



舍不得早睡? 报复性熬夜其实最伤身

听听他们熬夜后的感受,或许你不会再熬夜了;医生提醒长期熬夜危害健康

■天府早报记者 周琴

现在网上有个词,叫做“报复性熬夜”。他们不是因为要工作和学习不得不晚睡的人,相反,他们是没事做却依旧晚睡的群体。明知熬夜“要命”,他们却为何依旧控制不了自己?

在成都某重点大学读研的小梁同学,是“报复性熬夜族”妥妥的代表。她每天凌晨一两点入睡,刷手机看视频乐此不疲,持续了一年多。她告诉天府早报记者,“那段时间心里很烦,感觉只有晚上的时间才完全属于自己,真的舍不得睡觉。”后来,因为一次突如其来的心脏疼痛加头晕,让她决定立马改变作息。但坚持了一个多月后,熬夜却又开始了。今天,跟随天府早报记者一起来关注这一群体。

熬夜一族

难戒熬夜

小梁同学表示,“那段时间状态不是太好,到了晚上才觉得是自己的时间,就用来刷微博刷朋友圈,晚上一点多睡是常态,睡眠也很浅……”有次突然心脏剧烈疼痛加头晕,她慌了神,自此晚上十点多就睡了,但只坚持了一个多月后,熬夜的习惯又回去了。

养生熬夜

商场工作的周威说,“白天工作真的太忙太繁琐了,晚上才有时间好好放松下。虽然我也属于报复性熬夜的那一种,晚上稳定在一两点睡觉,主要就是看电视打游戏看直播。但我每天晚上也在坚持泡脚啊,一边养生一边熬夜,我想对身体的伤害会少一些吧。”

熬夜的感受

小梁同学:“明显感觉到自己变丑了,黑眼圈遮都遮不住。”用她的话来说,以前出门感觉画个眉毛涂个口红,五分钟就可以出门,气色也很好,“现在光是打底都要花很久的时间。”

公关人员张思:对于报复性熬夜最大的感受就是,记忆力明显衰退,“明明很熟悉的人,或者电视上的明星,总是说不出名字。还有就是经常会忘记钥匙、门卡放在哪里。以前我以为记性不好只是偶然,现在内心很难受,觉得自己在走向衰老,从皮肤到记忆力。”

长期熬夜危害

●破坏正常生物钟 “一点到三点本应该是睡得正香的时候,如果错过了,白天补多久都补不起来。”

●导致植物神经功能紊乱 “交感神经白天也兴奋晚上也兴奋,人就会有一种猝死的危险。”

●患老年痴呆的风险增大 晚上如果没有睡眠,或者睡得不沉。就会造成大脑内一种叫β-淀粉样蛋白沉淀,β-淀粉样蛋白沉淀是阿尔茨海默病的病理特征之一。

讲述

长期凌晨一两点睡觉 “因为这段时间是完全属于自己的”

“刷一遍朋友圈,刷一遍微博,逛一下淘宝,看看在追的剧有没有更新,再看一遍我喜欢人的朋友圈,再看一遍我喜欢人的微博,看一下谁给我喜欢的人点赞了,再去把他点赞的人的微博给翻一遍,天亮了,我睡了”。这是一副网络上流传甚广的漫画所配的文字,很贴切的描述了“报复性熬夜”者的行动曲线。

在成都某重点大学读研的小梁同学,最近这一两年已经习惯了这样报复性熬夜的生活。“那段时间状态不是太好,到了晚上才觉得是自己的时间,就用来刷微博刷朋友圈,晚上一点多睡是常态,睡眠也很浅……”虽然明明知道熬夜不好,但或许是仗着年轻身体好,她并没有改变。直到一次突如其来的心脏剧烈疼痛加头晕,让她一下慌了神。

“当时我蹲下来就觉得地面都还在转,感觉心跳到停不下来又很痛,就吓傻了。自此后就晚上十点多就睡了,坚持了一个多月”。此后,新学期开学,抱着侥幸的心理,她熬夜的习惯又回去了。

