

# 心跳不听话揭秘人体生物钟的秘密

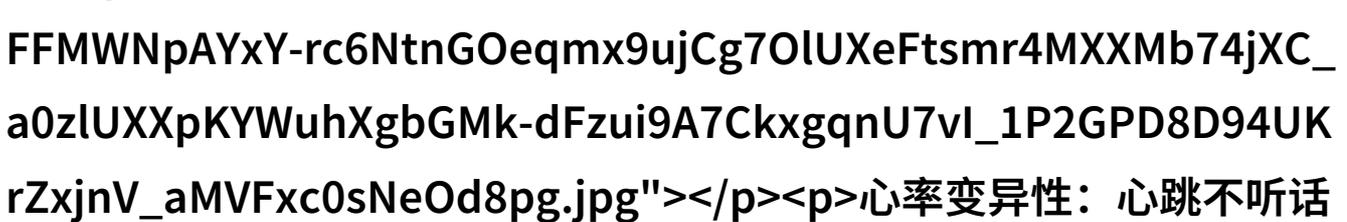
心跳不听话：揭秘人体生物钟的秘密


人类的心脏每分钟大约会做60次以上的跳动，这个节奏是由人脑中的一个名为“超曲形核”的区域控制的。这个区域通过接收来自光和其他环境信号来调节我们的生理活动，确保它们与日夜周期相协调。


研究表明，当我们的生物钟受到干扰时，我们的情绪可能会出现波动。这包括了睡眠不足、饮食习惯改变以及工作时间安排等因素。这些变化可以导致我们感到疲倦、焦虑或抑郁，从而对我们的生活质量产生负面影响。

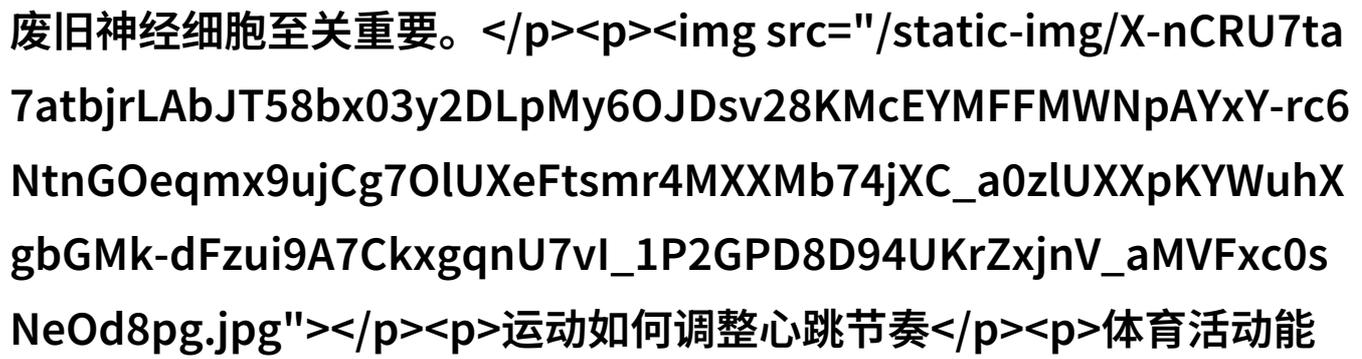
  


心率变异性（HRV）是衡量心脏在不同的时间间隔内跳动频率差异的一个指标。它通常被认为是一个健康状况良好的指标，因为当身体处于放松状态时，HRV就会较高，而在压力或紧张情况下则会降低。


睡眠模式也受到了生物钟的严格控制。当进入深度睡眠阶段时，我们的心率减慢，而醒来后随着身体

活跃起来，它又加速。这一过程对于恢复精力和清除一天中积累的大量废旧神经细胞至关重要。



运动如何调整心跳节奏

体育活动能够显著提高我们的HRV，这意味着运动有助于改善我们的心理状态，使得我们更容易应对压力。此外，适量运动还能增强免疫系统，对抗疾病，有利于整体健康。

心律失常：何时需警觉监控

虽然大多数情况下，我们的心脏都是自动自主地运作，但有时候由于各种原因，如遗传缺陷、高血压、糖尿病等，它们可能会暂停或者异常加快这项功能。在这种情况下，如果持续感受到胸痛或呼吸困难，一定要及时就医，以防万一发生危险的情况。

[下载本文pdf文件](/pdf/705711-心跳不听话揭秘人体生物钟的秘密.pdf)