

“睡得越多死得越早” 缺少依据



“睡得越多，死亡率越高？”“缺少睡眠=终身记忆丧失？”“赖床几分钟，更有利于健康？”……近日，微博上流传着关于睡眠各种各样的说法，其中，每天睡 8 小时的人死亡率比睡 7 小时的人高出 12% 的消息引来众多网友讨论。睡得越多真的死亡率越高吗？就此，医学人士表示，睡得过多是否会缩短寿命还需更多依据来证明。睡眠时间并不是判断睡眠质量好坏的唯一标准，还与睡眠深度和状态有关。不过可以肯定的是，睡得越多并非越健康。

【传言】

过长睡眠导致寿命减短

俗话说“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月”，如今天气寒冷，早上起床对很多人来说是一种煎熬，到了周末尤其如此，恨不得一觉睡到天黑。

不过最近微博上一则消息却敲响了“赖床族”们的警钟——“美国癌症协会的研究人员在对 116 万多人长达 6 年的观察后得出结论：每晚睡 8 个小时的人竟比每晚睡 7 个小时的人有着更高的死亡率。

该消息称，在排除了其他环境因素、生活习惯和健康状况的影响后，平均每晚睡眠 7 小时的人有着最低的死亡率，其次则是每晚睡 6 个小时的人，而每晚睡眠 8 个小时的人的死亡率竟要比每晚睡 7 个小时的人高出 12%。

对此，很多网友纷纷表示伤不起，“以前以为睡得太少才会危害健康，没想到睡得太久也会死得早，让我这种睡到 12 点的人怎么活啊？”

【释疑】

“睡得多死亡率高” 需进一步证明 多睡也会打乱生物钟

睡得越多真的死亡率越高？对此，大连大学附属中山医院神经内科主任朴翔宇表示，睡得过多是否会缩短寿命还需更多依据来证明，但对于有特殊疾病的人来说，睡得太久可能增加死亡风险。“有一种疾病叫睡眠呼吸暂停综合征，主要症状是夜间睡眠时，呼吸停止持续时间超过 10 秒，此时机体处于缺氧状态，对大脑、心脏都有危害。如果睡眠时间延长，就可能增加他们的死亡风险。”

据朴翔宇介绍，对健康人来说，睡眠时间的长短还与年龄有关，像婴

幼儿不可能只睡 7 个小时，他们一天 24 小时绝大部分时间都处于睡眠状态，那是身体需要。“对成年人来说，每天睡眠时间以 6~8 小时为宜。”

有些人认为，以前睡眠不好或熬夜玩游戏，连睡一天两天把睡眠补回来不就得了。其实不然，延长睡眠时间并不一定能弥补自己的睡眠不足，“人体有自己的生物钟，长时间的补觉会造成正常的生物钟紊乱，这直接导致了身体上的不适应，这也是有的人感觉头晕脑胀的原因之一。”

我们到底需要睡多久？ 感觉头脑清醒、精神好就是睡够了

“我每天睡 10 个小时也睡不够，反而越睡越困。”有网友抱怨道，这确实给了我们一个新的提醒：我们到底需要睡多久？其实，睡觉并不是倒在枕头上，盖上被子，眼睛一闭一睁这么简单，它是一个复杂的渐变过程。为什么我们有时醒来后精神饱满，而有时却感觉比睡觉之前还累呢？

“这不仅与睡眠时间长短有关，还与睡眠深度和状态有关。”朴翔宇介绍说，在睡眠中，人体先后经过非快速眼动睡眠期和快速眼动睡眠期，之后再重复开始，一夜大约经历 4~5 个睡眠周期。那些夜里常常醒来或总

做梦的人，他们的睡眠节律是混乱的，导致睡眠质量下降，也就会让人感觉越睡越累。因此，只有充分进行好了 4~5 个周期的深度睡眠，人体的生理机能、免疫系统和能量才能得到修复和加强。

当然，一味地赖在床上对身体也是有害的。相关专家表示，当你的身体醒来还赖在床上时，你缩短了接触阳光的时间，体温也会因为身体长期处于不活跃状态而变得过低，从而分泌大量褪黑素，致使你感觉昏昏欲睡。而这种昏昏欲睡又会妨碍你在晚上进入深层睡眠，周而复始，你的睡眠系统就会被削弱。

如何衡量睡没睡够？

我们如何衡量自己的睡眠时间是否足够？

网上盛传着一招“偏方”：“找一天休息日，关掉闹钟、手机，排除所有干扰因素，晚上按正常时间睡觉，第二天一觉睡到自然醒，算一算时间就知道自己需要睡多久了。”

