

睡得少和睡得晚对身体有什么伤害？



大家都知道熬夜的危害，那么睡得晚和睡得少究竟哪个对身体的伤害大？熬夜后又应该如何补救呢？



熬夜首先会导致脂肪代谢、血糖调节异常，升高患糖尿病和心血管疾病的概率。还可能使血压升高，从波动性高血压发展为持续性高血压。



其次是免疫系统受损。熬夜会损害细胞免疫系统，影响白细胞的活性和数量，使其下降，从而引发一系列免疫系统问题。



熬夜还会引发记忆力下降、思维迟钝。正常情况下，白天学习的信息需靠睡眠形成长期记忆。经常熬夜会使记忆力下降，最终导致学习和工作效率降低。



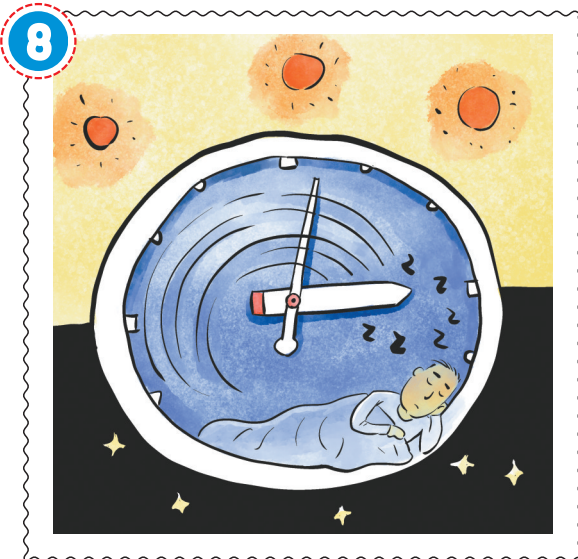
睡得晚和睡得少哪个伤害大？如果把人体比作手机电池，睡得晚如同耗电到只剩最后一格才充电；睡得少则像每次只充一点电。这两种方式其实对身体都有伤害。



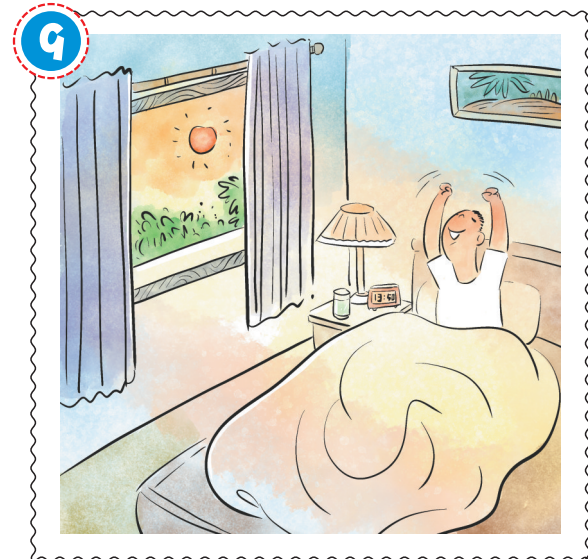
睡得少(<6小时/天)对人短期伤害包括记忆力、注意力下降、情绪焦躁、免疫力下降等。而长期伤害则包括脑细胞加速退化，以及患肥胖、高血压、心脏病的风险增加。



睡得晚(凌晨后入睡)对人的短期伤害有生物钟紊乱、情绪烦躁低落、胃肠功能紊乱等。长期伤害则包括患癌风险、糖尿病风险增加，抑郁症/焦虑症发病率升高。



熬夜后我们可能选择补觉，但有时不当补觉比熬夜伤害还大，首先是过度补觉，这样会打乱人体正常生物钟。其次是白天长时间补觉，导致晚上更难入睡。还有就是不规律补觉。



科学合理的补觉方式要选择合适时间段，要在22:00到次日7:00这个正常睡眠时间段补觉。其次是白天小睡要适度，不建议超过1小时。最后是有计划补觉，可在周末适当多睡1至2小时。

◎文/CCTV生活圈公众号 漫画/杨仕成