

这两天，微博上流传的一则消息吓着不少人。这则消息称，人在睡眠中突然被叫醒相当于一次醉酒；长期被闹醒将导致慢性压力，增加患抑郁、高血压和心脏病的风险。这种说法有道理吗？记者对此进行了调查。

被闹钟惊醒后果 相当于醉酒？

专家称有一定道理



真有被“吵病”的人

闹钟让人不愉快不假，但它真能把人“吵病”吗？7月1日，记者在医院采访时，还真遇到这样一个案例——

对于南京市的公交司机王师傅而言，闹钟是不折不扣的“灾难”。因为工作需要，王师傅每天凌晨5时就得起床，晚上睡觉前设定闹钟成了他的“定律”。

到了早晨，闹钟一响，容不得半点拖延，王师傅以极快的速度“腾”地起床，迅速完成早晨各种必备“程序”，而当他坐在公交车上拧下钥匙开始发动时，似乎还处在“半梦游”状态。

“梦游”带来的后果便是注意力不集中。

在一个月的时间里，王师傅竟然连连闯红灯，光是罚款就交了1000多元。“总是觉得早上开车容易分神，看到红灯都反应不过来要停车。”王师傅告诉记者。

没办法，王师傅找到了东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵咨询。袁勇贵告诉王师傅，会出现这样的情况完全是因为他长时间处在“被惊醒”的状态中，从而影响了正常的情绪和工作状态。从深度睡眠中被突然叫醒如同醉酒，人的短期记忆力、认知能力会受到显著影响，这些能力最多为正常状态的65%。“如果在深度睡眠中被吵醒，起床后的不适感更甚。”

三成“夜猫”凌晨才睡 八成白领靠闹钟叫醒

晚上盯着电脑不想睡，早晨赖床不想起。到底有多少人处在这样的状态中？

记者在南京市的一个论坛里，针对白领的作息情况进行了一次小调查。共有76名南京白领参与调查，只有14人声称自己基本能睡到自然醒，其余62人在工作日，几乎每天早上都是被闹钟吵醒或被家人叫醒，占了八成多。

那么，他们晚上一般何时睡觉呢？参与调查的这些人中，有三成“夜猫子”一直要耗到零时以后才愿睡觉，超过60%的人睡觉时间23:00~次日0:00之间。需要说明的是，南京绝大多数单位都实行“打卡上班”的制度，作息时间和上班时间无疑是莫大的矛盾。

人老了以后，“内在”真的没有变吗？科学家发现并非如此，老年人之所以更容易患癌症和糖尿病等疾病，是因为他们体内的DNA发生了某些微小变化。

衰老如何改变我们的基因

随着人们年龄增长，DNA会发生微小的化学变化。然而在最近的研究中，科学家通过对比新生婴儿的DNA和百岁老人的DNA，发现这些微小的化学变化可能比预计的要显著得多。这或许能够解释为什么随着年龄增长，人们患病的几率也随之增加。

DNA的开关由谁控制

DNA是由4个不同的核酸排列组成的长链分子：腺嘌呤、胸腺嘧啶、鸟嘌呤和胞嘧啶。DNA分子中的功能性片段被称作基因，而人类所有的DNA或所有的基因则称为基因组。

基因中核酸不同的排列组合方式决定了其编码的蛋白质。基因的开关状态是可控的，这样机体得以保证在合适的时间空间表达特

定蛋白质。为了控制其开关状态，最常见的要数表观遗传学机制（针对DNA分子的化学修饰，不改变其序列）。而表观遗传学机制中最常见的就是甲基团的增加或减少。甲基是由1个碳原子和3个氢原子组成的基团。通常情况下它会结合在胞嘧啶上。这种结合被称为甲基化，通常甲基化后的基因会被关闭。

老人与婴儿，DNA有不同

最新研究表明，年龄的增长带来的DNA甲基化图谱的变化可能是引起包括癌症在内的多种疾病发病率随年龄增加的原因之一。

研究组分别从百岁老人的血液白细胞和新生婴儿脐带血白细胞中提取DNA。再用新技术解读其甲基化图谱发现，新生婴儿DNA

甲基化水平(80.5%)要远高于百岁老人DNA甲基化水平(73%)。

甲基化，衰老和癌症的关键

通过研究新生婴儿与百岁老人DNA分子在碱基序列相同片段的相异之处，表观遗传学造成的差异就得以凸显。其中超过1/3的DMRs(甲基化差异区域)分布在与癌症风险相关的基因上。百岁老人中87%的DMRs是由于甲基团缺失。

