



■ 全网热点

#2022年中国网络文明大会

#中国最后一位女酋长去世

#公共泳池水尿素超标最为普遍

#四川 停电

#特朗普在海湖庄园私藏300多份机密文件

#微信个人二维码能换风格了

#康师傅方便面净利暴跌39%

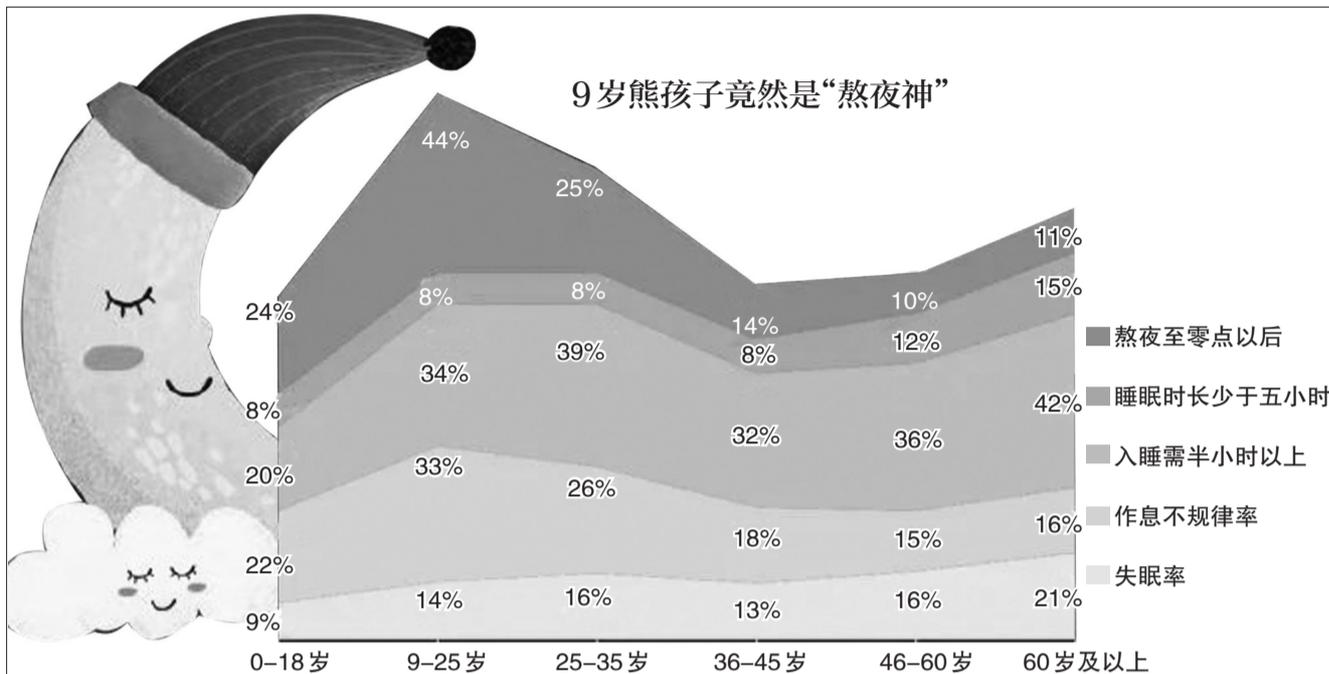
#华为要把活下来作为主要纲领

#上海公安辟谣路上有枪战

#网信办集中整治网络暴力水军黑公关

#华为边缘业务全线收缩和关闭

张朝阳建议大家少睡觉 是想让我们的胳膊大腿变粗吗?



数据来源:《2022中国国民健康睡眠白皮书》

8月21日,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。睡觉多了对人是一种伤害,我是建议大家少睡,睡六个小时最好,如果能睡四个小时就很完美。#张朝阳建议大家少睡觉#冲上热搜,引来网友一顿吐槽。与此同时,研究发现:#睡眠不足7小时的人胳膊大腿更粗#也冲上热搜,难道张朝阳建议大家少睡觉是想让我们的胳膊大腿变粗吗?

