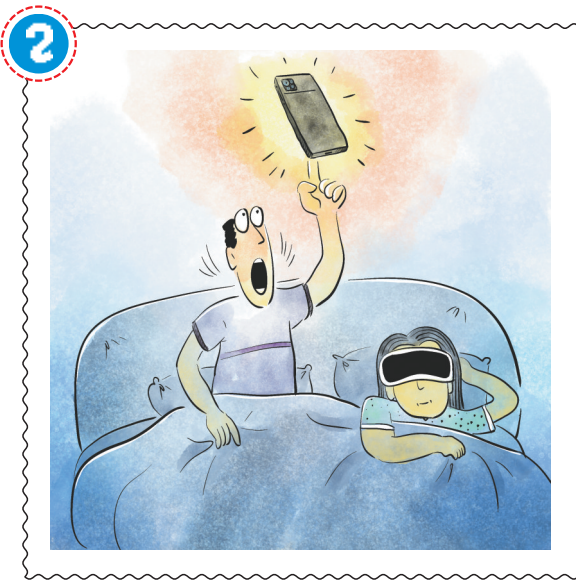


2024年4月1日 星期一 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

好好睡觉很重要



《中国睡眠研究报告2024》日前对全国27个省份不同人群的睡眠状况进行了抽样调查。结果显示,2023年我国18-73岁之间的居民每晚平均睡眠时长大约为6到8个多小时,与上一年基本持平。



中国社会科学院社会学研究所社会心理学研究中心主任王俊秀表示,从睡眠研究报告来看,睡眠时长没有变化,但睡眠的质量是下降的。对手机、网络的依赖依然是主要原因。



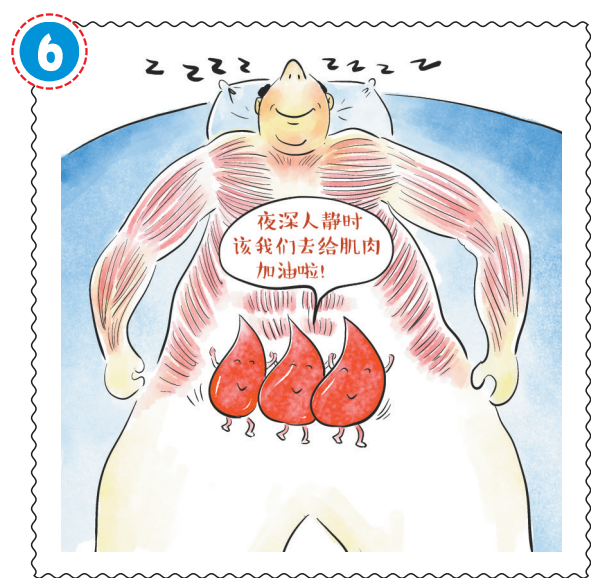
睡眠大致占去人生三分之一的的时间,对于人为何要睡觉,目前科学界还没有定论。但科学家已经知道,良好的睡眠不仅可以增强记忆力,还可以增加人体免疫力,降低感染疾病的风险。



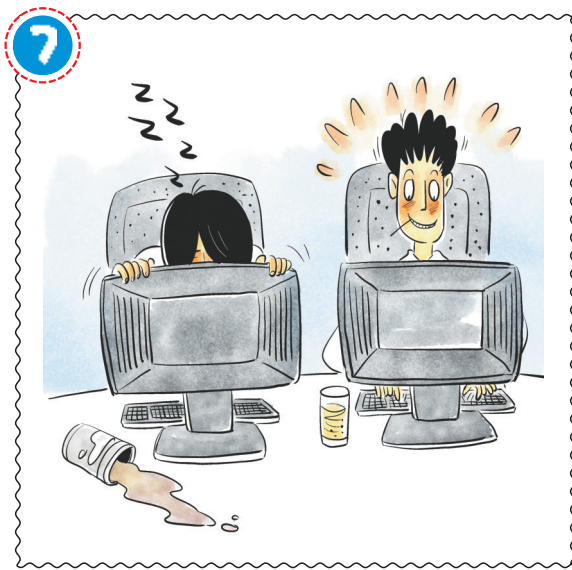
研究表明,长期睡眠不足或睡眠质量差,还会增加心血管疾病、抑郁症、肥胖症、高血压、糖尿病等疾病的患病风险。为此,从2001年开始,国际精神卫生组织将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。



