



## “睡眠时相”了解一下

睡眠时相(phase of sleep)是睡眠状态中的特定生理过程。

睡眠时,机体的各种生理活动均处于低水平,如各种感觉减退,骨骼肌紧张性和腱反射减弱,内脏活动降低(如血压下降、心率变慢、体温下降、呼吸减慢、代谢率下降等)。

## 两种睡眠一晚交替6次

生理学家根据人在睡眠中的脑电图、肌电图、心电图和眼动电图以及血压和呼吸等的变化,发现睡眠由正相睡眠(又称慢波睡眠、非快速眼动睡眠)和异相睡眠两种交替出现的不同时相组成。

正相睡眠又称慢波睡眠、非快速眼动睡眠。异相睡眠又称快速眼动睡眠。

这两大时相周期性交替,一夜中大约交替6次。每个周期包括20分钟~30分钟的快波睡眠和约60分钟的慢波睡眠。

## 晚睡晚起可能也是病

当“晚睡晚起”严重到影响生活的时候,它将被诊断为一种叫“睡眠时相推迟综合征”的疾病。

主要表现是主睡眠期较传统时间延迟3~6小时,清晨难以觉醒,通常患者在凌晨2~6点仍无睡意并精力充沛,10~13点前则很难醒来。

这种疾病在年轻成人中的患病率高达7%~16%。引起DSPS的原因尚不明确,但患者自身生物钟混乱、睡眠缺乏规律可能是主要诱因之一。

# 想戒掉熬夜得先戒掉老板

@侠客科技:之所以如此多的年轻人选择报复性熬夜,实际上是出自一种自我满足、自我补偿的心理。由于年轻人在白天面临着学业压力大、工作不顺利等多种生活中的难题,因此便选择在晚上通过报复性熬夜来实现自我满足。并且许多人即使前一天熬夜熬到很累,第二天依旧会选择继续熬夜,如此下去,最终便形成了一个恶性循环,最终导致内分泌失调、消化功能紊乱等多种疾病的发生。

实际上,绝大多数报复性熬夜的年轻人,都曾尝试过戒掉熬夜,然而往往很多时候都以失败告终。

@龙猫先森na\_:首先,年轻人没惹你们任何人。最近逮着“年轻人”这个话题没完没了。如果白



天可以做自己想做的事情,无需上班,晚上没人熬夜!对了,有的年轻人熬夜还在忙工作呢!

@小铁锤·:白天为工作忙得焦头烂额,晚上就不能有点自己的时间吗?到家7点,做饭吃饭就差不多8点多了,再洗漱、做家务,12点睡觉是常态(家里有小朋友的时间会更紧张)。

@柏·不良人:让国家发布政策,每天上班不允许超过8小时,不允许加班,你看一下这个数据会不会好很多。

@小微小微不吃糖:企业戒不掉996007,就不要谈年轻人戒不戒熬夜的问题。



# 很想倒头就睡可臣妾做不到啊~~~~~

@逃离陌上的软耳甜兔:记得小时候,晚上八九点就上床睡觉,一觉睡到天亮,没有梦,没有惆怅,没有思念的人,也没有躺在床上就掉下的眼泪。

@Reeeuuu:说真的,我好羡慕那种一躺床上就能马上睡着的人……

@虾咪逮集:咱就是说,有没有

一种可能,我是因为睡眠障碍,才长期晚睡的呢?



@安安anan:越是第二天有事要早起,晚上越是失眠睡不着,就真的很抓狂。

@少女心哒阿萌\_:我感觉我有睡眠障碍了,天天到晚上就贼精神。

# 伪科学制造“晚睡可耻”反而让我睡不着

@褚明宇:所谓“早睡早起身体好”是伪科学。

睡眠质量高、身体好的关键不是早睡而是“规律”。只要你每天同一时间入睡同一时间起床,不管是晚上十点睡还是夜里两点睡,没有本质差别。

所以,“长期晚睡”根本不是问

题,反倒是一种健康的睡眠方式。

反过来,强迫一个规律性晚睡晚起的青年人早睡,打破他的睡眠节奏,在媒体上通过伪科学制造“晚睡耻辱”,反倒会引起睡眠障碍,损害健康。

@日写论文一万篇:不给自己设立睡眠障碍就行。

# 我身边睡觉少的都可球显老

@喝好蜂蜜找张姐:别盲目!睡眠过多或者过少都不利于身体健康。正常情况下,人体对于睡眠的时间需求有很大的个体差异,比如有天生的长睡眠者,也有天生的短睡眠者。而且,同样的一个人在不同的年龄阶段对于睡眠的时长需求也是不同的。医生建议,睡眠时长以能满足日常生活需要,让我们感觉精力充沛、身体舒适为准。

@SukiDears-i0i:高质量睡眠对精神状态的调整可比断断续续睡七八个小时强得多。

@棉被哥的爹:老了多睡一会儿都难受,年轻人永远都睡不着。什么年龄睡什么觉,这是自然规

律,这个我觉得无法建议哈哈。

@杜绝烂人:我周围睡眠少的,都显老,而且容易焦虑。

@于海青:每个人的个体差异是不一样的,所以没有任何借鉴的价值。

@浪里看剧:我平常睡得比较少,睡眠时间因人而异。睡得少有时候更专注。

@心净志坚:分段睡眠法也不是张一家之言,最早是达芬奇睡眠法,科不科学按下不表,只能说因人而异,结合自身实际选择accept与否,可以调侃但不必要嘲笑。



# 奉劝你 我心肌炎 就是熬夜弄的

@窝嗨哟哟哟:奉劝那些自以为身体好的年轻人,我当年的心肌炎就是这样熬出来的,现在后悔也来不及了……

@Luca\_嘉华:24岁甲癌患者。就为了满足自己下班后的时间报复性熬夜,两年时间几乎天天凌晨三点睡早上九点起,真的不要熬夜了。

@iam\_better:珍惜生命,提醒自己一定早睡,不要焦虑。

@至味清欢:年纪轻轻被诊断为心梗前兆,为了身体健康,每日三省吾身“不要熬夜,要多运动,要饮食规律”。



# 只有深夜才是自己的

@斗图胖虎:感觉只有深夜的时间,才是真正属于自己的。

@陌雪尘:何止年轻人,我一个三十多的宝妈+社畜也每天熬夜到零点后,因为白天上班晚上带娃,也只有睡觉前的时间是属于自己的了。

@云下摄影师:夜深人静释放压力释放情绪,这样才好睡眠啊。

@北有鸢:说句很无奈的话,我们只有躺床上的时间属于自己。

@凡凡拼命找北北鸭95076:只有这段时间完全是我自己的,我就是用来追剧追综追小说看手机,就是不想去睡觉,即使我已经困了,舍不得。



# 半夜不睡感受诗意 我上辈子大概是李白

@Qw1koy·J:我没有自我满足,熬夜那绝对是为了追剧,或打游戏,或者跟男朋友聊天。

@娜娜娜娜娜宝贝:但是我现在不上班,每天还是熬夜。

@若茶奈瓦帝斯:月光落在我窗台,四周静悄悄我还在自己嗨,半夜不睡觉进入诗人状态,我想大概我上辈子是李白。

@北京打工的乡下人:夜晚永远值得赞美。它适合用来追忆过去,也有一种魔力,淡去那些对伤害自己的人的怨恨,甚至对此感到后悔。它适合祷告,也适合和解。

