



睡不好后果有多严重？教你睡眠的正确打开方式

人的一生,大约三分之一的时间都是在睡眠中度过。但是在现代社会,人们获得高质量睡眠的时间越来越少,越来越多的人面临着睡眠不足、睡眠质量差的问题。而睡眠不好,直接影响着人们的身体健康。可见睡眠绝不是浪费宝贵的生命,而是在为另外的三分之二清醒时刻的精彩做足储备。

睡不好后果有多严重？

1.吃太多

若一天不能保证 8 小时睡眠,那么人会更容易变胖,之后也会更难减肥。

觉得疲惫时,身体自然需要碳水化合物来继续工作。通宵过后第二天,不仅需要咖啡因的支撑,还会大量摄入糖类。

即便只有一夜睡眠不足,人体的饥饿感会更强烈,也会更加渴望高热量、高碳水化合物的食物。

2.情绪暴躁

假如睡眠不足,人起床后的态度也会更暴躁、更易怒,更咄咄逼人。而女性比男性更易受睡眠不足的影响。

长期睡眠不足还会让人缺乏警觉性,注意力集中的时长也会缩短,难以保持注意力集中状态,言语记忆能力也会下降。

有研究表明,长期睡眠不足的人在判断力和冲动控制方面,会出现更多认知能力问题。

3.易生病

一晚高质量的睡眠,能让免疫系统正常运转。睡觉时,人体内的免疫系统会进行夜间巡视,查看体内是否存在病原体,我们的身体会清理细菌和病毒。

如果你的睡眠时间少于 7 小时,你患感冒的可能性将会是其他人的 3 倍。

4.变丑

睡不好还有一个最直观的体现——会让你变丑。

国外有研究发现,每晚睡眠不足 6 小时,持续一周,人体内就会有 711 种基因功能改变,涉及新陈代谢、免疫力和抗压等功能。

垃圾睡眠 VS 好睡眠

垃圾睡眠的五大表现：

- 看电视、听音乐时会睡着；
- 强迫自己按“点”睡觉、起床,但这“点”总在改变；
- 自然醒后,强迫延长睡眠时间；
- 晚上不睡,靠白天或双休日补觉；
- 在高强度的工作结束后会立马睡觉。

好睡眠的标准：

- 能在 10-20 分钟入睡,入睡时间长期小于 10 分钟（入睡时间长期大于 30 分钟则为失眠）；
- 睡眠中不醒或偶尔醒来（如小便),又能很快在 5 分钟入睡,直至第二天早晨；
- 夜间睡眠无惊梦,做梦醒后很快忘记；
- 早晨睡醒后精力充沛,心旷神怡,轻松愉快,无疲劳感,工作效率高；
- 睡眠中没有或很少噩梦、异常行为等。

你的年龄睡多久合适？

最理想的睡眠长度是 7~9 小时,每个个体所需时间可能在此基础上有增有减。

以下这份睡眠指南,则针对不同年龄层给出了不同的睡眠指导建议。

出生至 3 个月龄的小婴儿,需要长达 14 至 17 小时的睡眠。

1 岁至 2 岁的幼儿,每天需要 11 至 14 小时的睡眠。

6 岁到 13 岁的学龄儿童,建议每日保持 9 到 11 小时的睡眠。

14 岁至 17 岁的青少年,每天应当睡 8 至 10 小时,处于青春期的需要更多睡眠。但即便如此,一天超过 11 小时的睡眠时间也会对健康不利。

对于 18 岁至 64 岁的成年人来说,每天 7 至 9 小时的睡眠最佳,6 小时或 10 小时也行,但少于 6 小时或多于 10 小时都不推荐。

而对于 65 岁以上的人来说,指南提供了 7 至 8 小时的睡眠时长建议。有些老年人一天只睡 5 小时,通常起得很早,但白天一直在犯困。

建议:假如不得不小睡一下的话,请记住——要么睡上 25 分钟左右,要么睡上 90 分钟左右。还有,下午三点之后不宜小睡。

有些人睡眠时间虽长期低于建议的时长,但他们仍拥有高质量睡眠。个体差异是存在的,所以,衡量睡眠是否充足,可以看看自己第二天醒来是否感觉清醒,精力充沛。