神经化学递质五羟色胺含量会明显降低,而这个五羟色胺对睡眠有着一定作用,一旦含量不足,睡眠时间就会变短,患者会出现早醒症状。

3. 胃食管反流

患有胃食管反流的人,晚上睡觉的时候,胃部的食物和液体会反流到食道和咽喉,进而引起食管的灼烧感和咳嗽,这也是此类患者早醒最常见的原因之一。

4. 肾脏疾病

肾脏不仅能排出体内的废物和多余的水分,还能维持体内的水平衡。如果肾脏发生病变,患者就会因为肾脏功能受损,容易出现尿频、尿急和夜尿多等症状,而这些症状多多少少会影响到患者的睡眠质量。如果经常夜里被尿憋醒,尤其是有肾脏疾病家族史、糖尿病和高血压等危险因素,一定要及时去医院完善肾脏相关检查。



5. 糖尿病

糖尿病导致早醒的原理其实和肾脏疾病有点相似,因为糖尿病患者一般都有多饮、多食、多尿的“三多”症状,尤其是夜尿增多是很多高血糖患者的首发症状。因此,经常早醒,尤其是被夜尿憋醒的,不但要考虑肾脏问题的可能,还要考虑是否为糖尿病。

6. 睡眠呼吸暂停综合征

睡眠呼吸暂停综合征患者由于大脑缺氧的缘故,往往会出现憋气和胸闷等不适症状,所以就很容易早醒。

一觉到天亮,试试这些方法

1. 规律的睡眠习惯

每天固定时间上床睡觉和起床,有助于调节生物钟。

2. 舒适的睡眠环境

保持卧室黑暗、安静和凉爽,使用风扇或白噪音机器。

3. 白天晒一晒太阳

如果想晚些时候睡觉,尽量不要在早晨时段接触太多光线。相反,可以在傍晚散步或在一天晚些时候晒晒“夕阳”。这可以帮助延迟褪黑素的释放,并“欺骗”你的身体,延迟就寝时间。

4. 限制白天的小睡

如果白天需要小睡,应控制在20-30分钟之内,并且在下午早些时候进行。

5. 限制酒精咖啡因

酒精和咖啡因可能会降低睡眠质量,减少快速眼动睡眠。

6. 适量地进行锻炼

适当的身体活动可以帮助改善睡眠。例如散步、游泳、太极或瑜伽等。

7. 必要时咨询医生

如果睡眠问题持续存在,应咨询医生,以排除或治疗任何潜在的健康问题,或者调整可能影响睡眠的药物。

□来源:健康时报

关于G60沪昆高速公路相关枢纽互通匝道采取封闭施工交通管制措施的通告

因G60沪昆高速公路嘉兴段路面大中修养护施工专项工程需要,将对G60沪昆高速公路嘉兴段相关枢纽互通匝道采取封闭交通管制措施。根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条规定,现将有关事项通告如下:

一、2024年9月9日、10日每天20时至次日7时,G60沪昆高速上海方向桐乡互通收费站进出口匝道关闭进行养护施工。建议过往车辆提前错开施工时间出行或合理选择出行路线;拟桐乡互通下主线车辆提前在G60沪昆高速长安互通或S9苏台高速周王庙互通下高速,原桐乡互通上高速车辆可就近选择G60沪昆高速长安、屠甸互通或S9苏台周王庙互通收费站前往目的地。

二、2024年9月11日20时至次日7时,

G60沪昆高速杭州方向桐乡收费站进出口匝道关闭进行养护施工。建议过往车辆提前错开施工时间出行或合理选择出行路线;拟桐乡互通下主线车辆提前在G60沪昆高速屠甸互通下高速,原桐乡互通上高速车辆可就近选择G60沪昆屠甸、长安互通或S9苏台周王庙互通收费站前往目的地。

三、2024年9月12日20时至次日7时,G60沪昆高速杭州方向往王店出口匝道关闭进行养护施工。建议过往车辆提前错开施工时间出行或合理选择出行路线;拟王店互通下主线车辆可就近选择G1522马家浜、南湖、王店东互通收费站下高速前往相关目的地。

四、2024年9月13日20时至次日7时,G60沪昆高速嘉兴东收费站外广场往平湖方向匝道关闭进行养护施工。建议过往车辆提

前错开施工时间出行或合理选择出行路线;施工时间段可走外广场往嘉兴方向匝道绕行前往相关目的地。

五、2024年9月18日20时至次日7时,G60沪昆高速上海方向嘉兴枢纽转S11乍嘉苏高速宁波方向匝道关闭进行养护施工。建议过往车辆提前错开施工时间出行或合理选择出行路线;施工时间段车辆可走G60沪昆2号枢纽或嘉兴枢纽下南湖收费站掉头前往相关目的地。

六、2024年9月19日20时至次日7时,G60沪昆高速杭州方向钱塘枢纽转S9钱江通道高速匝道关闭进行养护施工。建议过往车辆提前错开施工时间出行或合理选择出行路线;施工时间段车辆可往前长安互通收费站掉头再前往钱江通道方向,桐乡境内拟前往

钱江通道方向的车辆请选择G60沪昆高速长安互通或S9苏台高速周王庙互通收费站前往目的地。

以上施工计划,如遇雨天等特殊施工时间顺延。请过往车辆和人员届时关注交通之声和道路信息情报板相关道路施工及道路通行情况信息提示,同时严格按照施工现场交通提示标志行驶,服从交通管制人员的管理和指挥,控制车速、谨慎驾驶!

施工期间给您带来的诸多不便,敬请广大驾乘人员谅解!

嘉兴市公安局高速公路交通警察支队
嘉兴市交通运输行政执法队高速公路直属队
2024年9月3日

遗失声明

杭州好兵到家科技有限公司遗失财务章一枚,声明作废。

遗失声明

杭州钱塘新区吴睿远贸易商行遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明

桐乡富盛叁壹壹文化传播有限公司遗失法人章(沈美文印)一枚,声明作废。

遗失声明

杭州看世界科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明

杭州捷熊科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(沈和平印)各一枚,声明作废。

遗失声明

杭州御铭建设有限公司遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明

杭州叁艾穆圈美发有限公司遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明

杭州灵洁水泥制品有限公司遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明

杭州临安众亿农业开发有限公司遗失银行开户许可证一份,核准号J3310071466301,声明作废。

遗失声明

杭州湖漾雨桐酒店管理有限公司遗失旧法人章(谷全生印)一枚,声明作废。

遗失声明

杭州山优海选农产品销售有限公司遗失公章、财务章、法人章(吴思欢印)各一枚,声明作废。

遗失声明

天台县洪畴镇明公村村务监督委员会遗失公章一枚,编号33102310029095,声明作废。

●玉环黄根友烟酒商行(统一社会信用代码92331021MA2G7GPA83)遗失公章一枚,声明作废。

●浙江德石网络科技有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废。

●玉环卫锋建材经营部遗失公章(印章编码:33102110104772)。

●宁波梅山保税港区石氏投资合伙企业(有限合伙)遗失银行开户许可证一份,核准号J3320039176501,声明作废。