

# 总在闹钟响之前醒来的人 是被什么“叫醒”的?

如果用闹钟来区分,世界上的人大概能被分成两种:设置10个闹钟都叫不醒的,和总能在闹钟响之前醒来的。

德国一项研究发现,比闹钟醒得还早的人,压力指数可能更高。专家结合研究分析,闹钟响起前是什么唤醒了大脑,并教你科学减压。

为什么你总在闹钟响之前醒来?

德国图宾根大学行为神经学教授詹·鲍恩解释,如果你对一件事有预期,身体就会释放一种与压力有关的激素——促肾上腺皮质激素。

这种激素会提示你在特定时间做某些事,而大多数定了闹钟的人拥有更多这种激素。

另外,在提早醒来这件事上,基因也起到了一定作用。

美国堪萨斯大学一项研究发现,人体拥有闹钟基因(KDM5A),这个基因堪称“起床控制开关”。

研究人员表示,这个特定基因是基因网络的一部分,功能与时钟类似。

闹钟,正在给你悄悄施压

习惯定闹钟的人压力指数高,而设置多个闹钟,更会让人陷入慢性压力和疲劳中。

经过漫长的进化,人类躯体形成了一种对短期刺激应对自如的反应机制,会出现各种激素变化,让身体为应对刺激做好准备。

比如出现闹钟“刺激”后,人体就会分泌肾上腺素和皮质醇,以打断睡眠周期、唤醒身体。

促肾上腺皮质激素又叫应激激素,它会先让肝脏释放更多的糖进入血液,同时通知其他组织释放近30种激素,促成多种反应。

瞳孔扩大让视力增强、气管扩张吸入更多氧气、心跳加快提供更多血液至身体各部位……使身体充分进入防御状态,待“刺激”消除后,才恢复正常。

如果应激源持续下去,就会进入抵抗期,机体可以忍耐并长时间抵抗应激源的影响,但反应会逐渐衰弱。

因此在闹钟响后再次入睡,会影响激素分泌过程;反复被闹钟惊醒,人体还会分泌一种名为腺苷的化合物。

腺苷含量上升会使人感到愈加困倦,更容易陷入“睡眠-觉醒”循环,难以完全清醒。

这也就是为什么按掉闹钟后再眯几分钟,结果一睁眼却已经是几个小时之后了。长此以往,起床后就会感到浑身无力、眩晕、没精神。

如何应对闹钟带来的睡眠压力

想解决闹钟带来的睡眠压力,要从解决睡眠问题本身开始。

## 保证睡眠效率

不想总是被闹钟惊醒,调整入睡时间是最好的解决方式。建议上床时间别晚于23点,睡眠时间应该为躺在床上时间的90%以上。

## 闹钟响了就起床

如果必须定闹钟,应对“闹钟压力”的好方式,就是不拖延起床。也就是说,你可以只定一个闹钟,并在闹钟响后就起床。

在闹钟响过之后,可以给自己设置一个15分钟左右的身体“开机时间”,使人体及大脑皮层逐步清醒,拉开窗帘或打开灯唤醒身体。

起身后,还可以试着在床上坐一会儿,觉得反应活动正常了再慢慢下床。

## 减少闹钟次数

正常人的完整睡眠周期大约为90分钟,如果不停被闹钟打断,睡眠周期也会被打乱。

如果要定多个闹钟,两个闹钟的时间间隔最好在一个睡眠周期后,即大约一个半小时。

## 学会正念呼吸

有慢性压力时,应学会调整心态,关注当下,可以通过正念呼吸训练来减压。

选择一个舒适的姿势,双肩放松,眼睛微闭或全闭,头颈保持正直;用鼻子吸气、呼气,尽可能让吸入的气流往下沉。

把注意力专注在一呼一吸中,觉察腹部随着气息进出时的自然起伏,每次练习45分钟以上。

如果长期因为早醒问题深受困扰,应及时到精神卫生专科或睡眠科就诊,寻求专业医生的帮助。

## 闹钟提醒



12

58

13

59

14时

00分

15

01

16

02

设置提醒