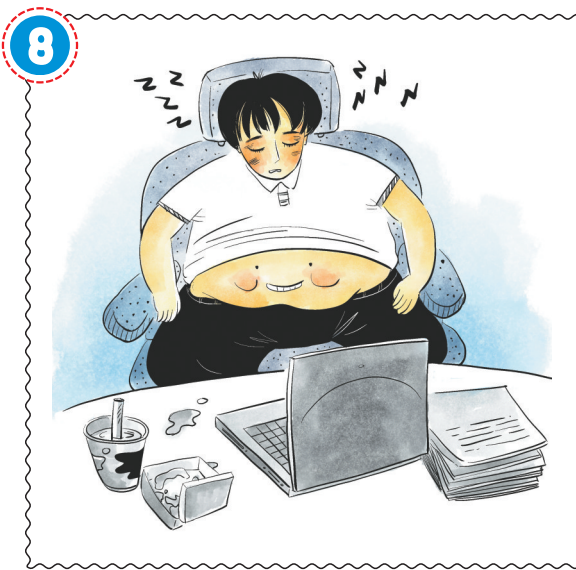
夜晚11点到凌晨2点是脑垂体分泌生长激素的关键期,如能在此期间熟睡,那么“睡美人”会成为现实。生长激素可以修复成年人体内受损的细胞、器官、肌肉和皮肤,促进新生角质替代老旧角质。



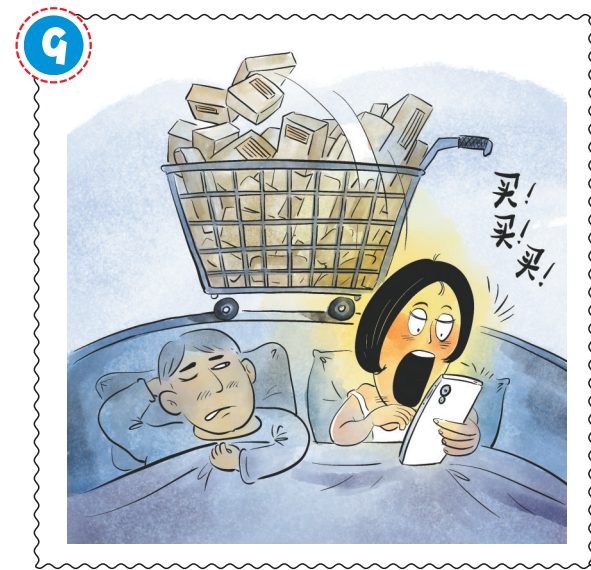
在深睡阶段,身体中的大部分血液会涌向肌肉,修复肌肉能量。在快速眼动睡眠阶段(又称为梦眠),眼球会出现快速运动并伴随着丰富的梦境,血液会涌向大脑,刷新大脑能量。



据国际顶级医学期刊《柳叶刀》发表的一项研究结果表明,完成同样一项工作,睡眠不足的人比睡眠充足的人耗时长14%,错误率高20%。



睡眠不足时,皮质醇(一种重要的应激激素)水平会升高,这会导致人体吸收更多葡萄糖,造成腹部脂肪堆积,甲状腺功能减退,引起血糖紊乱。



睡眠不足时,大脑顶叶和前额皮质会失去12%-14%的葡萄糖。这些大脑区域与推理、计划、决策有关,因此,熬夜会导致人更加情绪化,更容易非理性购物。

◎文/图 杨仕成

◎华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物,设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版,每周星期一至星期五,都有精彩好看的内容呈现。
◎让有温度的纸质阅读,助力孩子养成良好阅读习惯,提升核心素养。

订阅热线:028-86969110
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》,即可订阅。
欢迎小朋友向我们投稿! 投稿邮箱:shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章,都有机会被大家看到! 快来投稿吧!