专家支招：朴翔宇表示，最简单的方法是看醒后的精神状态和放松程度，如果第二天精神很好、很放松，证明前一晚的睡眠足够了。

所以对那些只睡了六七个小时就自然醒来的人来说，醒了你就别硬躺够 8 个小时了，只要你觉得头脑清醒，就放心地起床活动吧。



赖床有益健康？ 对健康人来说没必要

近日，一则“赖床 5 分钟有益健康”的微博被网友转载数千次，给那些早上不爱起床的人提供了“借口”。赖床对健康有何益处？该博文详解：夜间睡觉时，身体各处系统及关节都属于半睡眠状态，如果马上起床，身体尚未适应工作状态，会出现头晕、心慌，甚至四肢乏力、反应迟钝等现象。

对此，大连中心医院神经内科二科主任王剑锋表示，“赖床有利于健康”主要针对有基础性疾病的老年人，像高血压、糖尿病、心脏病

等。而对于一般年轻人、身体健康的人来说，则没这个必要。“对于高血压患者来说，早晨这个时间段血压偏高，如果马上起来活动的话容易发生意外；心脏病患者，特别是有房颤的患者，血管中往往有一些附壁血栓，容易脱落，这样的话可以造成脑栓塞。”

因此，王剑锋建议，患有上述疾病的老年人，早上醒后稍微躺一会儿，或者在床边坐一会儿，然后再起来活动，甚至晚上起夜的时候这类人也应该在床边坐一会。

少睡眠会失忆？ 睡好了记忆力能恢复

“上班族们还加班熬夜吗？最新研究显示，即使每夜缺少 2 小时睡眠就会对人脑记忆功能造成无法挽回的损失，人脑每夜必须有足够时间将日间的记忆存档备份，这点极为重要！否则没有存档的记忆就会永久消失。”这是近期流传甚广的一条微博，事实果真如此吗？

王剑锋表示，这个说法有点极端，但有一点可以肯定，长期睡眠不足，对记忆力肯定有影响。“睡眠对整个神经系统、各个器官等都

有一定的调节作用，如果睡眠不好，整个神经都处于紊乱状态，就会对记忆造成一定影响。”

王剑锋认为，睡眠造成的记忆力减退是暂时性的，休息好之后就能恢复。朴翔宇也表达了相同的观点，认为记忆力是能恢复的。“有的人临时加班，一般不会对记忆力造成多大影响。但如果长期睡眠不好，记忆力恢复起来就比较困难，时间也相对持久，因为调节被打乱的睡眠节律就需要很长时间的。”

(刘爽)

周三下午女人最老

精力衰退、工作压力累积、睡眠不足、周末狂欢后遗症是诱因



英国一项调查显示，精力衰退、工作压力累积、睡眠不足加上周末狂欢的后遗症，使得女性在周三下午 3 时 30 分看起来最老。

英国护肤品牌“圣特罗佩”针对英国女性的一项调查显示，四分之一的调查对象一周多次产生压力感，12% 认为周三压力最大，19% 周三忙得连午餐时间都没有，三分之二在周三下午 3 时左右觉得“精力最差”，因此四分之一会寻觅甜点等零食来提振精神。

英国《每日电讯报》援引圣特罗佩的皮肤专家尼古拉·乔斯的话报道：“有趣的是，周三下午 3 时 30 分是女性看起来最老的时刻。”乔斯说，一周中最高压力水平加上午后精力衰退，是女性看起来老于实际年龄的原因。

调查还显示，接近半数调查对象喜欢周末呼朋唤友，开怀畅饮，这是她们周三看起来最老的另一个原因。乔斯说，周末畅饮的后遗症需要几天才显现，“处理酒精里的毒素和糖分令身体处于紧张状态，酒精的可见效果显现出来最多需要 72 小时，因此周末饮酒的后遗症可能直至周三下午才显现”。调查结果还显示，60% 的调查对象觉得周五是一周中最快乐的日子。

此外，睡眠也有影响。周一回到工作岗位令女性难以安睡。调查结果显示，37% 的调查对象周

一晚上睡眠质量差。乔斯说：“周一睡眠不足对周三的皮肤状况而言不是好事情。缺觉的影响 48 小时后在脸上显现出来，因此如果女性周一晚睡眠糟糕，她们可能周三显得老态。”

调查还显示，英国女性平均睡眠时间为 6 小时 43 分钟。乔斯说，女性需要一天睡七八个小时，才能达到最佳抗衰老效果。睡眠时间过短，皮肤细胞来不及复原，长时间会造成皮肤浮肿、老态。

周三精力差的后果之一是犯懒。调查对象中，12% 周三晚上懒得护理皮肤，草草擦洗一下就上床。乔斯说：“女性即便不化妆，也应该洗去脸上一天堆积的污染物，不然会堵塞毛孔，令皮肤暗沉、干燥，显得老态。”

(深都)

你 知道 吗

