

一定要睡足7小时吗？

我们的身体不是笔记本电脑，可以随时开关机。无论你是否压榨或透支生命，一生时光的 1/3 仍将花在呼呼大睡上，一个人只要连续五天不睡就可能危及生命。从这个意义上讲，睡眠甚至可以被称为人生头等大事。

● 睡眠何为？

“人为什么要睡眠，为什么人不能像计算机或机器人，可以随时开机保持高效工作？”很多高级白领和工作狂都念叨过这样的问题，事实上，就连电影《WALL-E》里的机器人瓦力都会日落而息，否则次日就会电力不足，显得毫无精神。对人而言，其实谁也无法完全表述清楚睡眠到底有多重要。你只需要知道，几乎所有动物都要睡眠，不能睡眠甚至有致命之虞。

许多关于睡眠的研究都认为，睡眠是一种有益于大脑的重要行为。它是维持高度生理功能的适应行为，是生物保持良好防御技术所必需的状态。换言之，睡眠是为了更好地清醒：充足甜美的睡眠能让醒后的大脑更加高效。

科学家对人类需要睡眠的解释中，认可度最高、最经典的便是生物钟理论，即在全天 24 小时内，生理机制决定人体在生活上呈现周期性活动——睡眠、进食、工作、排泄等，都有一定的顺序。比如，睡眠的时间通常是晚上十一点至清晨六点。

另一种被科学家广泛认可的睡眠理论对女性格外受用，叫做恢复论与保养论。恢复包括生理与心理两方面。生理上，睡眠能补回白天工作生活的精力消耗，就像人必须吃饭和水；心理上，睡眠能帮助完成清醒时还未结束的心理活动，如信息的处理等。保养论则是恢复论的补充。换句话说，睡眠犹如按下电脑的休眠键，能避免身体过度疲劳，更好保存精力，维护身心健康。

终结健康流言



人处于睡眠状态时，身体会进行一系列维持免疫功能和人体生理所必须的重要新陈代谢活动，如蛋白质合成、细胞分裂和生长激素分泌等，脑细胞得以修整，精力得以充分恢复，所有身体的机能活动下降，呼吸缓慢平稳，心率、血压降低，脑电波速度变慢，波幅变大，生长激素分泌达到高峰，免疫物质产生也最多。

● 健康新杀手

睡眠节律的紊乱会让白天工作和精神受到严重影响，长此以往更会导致严重的生理与心理问题，比如，睡眠不足或者睡眠质量不高，会延缓疾病康复周期，甚至引发焦虑和抑郁。

睡眠障碍包括失眠、睡眠过多、睡眠异常等。美国有医学研究结果显示，成年人中约有三分之一在一生中曾受睡眠障碍的困扰，而在睡眠障碍中最常见的是失眠。两年前就有一份源自上海的报告显示：失眠者已经占市民总数 15% 以上，其中 56% 为女性，大多为从事脑力劳动的“白领”，且这个数字正呈日益上升趋势。

也有医学专家做过统计，失眠已成为神经科门诊的第二大疾病。失眠者中很多都是从事 IT、管理或新闻等高强度脑力劳动的女性，这些人往往由于不良的生活习惯和压力过大等原因，长年饱受失眠困扰。

● 潜伏的危机

睡眠障碍变得这么普遍，只能算是人们在现代生活方式中自讨苦吃的一种。身边诱惑太多，资讯和娱乐越来越发达的时代，城市的夜晚有如白昼，凌晨才上床睡觉成为家常便饭。对睡眠而言，最大的悲哀是“当天睡，当天起。”不少人都要到凌晨 1~3 点间才能睡着，早上醒来虽

然看上去也可以精力充沛，但节奏却比常人落后 3 小时以上。医学上讲，这是睡眠时间推迟综合征的表现。其主要特征在于：入睡和醒来时间比期望的要晚；入睡时并无困难，睡眠时间长度与正常人也几乎相同，但就是不能在自己期望的时间醒来。

至于职场女性，更像两头烧的蜡烛——身担工作与家庭压力，发生睡眠障碍的情况更为常见。有医学研究者如此感叹：“女性可能是地球上睡眠被剥夺最多的生物。”而她们发生睡眠障碍的原因也更为复杂，最明显的是，女性睡眠质量的好坏有时会受到月经、怀孕、分娩和激素分泌变化的影响，在这些不同的生理阶段，睡眠障碍的发生几率更高。另外，女性比男性进入和保持深睡眠的难度几乎高一倍，这意味着，女性平均每天所需睡眠时间至少比男性多 15 分钟才能满足次日脑力和体力能量需求。

● 睡多久？

大部分人需要的睡眠时间约为每天 7~8 小时，平均 7.5 小时。不久前，芬兰国家健康与福利研究所对睡眠障碍和失眠的研究显示，每晚保证 7~8 小时睡眠的人在认知能力测试中得到的分数最高，而每晚睡眠超过 9 小时或只有 6 小时的人得分分数较低。

这么看来，睡得太多和睡得太少一样，都不是好事。不过，这也不表示所有人都得睡足 7 小时，事实上，睡眠从来都是因人而异的。对人对底睡多久才合适的问题，科学家也不能做出确切而统一的回答。

