

睡得晚和睡得少 哪个伤害大?

在我国，每年心源性猝死的人有55万之多，而长期熬夜，常常就是导致猝死的重要原因之一。

近日，研究显示睡得晚和睡得少均危害健康：睡得少会增加阿尔茨海默病、内脏脂肪堆积及慢性病风险；睡得晚即便时长充足，也会引发生物钟紊乱，提升糖尿病、心血管疾病及早逝风险，最佳入睡时段为22点至22点59分。



睡得晚VS睡得少

把人体比作充电宝，睡得晚如同耗电到只剩一格才充电，还过度充电；睡得少则像每次只充一点电。

这两种方式对身体都有伤害，最好的方式是保持一段时间耗电状态，到规定时间，电量剩20%左右开始充电，充6—8小时就拔掉。

睡得少(<6小时/天)

短期伤害：记忆力、注意力下降，情绪焦躁，免疫力下降。

长期伤害：脑细胞加速退化，肥胖、高血压、心脏病风险增加。

睡得晚(凌晨后入睡)

短期伤害：生物钟紊乱，情绪烦躁、低落，胃肠功能紊乱。

长期伤害：患癌风险、糖尿病风险增加，抑郁症/焦虑症发病率增加。

熬夜到什么程度会发生猝死

首都医科大学附属北京安贞医院脑血管病科副主任医师霍晓川表示，熬夜本身未必会直接导致猝死，但它会让猝死风险飙升。

如果出现以下4种情况，必须立刻停下手中的事，赶紧休息。

连续3天以上，每天睡不足4小时

相当于让心跳在高速档连续运转72小时，心脏每跳一次，心肌细胞就会经历一次收缩与舒张的磨损。正常睡眠时，心肌细胞能得到40%的修复，而当人体缺觉时，修复几乎停滞。有研究显示，这种状态下心肌耗氧会增加3倍、血管痉挛的概率提升至平时的5倍。

通宵24小时后不补觉

曾有实验记录，健康成年人通宵后血压会剧烈升高15—20毫米汞柱、血液黏稠度增加20%。此时哪怕只爬一层楼，都可能让心脏的负荷突破极限。

长期每天睡不够6小时

如果长期每天睡眠不足6小时，再叠加高血压、糖尿病等慢性病。这些疾病本身就会损伤血管内皮，会加速斑块形成。更危险的是，肥胖、抽烟，饮食重盐、重辣等因素会让斑块变得更脆弱，随时可能破裂堵塞血管。

熬夜+白天高压工作/运动

熬夜后交感神经本身处于亢奋的状态，若再被工作的压力、崩溃的情绪、剧烈的运动等刺激，去甲肾上腺素会瞬间飙升。

这些睡前行为会影响睡眠!

●晚餐的“雷区”

晚餐的选择和进食时间对睡眠有着重要影响。

首先，晚餐最好在睡前4小时完成。

其次，要避免吃得过饱，尤其要少吃高油、高糖的食物，这些食物会加重肠胃负担，影响消化，进而干扰睡眠。

同时，辛辣刺激胃的食物以及含咖啡因的食物(如咖啡、茶、巧克力等)，也可能导致神经兴奋，不利于入睡。

●睡前运动的“度”

很多人认为运动有助于睡眠，但如果运动时间过长或过于剧烈，反而会产生负面影响。

剧烈运动后，身体会分泌更多的多巴胺，使人处于兴奋状态，从而对睡眠产生不利影响。

因此，建议选择舒缓的运动方式，如散步、瑜伽等，并在白天进行，这样更有利于夜间睡眠。

●入睡环境的“讲究”

良好的入睡环境是提高睡眠质量的关键。

晚上睡觉时，家里的光线要尽量暗一些，因为光刺激会影响褪黑素的分泌，而褪黑素是调节睡眠的重要激素。

除了外界光线，手机屏幕发出的蓝光对睡眠的影响尤为显著，建议睡前尽量避免使用手机。

此外，室内温度也要适宜，稍低的温度有助于身体放松，进入睡眠状态。

如何走出习惯性熬夜“怪圈”?

●运用时间管理术

番茄工作法：每专注工作25分钟就休息5分钟，告别无效加班。

手机“睡眠模式”：晚上10点后自动屏蔽非紧急消息，设置“勿扰白名单”。

●打造睡眠仪式感

睡前1小时远离手机，用热牛奶+白噪音营造氛围；尝试“478呼吸法”(吸气4秒→屏息7秒→呼气8秒)。

中医小妙招：可使用酸枣仁茶安神，用艾叶泡脚促循环，并按季节调整睡姿方位(春夏头朝东，秋冬头朝西)。

●调整饮食与运动

晚餐避免高糖高脂，适量补充镁元素(如坚果、菠菜)，睡前2小时避免剧烈运动。

■释疑

●熬夜消耗甲状腺“寿命”?

甲状腺激素及调节激素——促甲状腺激素的水平存在昼夜节律性波动的特点，一般在凌晨2—4时达到最高峰，随后逐渐下降，直到白天达到较低水平。

保持良好的睡眠质量，甲状腺激素就会保持在正常水平。经常熬夜或睡眠不足，生物钟就会被打破，导致甲状腺激素的分泌和代谢失去平衡，甚至影响细胞增殖，促进DNA损伤，从而引起甲状腺功能紊乱和结节形成。

●坐公交时打瞌睡是补觉?

人的睡眠大致分为“非快速眼动睡眠”和“快速眼动睡眠”两个阶段，在前一个阶段中，又可以分为“浅睡眠”和“深睡眠”两个过程，这两个过程在睡眠中循环多次。人只有在睡眠中经历了几个“深睡眠”过程后，才能使疲劳充分消除。但在车上打瞌睡是不能补觉的，车上各种因素的干扰都不容易使人进入“深睡眠”状态。

综合 新华社、中新社、工人日报、羊城晚报、极光新闻



晨报超话