

真的能睡傻



觉多一定就好吗？

午觉越睡人越累是怎么回事？此外——
比熬夜还伤身的睡眠模式你知道吗？

要说。
的睡眠模式吗？午觉越睡越觉得累是怎么回事？今天医生有话
样的睡眠习惯才是健康的，睡得多久就好吗？有比晚睡晚起还伤身
班，舍羊教到天明；有人常年困顿倦怠，随时都能睡着……到底什么
日常生活中，有人喜欢夜间工作，觉得效率高；也有人是被迫加



何时睡何时起？听听老祖宗怎么说

中医十二时辰养生学对日常作息起居非常有指导意义。按照中医十二时辰养生学，亥时(21:00-23:00)当睡觉，卯时(5:00-7:00)应起床。亥时，又称人定、定昏、黄昏，是一昼夜十二时辰中的最末一个时辰。古人有“戌时(注：19:00-21:00)，日暮将至，归田园；亥时，人定归本，早安眠”的描述，意思是夜间21点至23点，人该安歇睡眠了。23点以后，就已经该进入梦乡了。亥时睡眠，百脉可以得到休养生息，对身体十分有益。

卯时(5:00-7:00)则应该起床了，切莫贪恋被窝，有害而无一利。从时辰脏腑对应关系看，卯时对应大肠。也就是说，这个时候，人应该起床排便，因为大肠该上班了，它把昨日消化食物剩下的糟粕排出体外，好让清爽空灵的身体接受新的一天的早餐。卯时的下一个时辰是辰时(7:00-9:00)，对应“胃”，哦，肚子空空，该吃早饭了。

别纠结了 最佳睡眠时长看这里

依据亥时睡眠、卯时起床计算，睡眠时间在6至10个小时范围内都符合十二时辰养生学。按照“不欠不余，折中调和”的“取中”之道，8个小时是最佳睡眠时长，即理想的作息时间应是22点睡觉，6点起床。国外也有些关于最佳睡眠时长的研究，并且这些研究结果均发表在很权威的杂志上。有研究认为7个小时是最佳睡眠时长，7个小时的睡眠时间能使死亡率和发病率降到最低。又有6.5至7.4小时的睡眠时间最适宜的研究结论。

作为普通大众，真的没必要纠结自己是睡了6.5至7.4小时还是7.8小时，纠结于这个问题的人，可能多半睡不着觉。再说，22点睡觉6点起床的8个小时睡眠模式，也并不见得与7个小时或6.5-7.4小时的结论相悖——说谁一躺下来就睡得着了？谁还没有被5:30的尿意憋醒过？掐头去尾，也差不多就是6.5-7.4个小时。中医几千年前就总结了一套很好的作息规律，老祖宗的教导，值得听！

每晚缺觉2小时 心血管患病几率翻倍

谈到这个问题，那些严谨到刻板的科学家就真的是我们健康的守护神了。现在，我们来认真看看这些科学研究

结论：《睡眠》杂志发表的一项研究结果显示，睡眠不足能引发血压升高，患心脏病与脑卒中的几率增加。睡眠从每晚7个小时减至5个小时以下的人，因各种原因死亡的几率是常人的1.7倍，因此而患心血管疾病并致死亡的可能性是常人的两倍多。可见，睡眠不足的危害主要体现在心脑血管上。请夜猫子们、或经常加班的朋友们要认识到这个危害！

睡太多过犹不及 还能“睡傻了”！

前面了解了睡眠时间不足的危害，那么，是不是睡眠时间越长越好呢？提醒那些自封“睡美人”的朋友们注意，睡眠时间过长也是十分有害的。芬兰一项针对2.1万名成年人进行的22年跟踪研究发现，睡眠超过8小时的男性，比睡7至8小时的男性死亡可能性高出24%，女性高出17%。发表在《神经科学》上的韩国的一项研究显示：每天睡眠时间在8至9小时以上的人要比每天睡7至8小时的人患认知障碍的危险性高38%，患痴呆症的风险增加42%。

进一步研究还发现，每天睡眠时间一旦达到8个小时以上，那么之后无论是睡10个小时，还是15个小时，患痴呆症的风险将稳定地维持在40%左右。阿尔茨海默氏症(老年痴呆症)协会公布的数据也显示，老年人长期睡眠超过7小时(或睡眠不足)会导致注意力变差，甚至出现老年痴呆，增加早亡风险。

换句话说，睡眠时间越长，越容易“痴呆”。民间有“睡傻了吧”的调侃，看来还真能睡傻了！

这种睡眠模式 比“熬夜”还伤身

超过23点，仍不睡觉，这种情形是典型的“熬夜”。但有些人习惯性规律晚睡晚起，如每天凌晨2点睡，9点起。习惯如此，每日如此，能保证睡满7个小时，这种情形勉强不算熬夜，但不提倡。

因为该睡觉的时候，你在工作(或在娱乐)；该起床的时候，你在睡觉；该吃早饭的时候，你错过了点，只能到中午一顿饱食，身体总是处于一种乱的状态。除非你完全可以掌握你的时间和工作，形成你自己的“生物钟”，并天天如此。但现实中很少有人能做到这样规律，因为能完全掌

握自己时间的人太少了。

还有一种情形是，睡眠不够规律，睡觉忽早忽晚，时间忽长忽短，即有时晚上10点入睡，有时凌晨3点入睡，有时睡10个小时，有时睡4个小时，这种情形比习惯性晚睡晚起危害更大——它让你的身体无法适应，“生物钟”乱七八糟，久而久之，各种健康问题就会出现。一只钟表忽快忽慢，离废弃也就不远了。

午睡真不是鸡肋 睡对了可“醒脑”

午睡是值得提倡的，中医自古就有睡“子午觉”的建议。“子觉”说的是夜间的睡眠，因为23:00-1:00是“子时”，夜深人静，自当好好睡觉。“午觉”当然指的是中午的觉。

但午觉睡多长时间合适呢？建议30分钟以内，最长不能超过1个小时。让我们来看看这几个研究结果：美国加州大学伯克利分校研究结果指出，人每天会丧失部分吸收新知识的能力，午睡能逆转这种衰退，10分钟的午



睡是恢复认知功能的最佳时长。《睡眠期刊》指出，10分钟的有效午睡会大大增强人体的警觉性。哈佛公共健康学院对2.4万名成年人的研究结果显示，与不午睡的人相比，午睡的人死于心脏病的可能性会降低40%。这些研究指出了短时午睡的益处。与此同时，英国剑桥大学专家在13年间追踪了1.6万名成年男女发现，白天小睡时间超过1小时，死亡风险会提高32%。可见，午睡是十分重要的，但睡的时间长了也是不提倡的。

为什么会这样呢？因为入睡30分钟后，人就进入了深睡眠阶段，这时候大脑正处于抑制状态，流经脑组织的血液相对减少，体内的代谢过程也相对减少；可是下午还要上班啊，所以不得不在睡得正香的时候被迫起床。这时大脑皮层的抑制尚未解除，会出现大脑供血不足造成一时性植物神经功能紊乱的情况，出现周身不适、头晕眼花、疲劳不堪的症状。所以午睡时间不宜过长，以10至30分钟左右为宜。

吃喝拉撒睡，是生命最基本的表现形式，哪一项出了问题都会对健康带来危害。总结一下就是：该睡则睡，该醒则醒，不熬夜，不恋床，中午小睡一觉，张弛有道有奥妙。

文/赵润栓(北京小汤山医院)
原文选自《北京青年报》