至于你是做早起的公鸡还是夜猫子，也不是一概而论的，这很可能决定于每个人具体的生物钟，所以

想要睡眠甜美，需要把握和调整自己睡眠周期，因为没有别人会比你更清楚自己在这方面的状况。

● 找回缺失的睡眠

曾有人总结出女性白领睡眠十大恶习，分别是睡前生气、饱餐、饮茶、剧烈运动、过度思虑、强迫入睡、习惯赖床、被子蒙头、张口呼吸、对着风睡。如果你正好有这些恶习，那就需要认真阅读下面的注意事项部分，从现在开始，下决心与恶习说再见，全身心培养科学睡眠的好习惯。

1.66 天养睡眠

首先，你需熟知习惯的强大力量。习惯是在后天环境中习得的，是一种条件反射与对环境的适应。换句话说，当人们不带明确目的去做一件事，而非刻意地思考与盘算时，习惯就已养成。

2009 年 7 月，英国伦敦大学菲利帕·兰利教授在《欧洲社会心理学杂志》发表报告称：“我们发现对大多数人而言，在经过 66 天的坚持之后就会养成一种习惯。在开始培养某种习惯时，计划非常重要，即使在行动前几分钟去制定计划也是有百利无一害；好习惯养成要靠环境和计划的影响。”

这一结论完全适用于睡眠！那么，就从今天开始，针对性地改变之前的不良习惯，并将它坚持下去，如果你有躺在床上思考的习惯，那就开始每晚做一个清空大脑的练习；如果你喜欢熬夜，那就从现在起，争取晚上 10 点开始洗漱，10 点半前准时上床，11 点前入睡。如果必须熬夜赶工作，早上也别赖床。设置闹钟在清晨 6 点时把自己叫醒，6 点半前起床，做早餐、稍加运动。为了睡眠这一件健康大事，请将这一计划坚持 66 天……万事开头难，但是

不要再找借口了，就从这里开始优质睡眠的回归之路。

2.拒绝光污染

“灯光是一种毒品。滥用灯光就是危害健康。”美国德克萨斯健康科学中心内分泌学家鲁塞尔·雷特曾这样说。作为褪黑激素研究专家，他发现夜间睡眠时照在视网膜上的灯光，会抑制褪黑激素生成。而夜间照明的增多则会影响人的生理节律，让人难以入睡，也会直接影响次日工作效率。

恼人的是，人类依赖这个有光的世界。彻底杜绝光污染的可能性微乎其微，但是我们能尽可能地降低光污染的危害。德国有项调查显示，2/3 以上人士认为“人工白昼”影响健康，84% 反映干扰睡眠。

降低光污染危害的直接办法就是选对合适的灯具，白炽灯、卤钨灯是健康专家们的推荐。桌上的台灯则最好装上遮光性好的灯罩，避免光线直接照射和刺激眼睛。卧房装修上，用光也应选择以温馨幽暗为主，合理分布光源，照射方向、强弱要合适。这些看似与睡眠不太相关的事情，却是帮助建立良好睡眠的长远之计。

3.分床而治

当松软大床的另一边躺着你的伴侣时，往往会影响双方的睡眠质量。这一论调绝非拆夫妻恩爱的台，英国的科学家可以为此作证。

英国睡眠专家尼尔·斯坦利博士已经确认，翻身、打鼾、磨牙等行为为将会干扰另一半的睡眠。也有研究数据表明，同床共枕的夫妻要比分床睡的夫妻所遭到的睡眠干扰多 50%。

换句话说，睡眠本身就是私事一件，没人能与他人分享睡眠。如果两个人的睡眠质量都不错，那大可不必把这个研究结果放在心上，但如果已经有一人睡眠质量较差，那么就on应该分床而睡，为了健康着想，不应一味忍耐。



金晋海鲜大礼包

佳节送年货



订购热线

400-021-6050

年货礼品卡 预售中

12月31日前订购可享受

买五份送同产品一份优惠活动

优惠不断，惊喜连连！！

送客户、送员工、送亲友、送朋友。

家中自尝就选金晋海鲜大礼包！既体面又实惠更美味！

大量现货供应品质有保证

实体门店欢迎上门选购

拇指点赞 购物有礼啦

满2000元送橄榄油1L/瓶

满10000元送金华火腿1只

海鲜大礼包价目表											
流水生态大黄鱼：400/500g 1条				野生大明虾：8/10头 1盒							
398元	东海野生鲳鱼：250/350g 2条			东海野生鲳鱼：250/350g 2条			888元				
	东海野生虾仁：500g 1袋			美国红鱼：500/600g 1条							
	深海大乌鲳：500g 1袋			东海野生虾仁：500g 1袋							
	东海野生白鲟鱼：500/600g 1条			东海野生白鲟鱼：500/600g 1条							
	东海野生小黄鱼：500/600g 1袋			东海野生白鲟鱼：500/600g 1条							
A盒	东海野生带鱼段：750g 1袋			东海野生白鲟鱼：500/600g 1条			1288元				
	南美野生对虾：600g 1盒			东海野生白鲟鱼：500/600g 1条							