研究组扩大其试验范围，最终得出结论，DNA分子中甲基化水平随着时间推移而逐渐降低。在百岁老人的体内，甲基的缺失导致某些基因重新被开启，这些被开启的基因往往与感染和糖尿病密切相关。

(据果壳网)

研究发现 睡眠中可强化记忆

怎样才能将你反复练习的曲子深深刻在脑海里？或许你可以试试伴着那些旋律入眠。

新的研究迈出了令人振奋的一步，现有证据表明，记忆可以在睡眠时再次开工，同时还可以得到加强。

6月24日，美国西北大学的研究者《自然—神经科学》的杂志中发表了最新研究成果。他们让参与试验者学习怎样演奏两个音乐片段，然后通过及时按键来演奏乐曲。之后，参与者小睡90分钟，同时研究人员为他们播放两段音乐中的一段。

研究者通过脑电图的方式来记录大脑的电活动，他们确保柔和悦耳的音乐“线索”出现在参与者的慢波睡眠期间，慢波睡眠与巩固记忆有关。参与者演奏在睡眠时听过的乐曲比睡眠时没听过的乐曲犯的错误更少。

研究者表示，“睡眠期间产生了和增加记忆强度有关的生理信号，这些信号可能因此成为测量强化记忆的脑活动的重要线索。”

“曾有一些传言称在睡眠的过程中能学习一门外语，”西北大学的心理学副教授保罗·雷伯说，“我们的研究表明，它是对已学的东西进行强化，而不是能在睡眠中学习新的东西。”

目前，研究人员正在思考如何使他们的研究成果应用到其他类型的学习中。“比如你在白天学习了一门外语，然后在睡眠时重复这些记忆，或许会巩固所学的东西，使记忆‘扩容’。” (据果壳网)

压力令人痛苦的原因被找到

压力确实会把人的大脑搞得一团糟。近日，一项新研究发现，慢性压力能通过阻塞名为“神经突蛋白”的基因，制造许多与情绪异常有关的大脑变化，而加强该基因的活性，能保护大脑远离情绪混乱。该研究结果找到了生物体中导致沮丧、焦虑、躁狂型抑郁症的机制，并提供了寻找药物治疗这些症状的新手段。

美国耶鲁大学的研究表明，情绪异常会给人们的大脑和生活带来许多负面影响。尸体解剖和脑部扫描显示，情绪异常或有抑郁症病史的人的海马体(大脑的记忆中心)会萎缩。他们的脑源性神经营养因子(BDNF，一种保持神经元健康的生长因子)处于较低的水平，神经突蛋白基因的活性也偏低，该基因能编码同种名称负责保护大脑可塑性的蛋白质。

研究人员通过给大鼠施加慢性不定时的压力诱发它们出现抑郁症状。最终，出现抑郁症状的大鼠神经突蛋白基因活性降低，在服用了抗抑郁药物后神经突蛋白的水平有所回升。

该研究报告6月25日发表在美国《国家科学院院刊》上。“神经突蛋白产生的影响就像抗抑郁药物一样，它能阻止压力和抑郁带来的影响。”研究者说，“这是一项伟大的研究，它从生物学的层面分析了抑郁和抗抑郁药物，为治疗抑郁症提供了新思路。”目前，仅有约30%情绪异常的人能通过使用现有的抗抑郁药物进行治疗，“如能将新发现运用到临床新药的研发中，神经突蛋白将是治疗抑郁症的好东西。” (据果壳网)

认真落实卫生部开展“三好一满意”医院管理年活动暨

“情系百姓健康 惠民百日医疗”公益大行动

支持单位:鹤壁电视台、《淇河晨报》 主办单位:鹤壁爱民医院 活动时间:即日起至9月30日

活动的背景:2011年卫生部提出用三年时间对全国卫生医疗机构,开展“三好一满意活动”(质量好、服务好、医德好、群众满意),重塑行业新形象,去年以来,风建设上一个新的台阶。

为了落实好卫生部“三好一满意”活动,爱民医院于6月1日举行启动仪式,邀请市卫生局风建设室负责人参加,并提出了宝贵意见,使全体员工受到很大的鼓舞,尤其是医护人员代表发言,对开展“三好一满意”做出承诺。医院领导提出了更高的标准和追求,保障“三好一满意”持续进行下去,提升医院的满意度,让百姓放心。为了以实际行动关爱百姓健康,解决群众“看病难、看病贵”的问题,经医院研究决定开展为期100天惠民医疗大行动,让群众看病实惠,让利于民。

9大项目惠民健康任你选

部分手术费	最高减免500元	更多优惠请登录: http://www.hbaimin.com
	最低减免100元	详情咨询预约: 0392-3326120