



男性过了50岁眉毛变长意味着长寿吗？

眉毛作为身体当中的一小部分，可以在一定程度上提高一个人的颜值，同时也可以观察出一个人的身体状况是否健康。其实，我们的内脏器官或者是身体细胞出现异常的时候，可以从眉毛的形态以及疏密程度当中观察出来。俗话说得好，“男人四十一枝花，五十出头寿方长”，男性过了50岁眉毛变长，是不是意味着长寿呢？



你睡觉时是什么表情？原来每个人都戴着“痛苦面具”

高兴、吃惊、悲伤、愤怒、惊喜……人类的脸上至少能出现21种表情，但在睡眠中，大多数人脸上浮现的是什么样的表情呢？《睡眠研究杂志》发布的一项针对成年人的研究显示，很多人睡觉时，更容易浮现的表情其实是眉头紧皱的样子。睡觉时的表情和睡眠质量有关系吗？记者综合研究解读，告诉你答案。

多数人睡觉时都在微微皱眉

上述研究记录了91位受试者睡眠中的面部表情，并将他们分为4组：没有睡眠障碍、有睡眠障碍、容易梦游和惊醒的觉醒障碍和快速眼动期行为障碍(RBD)患者。

研究发现，所有受试者在睡眠中都出现了“痛苦面具”，即使睡得不错，在快速眼动期仍然会频繁皱眉。RBD患者在睡觉时看起来更痛苦，比如在快速眼动期，他们的眉毛会更加灵活，长时间皱眉的频率也更高，还会出现悲伤、愤怒等情绪。快速眼动期是睡眠的其中一个阶段，此时脑电活动和清醒时类似，甚至比清醒时更活跃，眼球像钟摆一样来回活动。值得注意的是，RBD病人入睡后爱做梦，出现大喊大叫、拳打脚踢，将床边物件打落，甚至跌落床下，造成自己和伴侣受伤等。这也被认为是大脑早期衰老性退化的一个重要指征。

另外，尽管人们在睡觉时偶尔也会笑，但从微笑(0.023次/小时)和皱眉(2.33次/小时)的频率来看，睡着的更多时间可能还是皱着眉头。当然，皱眉并不意味着做了噩梦，对于没有睡眠障碍的健康人来说，就算睡眠时微微皱眉，也并不代表心情或睡眠不好。

睡眠时，身体会出现的小动作

比起睡眠时的表情，睡梦中出现的这些动作也许更值得引起你的注意。

◆身体突然抖一下

这种现象叫“睡眠惊跳”，也叫“入睡抽动”或“入睡肌阵挛”。人在刚入睡时，全身肌肉处于放松状态，大脑的一部分已经睡着了，但还有一部分没完全睡着。随着睡眠的加深，大脑放松了对四肢的控制，这时候如果大脑受到刺激，就可能出现局部肌肉突然抽动的情况。但如果入睡抽动过于频繁，也可能是焦虑、紧张、缺钙、不宁腿综合征等原因导致的。

◆磨牙

磨牙是许多因素协同导致的结果，包括压力大、情绪易焦虑、患有某些中枢神经系统疾病、睡眠质量差等。是什么导致磨牙呢？专家表示有的是过度紧张引起的，常值夜班的、压力大的、易紧张的人群磨牙的概率更大。也有职业因素导致，运动员、精细工作者(如钟表匠)等可能白天会磨牙，习惯性咀嚼铅笔、口香糖也常会有磨牙现象。

◆鬼压床

医学上称鬼压床为“睡眠瘫痪症”，是一种常见的梦境障碍。人在睡梦中突然醒来，控制行动的中枢神经还处于休眠状态，就会导致肌肉不听意识指挥，肢体无法动弹。枕头过高、蒙头睡、被子过厚、吃得过饱或手放在胸口上时，更容易导致睡眠中喘不上气，产生憋闷窒息感。

做到这4点，可提升睡眠舒适度

如何让自己睡得更安稳？专家们总结了好睡眠需要满足的4个前提。

1.控制房间内亮度

入睡和睡眠时暴露于光线之下，褪黑激素分泌会受到抑制，进而影响睡眠质量。屏幕发出的蓝光会让大脑误以为是白天，研究发现，视神经细胞只要受到蓝光8分钟刺激，就会让身体持续兴奋超过1小时，造成生物钟紊乱。

2.降低睡眠分贝

日本睡眠专家友野奈央表示，要获得安稳的睡眠，最好将卧室的声音控制在40分贝以下，安静程度近似于图书馆。如果卧室靠近马路、繁华地区，可以换上较厚的窗帘隔绝噪音。另外，也可尝试在就寝前1小时播放平缓轻柔的音乐。

