



每天睡4个小时很完美?

张朝阳称睡多了是对人的一种伤害;专家说:充足的睡眠对健康太重要了

蔡富根/整理

近日,张朝阳建议大家少睡觉的热搜引起了争议。张朝阳在直播中表示,睡觉的前两个小时是深度睡眠,三个小时之后,人的大脑就开始做各种噩梦。张朝阳表示,睡6个小时最好,如果能睡4个小时那就是完美。张朝阳称睡多了是对人的一种伤害,自己拒绝被伤害,所以睡得少。但是睡觉少真的好吗?每天睡4小时真的适合普通人吗?你的睡眠质量达标吗?如何提高睡眠效率?本期健康问诊集纳了国内知名专家的观点,为大家答疑解惑。

一天睡多久才健康

对大多数人而言,4~5小时的睡眠能满足身体对休息的需要吗?答案恐怕是否定的。

专家解释说,人在不同年龄阶段对睡眠时长的需求是不同的,幼年时,需要的睡眠时间较长,随着年龄的增长,睡眠时间逐渐缩短。但即便对于老年人,4~5小时的睡眠还是明显不足的。

根据美国国家睡眠基金会给出的数据,成年人应睡7~9小时;老年人应睡7~8小时。不足5小时的睡眠,在任何年龄段都不推荐。

《健康中国行动(2019~2030年)》提倡,成人每日平均睡眠时间要达到7~8小时,也就是说,我国权威机构推荐的国人最佳睡眠时长是7~8小时。

当然,以上推荐睡眠时间是针对大多数人而言的,特例总是存在的。有些人天生对睡眠的需求较低,一天睡4~5小时就足够了。

除了睡眠时长,什么时候睡也是有讲究的。目前的研究结果认为,最佳睡眠时间是晚上11点到次日早晨6点,其中,以晚上11点到次日凌晨3点为睡眠的黄金时间。为了让睡眠“利益最大化”,算好时间入睡很有必要。

如果睡不够有哪些恶果

睡眠不是一件小事,睡眠不足带来的危害,远远不止“困”“精神不好”这么简单。

长期睡眠不足会使大脑中的记忆器官逐渐衰弱,从而妨碍建立持久的记忆;容易心情低落、无法控制自己的情绪,产生不加思考、不适当的情绪反应,导致情绪失控。

还会导致体内激素水平紊乱,引发饮食不规律、食欲增加、食物摄入量增加、控制冲动行为的能力减弱等现象,最终导致体重增加。

会让皮肤大量分泌油脂堵塞毛孔,形成痘痘和粉刺;同时还会影响表皮细胞内的黑色素的产生和分布,形成各类色素斑。

《美国心脏病学会杂志》(JACC)发表一项超过46万人的大型研究,研究结果表明,睡眠不足或过多都会增加心肌梗作的风险,睡眠时间少于6小时的人,患心梗的风险增加了20%。

另一项研究表明,睡眠不足对发育中的青少年大脑绝对是毁灭性的伤害,并可能导致日后的记忆、注意力和情绪问题。

对于本身患有慢性疾病的群体,睡眠不足的危害就更大了。曾经有人做过实验,连续观察1万多名英国公务员的睡眠模式,记录20年内他们的健康情况。

数据显示,对于患有心脑血管疾病的群体,当睡眠时长从7小时减少到5小时以下时,患者的死亡率增加了近一倍,可见睡眠不足的危害之大。

现在的年轻人,工作压力大,娱乐项目多,时间不够用成为常态,可能这也是网上各种短睡眠方式受到关注的原因。但是,缩减睡眠时间的代价是健康受损,这样节约时间,实在是得不偿失。充足的睡眠对健康太重要了,除非你是天赋异禀的神人,否则复制张朝阳的4小时睡眠法无异于在作死的边缘反复试探。



什么是无效睡眠?怎么判断?

北京中医药大学东方医院心身医学科副主任医师邢佳表示,通常我们认为躺下闭上眼睛就算睡眠了,其实不是,我们的正常睡眠是由睡眠潜伏期、浅睡期、慢波睡眠期和快波睡眠期等不同的睡眠成分构成的。很多时候,我们躺在床上时间很长,迷迷糊糊睡了很久,并不代表我们的有效睡眠得到保证,反而可能是睡眠效率更低。因此,即使我们不是严重的彻夜不眠的失眠患者,但很有可能获得的是无效睡眠,或者低质量睡眠。这种无效睡眠经常会出现躺在床上翻来覆去几个小时睡不着或迷迷糊糊到天亮,或者是一宿多梦易醒,睡眠很浅。

那么怎么判断我们自己的睡眠是否属于无效睡眠呢?邢佳表示主要是看睡眠后的恢复感,很多时候我们虽然好像睡了一宿,但醒后头晕脑胀,浑身酸痛,甚至有的人睡醒后并没有恢复精神抖擞,神清气爽,而是仍然感觉疲惫,精神不振,甚至还伴有第二天的情绪急躁易怒、注意力不集中,那么就可能是无效睡眠。如果我们经常获得的是无效睡眠,就会大大影响我们的大脑功能,特别是情绪认知等精神功能损害以及神经内分泌免疫系统的功能失调以及心脑血管疾病风险的大大增高。

你的睡眠质量达标吗?

睡眠质量的评估主要包括入睡时间(30分钟以内)、睡眠时长(成年人一般为6~8小时,青少年要更多一些,老年人要更少一些,以不影响日间功能为宜)、睡眠效率(85%以上)、睡眠障碍(睡眠醒来、醒后入睡等)、助眠药物(不服用)、日间功能(无困倦、精力不足感)等方面。只有

以上这些维度都在正常范围,我们才能真正拥有“好的睡眠”。

邢佳表示优质睡眠应该符合以下的标准:能在30分钟内自然入睡(年轻人最好是15分钟内入睡)、每晚醒来5分钟以上不超过2次、醒后20分钟能再次入睡、在床上85%的时间都在睡觉。

如何提高睡眠效率?

关于如何才能提高睡眠效率,邢佳给出了四条建议:

1.白天可以尽量多进行运动,多晒太阳,保证褪黑素的分泌节律,午睡时间控制在30分钟以内,过长则会影响夜间睡眠结构。

2.睡前半小时远离电子产品、电视等,避免电视节目、短视频、游戏等对情绪产生波动,从而更快地入睡。入睡前可以选择放些空寂的声音平静心情,如山风、水流、雨声等,尽量放松自己的肌肉、手、脖子、头、胸腔等,尽可能地舒缓下沉,身体的松弛也会给大脑传递轻松、平静的感觉,有利于

更好更快地入睡。

3.在固定的时间睡眠,尤其不要睡懒觉。严格限制睡眠时间,比如晚12点到早8点,只有这个时间段能睡觉。起床时间到了之后尽快起床,不拖沓、不补觉。其他时间禁止睡觉或打盹,尽量通过舒缓的身体活动或拉伸运动保持清醒。

4.饮食方面,建议晚上吃富含碳水化合物的食物,少吃肉等富含蛋白质的食物,在全天的主食搭配上减少精致碳水的比例,适当增加多种谷物,最好是在睡前四个小时进餐。因为碳水化合物有助于促进睡眠,而相反,高蛋白有助于保持警醒。