★ 超四成年轻人熬夜至零点

中国睡眠研究会等机构联合发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》调查显示,44%的19~25岁年轻人熬夜至零点以后;42%的老年人入睡时长超过半小时,失眠率高达21%。19~35岁青壮年是睡眠问题高发年龄段,睡不好渐成年轻人的普遍痛点。

各年龄段普遍因为压力大睡不好,

每两名睡不好的青壮年就有一名“压力山大”。

睡眠环境、不良习惯对人们睡眠的影响主要体现在青少年阶段,睡前抽烟、饮酒、喝咖啡等行为逐渐低龄化。

年轻人晚上不要太折腾,无论是打游戏蹦迪还是加班熬夜都要有度,该睡觉睡觉,不良习惯一旦养成,入睡困难就是你!

★ 不同类型的晚睡觉你是哪一种

《2019年中国熬夜晚睡年轻人白皮书》总结了不同类型的晚睡觉:

1. 被迫式——主观上并不想晚睡,但工作学习搞不完(42.5%);
2. 习惯性——晚睡成习惯,习惯成自然(33.6%);
3. 矛盾式——知道晚睡不好但控制不住自己(11.2%);
4. 傲娇式——人家年轻着呢,还能再熬会儿(10.5%)。

★ 长期晚睡可能出现睡眠障碍

医生表示,长期晚睡可能出现睡眠障碍,入睡困难、睡眠减少。也就是我们常说的失眠,一般正常入睡应该是晚上10点到11点,最好的睡眠时长是7~8小时。睡眠是一个过程,如果晚睡则不能

完成整个节律。一旦激素分泌时间过去,就不会再分泌了。因此,晚睡会影响人的记忆力、注意力,睡眠不足不仅会影响身体健康,还会影响外在容貌等。

所以,小伙伴们一定要睡好觉,睡饱觉!

★ 研究发现睡眠不足7小时的人胳膊大腿更粗

据生命时报报道,刊登在国际营养学杂志《Nutrients》上一项研究发现,“肥肉”长的地方,和睡眠时长有关。研究显示,在考虑社会人口学特征、生活方式、合并症和药物后,与每日睡够7~9小时的人相比,每天缺觉(即睡眠不足7小时)的人躯干、手臂和腿部的脂肪质量指数均较高。不过与每日睡眠时间长于9小时的人相比未发现差异。

就男女而言,缺觉的男性和女性观察的结果差不多,不过就手臂脂肪质量多,仅

在缺觉的女性中可见。此外,就肥胖人群中,与每日睡7~9小时者相比,睡眠不足7小时的人其手臂和腿部的脂肪质量指数均较高,不过这在非肥胖人群中未观察到相关性。

对此,北京大学第一医院内分泌科袁医生介绍:睡眠和体重是有关联的,当睡眠不足时,体重可能会增加,腹内脂肪会聚积,引起中心性肥胖。长期缺乏睡眠还会容易引发多种疾病,包括抑郁症、糖尿病、心脏病、中风、体重增加、高血压和肾脏疾病等。

★ 为什么有时睡够8小时还是很困

不知道你是否对“八小时睡眠法”产生过这样的困惑:为什么有时候睡够8小时被闹钟叫醒时还是很困,而有时候睡不够8小时却可以自然醒呢?

通常情况下,我们每晚睡觉需要4~6个完整的睡眠周期。

所谓睡眠周期,就是从醒着准备入睡,到入睡、到深度睡眠,再到快速眼动睡眠共四个阶段组成的循环过程。

一个完整的循环需要90分钟左右,正常人每晚要经历4~6个周期,如此计算,也就是说当我们睡够6个小时、7个半小时或者9个小时左右,卡住睡眠周期完成时间刚好醒来,就能获得良好的精神。

★ 一些人睡得少 是基因发生变异

睡眠时间要占人一生的三分之一,早就有人打上了睡眠的主意:如果可以少睡,不就等于多活吗?其实,需要多少睡眠是个生理问题,跟人的意志力关系不大。大约5%的人需要较少睡眠(少于5个小时),还有另外5%的人需要大量睡眠(多于10个小时),绝大多数人的睡眠需求介于二者之间(7~8个小时)。现在,研究发现,一些人睡得少是一些基因在起作用,例如DEC2基因如果发生变异,就会少睡觉。只有1%的人拥有变异的DEC2基因。

★ 每个人要发现 最适合自己的睡眠时间

一项针对睡眠和认知能力关系的研究,通过分析六国50岁及以上人群的数据发现,睡眠时间超过9小时的人的认知得分显著更低。也就是说,不仅睡不够影响大脑工作,睡得太久同样降低认知能力。由此,“8小时睡眠”不是必需的。一般成年人的推荐睡眠时间为7~9小时,每个人要根据自身的状况,去发现最适合自己的睡眠时间。 今综