3.调整入睡温度

身体核心温度需要降低一些去启动睡眠，以及保持睡眠状态，这就解释了为什么卧室凉爽时我们会比在高温时更容易入睡。对大部分人来说，25℃左右是理想的睡眠温度。

4.适当提升环境湿度

注意控制房间湿度，对人体友好的室内湿度水平应在20%~50%之间。如果没有加湿器，也可以在室内放一盆清水增加湿度。

据生命时报

如果男性过了50岁 眉毛变长是长寿的先兆吗

古代的时候，人们把眉毛称之为“保守官”，认为眉毛浓密又长是长寿的表现。“眉毛长垂，高寿无疑”的意思指的是眉毛长得高，而且眉尾呈下垂的状态，这种人一般是长寿者。因为有了古人的记载，所以人们对于眉毛的看法越来越关注。难道眉毛越长真的就代表自己的寿命越长吗？这种说法有没有科学依据呢？

研究者为了可以解答

这一疑惑，所以找了许多长寿老人开设相关的实验，在这些长寿老人当中，有眉毛长的人也有眉毛短的人。但是经过研究调查发现人的寿命跟眉毛的长短没有直接关联。那为什么人的年纪越大眉毛就会越长呢？这是因为随着人年纪的不断增长，上了一定的年纪，眉毛会越来越长，而且比较稀疏。如果人体内的新陈代谢速度缓慢，那么眉毛会脱落得快，而且会加快脱落速度。相反，如果一个人体内新陈代谢速度快，那么也就说明身体素质好，而且体内的激素分泌相对来说比较平稳，在一定程度上可以促进雄性激素的分泌，使眉毛增长的速度快，而且较同龄人更茂密一点。

所以眉毛的长短不能代表人的寿命长短，如果一个人体内雄性激素分泌好，新陈代谢速度快，在一定程度上会刺激眉毛的生长，也就是说会减少眉毛脱落。

眉毛的生长速度 或许跟这3个原因有关

1.衰老速度

专家指出，相比较而言，眉毛的生长周期比较短，一般情况下，在三个月左右就会更新一次。年轻人的精力旺盛，身体新陈代谢速度快，所以眉毛的更新速度也会加快，一般来说不会太长。但是老年人身体各项器官慢慢地衰老，新陈代谢速度也变得缓慢，所以眉毛更新的次数会变慢，而且在一定程度上能够使眉毛变得更长。

2.体内激素分泌水平

如果一个人体内雄性激素分泌旺盛，那么在一定程度上能够促进眉毛的生长，使眉毛生长的速度快，而且会更浓密一些。但是大家要注意，

人到了一定的年纪，身体衰老速度会越来越快，在一定程度上是老年人的身体素质会变差，所以体内分泌的雄性激素会逐渐减少，因此眉毛会更稀疏，会在原有的基础上变长。

3.饮食习惯

眉毛的长短跟平时的饮食习惯脱不开关系，如果经常吃一些含有雄性激素的食物，比如鸭肉、动物内脏、鸡肉、海鲜等食物，在一定程度上就能够刺激体内雄性激素的分泌。如果体内分泌太多的雄性激素，可能会导致人体新陈代谢功能出现异常，打乱原有的身体平衡，所以可能会导致眉毛出现逆生长的情况。

在日常生活中 多吃哪些食物会让毛发旺盛

1.富含铁元素的食物

如果人体中缺少铁元素，可能会导致贫血的情况，对于身体健康带来不利的影响。所以大家在日常生活中，要及时补充铁元素。比如胡萝卜、土豆、带鱼、香蕉、大虾等，这些食物中含有的铁元素比较多，可以起到补充气血的作用。同时铁元素还能够促进体内毛发的生长，使毛发看上去更浓密。

2.富含维生素E的食物

要想自己的毛发旺盛，不妨多吃一些富含维生素E的食物，比如枸杞、橙子、芹菜、菠菜等。可以促进人体细胞的分裂，加快毛发的生长速度。除此之外，还可以帮助人体补充维生素，缓解便秘情况。

医生提醒大家，正常情况下，我们的眉毛是黑色的，如果你突然发现自己的眉毛出现干枯或者是断裂的现象，而且摸上去有点干燥的感觉。这有可能是体内的气血不足或者是内分泌失调，建议大家最好去医院做一下相关检查，避免身体出现异常情况。

据科普中国

