

“垃圾睡眠”比失眠还可怕？

每天早上起来，你觉得自己睡够了吗？有的人碰到枕头就睡着，但醒来后却感觉昏昏沉沉、浑身无力……科学家认为这些“睡了等于没睡”的“垃圾睡眠”，甚至比失眠还可怕。究竟需要多长的睡眠时间才有益于健康？如何远离劣质睡眠？



科技前沿

你的睡眠如“垃圾”吗？

打呼噜不代表睡得好，睡觉老做噩梦也很糟糕，睡过头可能睡出高死亡率……曾有日本研究调查显示，每天睡7小时的人可以活得最久，而睡得愈多死亡率就愈高，如果每天要睡9个小时以上的成年人可能身体有毛病。作为生存的根本，睡眠与我们的生活息息相关。

这些年来，世界各国的睡眠专家都在寻找一种真正适合人类的睡眠规则，除了之前荣获诺贝尔生理学或医学奖的“生物钟的秘密”之外，在睡眠研究这条道路上，科学家还有许多不同的发现。譬如说，根据美国国立卫生研究院报告指出，每晚获8小时睡眠的人反应最好，而如果连续2星期每晚只有6小时睡眠，那么就等于被迫两晚“开通宵”。研究的惊人之处在于，每晚6小时睡眠者以为自己已拥有足够的睡眠，其实他们的身体功能及认知在不知觉中每况愈下，虽然他们没有

感觉困倦，但其实功能反应会越来越差。

睡太少不益于健康，睡太多也不行。前段时间正逢每年一度的“世界睡眠日”，由英国睡眠委员会经过调查而得出的“垃圾睡眠”的概念，再度引起学术界热议。“垃圾睡眠(JUNK SLEEP)”与“垃圾食品(JUNK FOOD)”相对应，特指睡眠时间不足、睡眠质量低的问题。

如果你的情况符合以下几点，很遗憾，你的睡眠或许也被归为了“垃圾”的行列。

- 1.看电视、听音乐或者玩手机的时候睡着；
- 2.强迫自己按“时间点”上床睡觉、早上起床，而且这时间“点”总在调整；
- 3.自然醒来后，想着再“赖一下床”，强迫延长睡眠时间；
- 4.晚上不睡，白天补觉，双休日补觉；
- 5.工作压力大，晚上需加班，在高压强度的工作结束后马上入睡等。

如人

意。在我们这个生活节奏愈来愈快

的时代，“垃圾睡眠”的现象比起以往来说，是否有增无减？

“‘垃圾睡眠’的现象确实是有增无减，越来越严重。这主要与沉迷于网络游戏、玩手机、看视频，夜间工作和工作压力大需经常熬夜加班，以及睡眠障碍患者增多等有关。”专家表示，在日常生活中，中学和大学生群体容易受到手机和网络游戏的诱惑，不能按时睡眠，从而出现“垃圾睡眠”，导致白天精力差，学习效率低，学习成绩下降，身体抵抗力低；而夜间工作或熬夜加班工作的群体，因睡眠觉醒时间不规律，也容易出现“垃圾睡眠”，影响工作效率和身体健康。

“垃圾睡眠”和“垃圾食品”曾经是青少年健康方式的两大杀手，令人担

忧的是，现在这种睡眠方式已经逐渐从青少年，演变到了职场白领、中年人，甚至老年人。除了习惯性脱发、突然冒出的啤酒肚、做事情总是丢三落四、呼噜打得震天响……“垃圾睡眠”对我们身体健康所产生的危害，比我们想象中还要更严重。

“大部分睡眠障碍患者，如失眠障碍、梦魇障碍、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征、不安腿综合征、物质或药物所致的睡眠障碍等，都有睡眠质量下降等问题，毋庸置疑，‘垃圾睡眠’会很大程度地影响我们的身心健康，以及日常生活与工作能力。”专家说道。

想要拥有好的睡眠其实不难，除了在睡前减少对电子产品的依赖之外，还包括不赖床、下午4点半后不喝咖啡、晚上9点后不摄取太多蛋白质、睡前不喝酒等，如果睡不着别硬躺着，可以起来做点轻松的事，然后再尝试重新进入睡眠。

话题延伸

失眠障碍人群不宜午睡

午睡在我国比较流行，很多企业和学校也会通过调整冬季和夏季工作或上课时间，以方便大家午睡。但在西方社会中，曾经认为午睡是“懒惰、体虚或疾病”的信号，不少外国的孩子都没有睡午觉的习惯。然而近年来，很多研究表明，适当的午睡能有效地恢复体力、提高工作和学习效率、促进记忆的整合，促进身心健康。