跟小梁不一样,在成都一家商场工作的周威,自嘲自己是养生式熬夜,“白天工作真的太忙太繁琐了,晚上才有时间好好放松下。虽然我也属于报复性熬夜的那一种,晚上稳定在一两点睡觉,主要就是看电视打游戏看直播。但我每天晚上也在坚持泡脚啊,一边养生一边熬夜,我想对身体的伤害会少一些吧。”

纠结

身体发出“警告” 变丑抵抗力下降记忆力减退

据《中国医师协会》发布的《2018年中国90后年轻人睡眠指数研究》显示,90后睡眠时间平均值为7.5小时,低于健康睡眠时间,六成以上觉得睡眠时间不足。其中,31.1%的人属于“晚睡晚起”作息习惯,30.9%的被访者属于“晚睡早起”,能保持早睡早起型作息的只占17.5%。

对于报复性熬夜的结果,很多熬夜族都很清楚,但仍然控制不住。当被问及长期熬夜,让自己改变最大的是什么,爱美小梁同学说,“就明显感觉到自己变丑了,黑眼圈遮都遮不住,那个眼袋哦我的天,我都不忍直视。”用她的话来说,以前出门感觉画个眉毛涂个口红,五分钟就可以出门,气色也很好,“现在光是打底都要花很久的时间。”

今年30岁的张思在成都一家公关公司工作,睡前必刷手机至少三小时的她,对于报复性熬夜最大的感受就是,记忆力明显衰退,“明明很熟悉的人,或者电视上的明星,总是说不出名字。还有就是经常会忘记钥匙、门卡放在哪里。以前我以为记性不好只是偶然,现在内心很难受,觉得自己在走向衰老,从皮肤到记忆力。”

从曾经引以为傲的好记忆力,到现在转身就忘的状态,张思也不是没想过改变,“但这事只有慢慢来,我觉得晚睡也是一种释放压力的方式,从早睡半小时做起,慢慢调整吧。”

为你支招

几步摆脱报复性熬夜

那么,因报复性熬夜影响睡眠的人该如何调节?王健建议:

首先,必须要养成良好的睡眠习惯,年轻人要睡够七八个小时。“最好11点前就睡觉,到凌晨一点不睡,基本就错过了深睡眠”。

其次,要给自己创造一个良好的睡眠环境,“比如晚上就不要太兴奋,九点之后少看电脑和手机。”

第三,“不要把白天的工作带到家里来。”



医生提醒

长期熬夜破坏正常生物钟 也有猝死危险

报复性熬夜,长期晚睡到底对身体有着怎样的危害,天府早报记者采访了成都市二医院神经内一科主任医师王健。

王健告诉天府早报记者,他所在的科室,一天的门诊下来有三分之一患者都是因为失眠。“我感觉这之中有一部分是自己造成的,就是所谓的报复性熬夜,一直看手机玩游戏生活,把自己弄得很兴奋,拒绝睡眠。第二是工作和生活的压力,把工作的事情带到家里来,操心太多。第三就是因为情绪所致,包括焦虑、抑郁、情绪低落等,情绪没有调整到轻松愉快的状态,会影响到睡眠或睡眠质量。”

对于报复性熬夜对身体的危害,他表示,长期晚睡首先破坏了正常的生物钟,“每个人的睡眠都有4-5个周期,一点到三点本应该是睡得正香的时候,如果错过了,白天补多久都补不起来。”其次,会导致植物神经功能紊乱,“交感神经在晚上本应该是放松的时候,结果反而处在兴奋的状态,白天也兴奋晚上也兴奋,人就会有一种猝死的危险。”

王健医生还提到了熬夜的第三种危害,“有研究表明,人在睡觉的时候,大脑并没有休息,而是在清除白天细胞产生的代谢废物。所以晚上如果没有睡眠,或者睡得不沉。就会造成大脑内一种叫β-淀粉样蛋白沉淀,β-淀粉样蛋白沉淀是众所周知的阿尔茨海默病的病理特征之一。”换句话说,长期熬夜让患老年痴呆的风险增大。

制图/梁燕