午睡习惯并非人人都有，我们好奇的是，午睡是否为每个人所必须呢？

“从专业的角度来看，午睡与是否有午睡习惯、有无午睡机会、气候与季节、年龄等因素相关，并不是每个人所必需的。随着年龄的增大，人们总体睡眠时间逐渐减少，白天睡眠的生理需求也减少。”专家告诉记者，有研究发现20~50岁健康成人午睡的频率和长短，随年龄的增加而减少；50岁以后午睡的频率和长短，则随年龄的增加而增加。

睡眠在“时间”上是有一定的健康标准的，英国睡眠协会推荐，最佳睡眠时间1~12个月婴儿为14~15小时，1~3岁幼儿为12~14小时，3~6岁儿童为10~12小时，7~12岁儿童为10~11小时，12~18岁青少年为8~9小时，18~65岁成年人7~9小时，65岁以上为7~8小时。专家表示，睡眠“时间”并非越多越好，宜适度。已有大量研究表明，过长的睡眠会增加疾病的患病率和死亡率，尤其是对老年人群。

此外也有调查表明，午睡时间随年龄增加逐渐减少。“近年来的研究一致认为，过长时间的午睡会导致生产力下降、睡眠惯性，甚至会增加疾病的患病率和死亡率，尤其是在老年人群中，因此推荐午睡时间不宜过长，以小于1小时较合适。”

尽管部分研究表明午睡对夜间睡眠无显著影响，但为保证夜间睡眠质量，失眠障碍人群不宜午睡。

专家声音

“垃圾睡眠”影响大脑“排废”

众所周知，人体中的每一个器官都需要休息，而大脑是人体中工作最辛勤的器官，其他器官都有清除身体垃圾的淋巴系统，而大脑却没有。最近有研究表明，睡觉时大脑会将废物沿着脑脊间的血管清出，只有在睡觉时大脑才会清理。

这种说法与“垃圾睡眠”的概念不谋而合，没睡好的人，真的脑子里都是“垃圾”？专家告诉记者，研究中提及的“脑内垃圾”，其实是指大脑脑内的代谢废物，这种说法是“睡眠能增加代谢产物排出的功能”的体现。

“研究表明在觉醒期间，细胞产生的代谢废物会积聚在细胞间液；而在睡眠时，脑脊液会沿着动脉周隙流入脑组织，与脑内组织间液不停交换，并将细胞间液体的代谢废物带至静脉间隙，随即排出大脑。”

专家解释，“也就是说，白天大脑脑内代谢产物不断积聚，睡眠时大脑可高效清除代谢产物，从而恢复活力。”

所有的动物都需要睡觉，维持机体内环境稳定的复杂系统也需要睡眠。如果没有睡眠，系统则会失去平衡，将导致严重的后果。专家说，“人在连续数天睡眠剥夺后，会出现强烈的困意、疲惫、易激怒、情绪不稳定、丧失精细工作的能力以及定向力障碍，约80%的受试者还会出现错觉和幻听；睡眠剥夺超过100小时以上时，这些症状明显加重。”

“剥夺”听上去让人难过，无论主动还是被动，不能好好睡觉都会令我们困扰。随着剥夺时间延长，人的工作能力就会越来越低，特别是在长时间从事重复单调的工作时，会出现动作迟缓，经常出差错，甚至引发事故。何以解“忧”？专家说，一旦允许睡眠，这些症状便可逐渐缓解。

引起重视

“垃圾睡眠”是人类的健康杀手

睡太少、睡太多都不好，就算保证了睡眠时间，也不代表你的睡

眠是优质的。所谓“垃圾睡眠”，简单地说，就是指睡眠时间和质量都不尽

青光眼名医与您相约爱尔 段宣初教授即将莅临衡阳亲诊手术

青光眼被医生称作“视力小偷”，当它找上了门，在不知不觉中，患者的视野范围会逐渐缩小，等到视力下降的症状明显地表现出来时，损失的视力已经难以挽回。

难道得了青光眼，就只能等着瞎掉？错！青光眼虽然无法完全根治，但只要积极配合

治疗，患者终生都能保有良好的视功能。青光眼患者需要定期随访，及时治疗，以降眼压为主，稳住了眼压，大部分患者的病情就会得到控制，视野和视神经的损害也会停止。眼科专家提醒：早期发现并进行相应的治疗才是防治青光眼的重中之重！

不用辛苦奔波数百公里和全国的病友排队等号，在衡阳就能享受到国内青光眼名医的诊疗服务。5月18日至19日，衡阳爱尔眼科医院特邀青光眼名医段宣初教授来院亲诊手术，门诊限量20名，手术3台，即日可以进行报名预约，并提前到院接受初步检查，报名

热线：0734-8239955/18974738806。

名医简介：段宣初，主任医师、中南大学眼科学教授、博士生导师，原湘雅二医院眼科副主任，湖南省青光眼诊疗中心主任，湖南省医学会眼科学专业委员会候任主委，爱尔眼科湖南区副总院长。