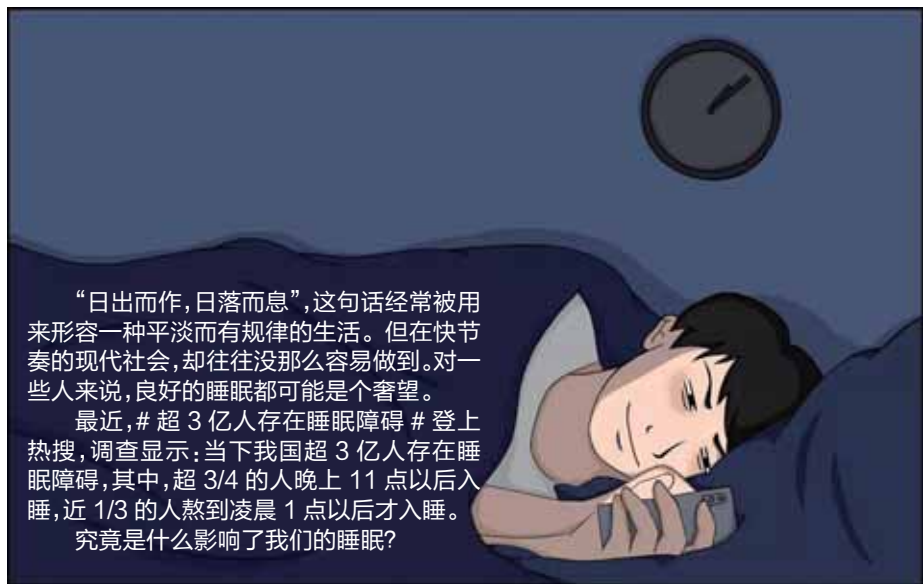




“日出而作，日落而息”，这句话经常被用来形容一种平淡而有规律的生活。但在快节奏的现代生活，却往往没那么容易做到。对一些人来说，良好的睡眠都可能只是个奢望。

最近，#超3亿人存在睡眠障碍#登上热搜，调查显示：当下我国超3亿人存在睡眠障碍，其中，超3/4的人晚上11点以后入睡，近1/3的人熬到凌晨1点以后才入睡。究竟是什么影响了我们的睡眠？

1 晚上不想睡，早晨不想起

对很多年轻人来说，熬夜可能真不是个稀罕事儿。

最近一段时间，因为睡眠质量差，“90后”朱敏一直在吃药调理，“我每晚入睡很困难，睡不安稳是常态，还经常做噩梦。”

这样的结果就是第二天的状态“昏昏沉沉”。她猜测，睡眠质量不好跟自己经常熬夜的习惯有关，“比如昨天，放下手机才发现已经是凌晨一点了。”

这种情况在假期尤其明显，朱敏经常会陷入“晚上不想睡，早晨不想起”的循环中，“反正第二天也不用早起，总觉得有大把时间可以挥霍。”

“熬夜更深层次的原因可能是心理上的，觉得不睡觉的话，那时间就是我的。”当夜深人静，微信群的消息提示音也不再响起，她的心情会非常放松。

她了解熬夜或者睡眠不足的危害，但很难控制自己，“我也想早点入睡，但一到晚上头脑特别清醒，用尽办法也睡不着。我觉得失眠比秃头更困扰人类。”

2 “舍不得结束这一天”

与朱敏比起来，“宝妈”刘芳的睡眠质量要好一些，但也时不时会遇到“睡眠问题”。

“遇到烦心事，往往会失眠，特别严重的时候能一直到第二天天亮。”家庭琐事、工作压力……这些问题都曾成为她睡不着的原因。

有些时候，则是她自发选择“晚上不睡”，“白天没有自己的时间，平时需要工作，下班回家了还要做饭刷锅带娃，真的太累了，没有时间休息。”

只有娃睡了，一切家务做完了，刘芳才觉得拥有一段可以独处的时间，那往往已经到了晚上九点、十点以后，追追剧、看看新闻，总舍不得结束这一天。

“年纪渐长，睡眠不足身体也会抗议。有一天熬夜后，第二天上班一直犯困，坐着就睡着了。”她试着调节睡眠，但目前成效不大，“熬夜时间减少了，但因为情绪原因，还是会失眠。”

“一直熬夜一直爽”？ 我们为什么会睡不好

3 “睡眠经济”火热

熬夜的理由似乎千千万。曾有人总结过如下原因：对写作的人来说，夜里不受干扰，思维会更加活跃；互联网风靡后，随心所欲追剧、看直播……想打发时间，也有了更多选择。

但这往往会给人们的健康带来一系列问题。当发现睡眠受到困扰后，很多人开始寻求改善睡眠的方式，甚至用上了睡眠仪、助眠喷雾等等，由此渐渐催生了“睡眠经济”。

《2018—2023年中国睡眠医疗市场分析与投资前景研究报告》指出，2017年中国改善睡眠产业市场规模约2797亿元（人民币，下同），其中睡眠保健品128亿元，睡眠药物134亿元，睡眠器械用品2500亿元，睡眠服务

35亿元。

“由于社会竞争、工作压力以及人口老龄化加速，睡眠障碍已成为严重的社会问题，怎样才能睡得好？不仅要普及睡眠科学技术，也需要睡眠产业的支持。”中国睡眠研究会理事长黄志力此前表示。

朱敏曾经买过眼罩、隔音耳塞来辅助睡眠，只不过尝试之后发现效果一般，“眼罩的用处还大一些，起码戴上后，能让你放下手机。”

“同一款助眠产品不一定对所有人都有效，市面上流行的辅助睡眠产品，需要在医生或相关专业人士的指导下使用。”对此，中国睡眠研究会科普部主任彭志平表示。

4 睡眠质量如何提高？

那么，在日常生活中，怎样才能提高睡眠质量？

彭志平解释，睡眠障碍一般是指睡眠和觉醒正常节律性交替紊乱，出现睡眠量的异常及睡眠质的异常，或在睡眠时发生某些临床症状，比如睡眠减少或睡眠过多、梦行症等。

“睡眠障碍的危害显而易见：降低工作、学习效率，引起衰老、肥胖、记忆力下降等等。”他也提到，如果经常熬夜，对身体肯定有危害，会引起脱发、新陈代谢紊乱……而且生物钟紊乱会使

人体自身免疫力下降，易患疾病。

此前，曾有专家给出过睡眠建议，比如制定作息时间表并遵照执行，保持规律的睡眠节律；成年人的睡眠时间保持在7小时左右，太短和太久都不好。

“平时，我们可以试着让自己养成良好的作息习惯，建立起科学的睡眠认知；晚餐清淡饮食，保持良好的心态。”彭志平则建议，也可以睡前听会轻柔的音乐，让心情平静下来；再有就是使用舒适的寝具，保证一个良好的睡眠环境。

据新华网



为什么有些人总是生病，有些人却能健康、平安？生活方式是很关键的一个原因！坏的生活方式，不知不觉就把一些人培养成了疾病候选人！

A 癌症候选人

1. 总吃剩饭菜

除了营养素流失之外，剩饭菜最让人担心的是亚硝酸盐过量的问题。亚硝酸盐，在胃里与蛋白质反应，会产生致癌物质亚硝胺。所以，尽量不吃剩饭菜，尤其是素菜、绿叶菜。

2. 果蔬吃得少

蔬菜水果能促进肠道蠕动，促进新陈代谢。老不吃蔬菜水果，会增加患结肠癌的风险。每天蔬果的摄入量应在400克以上。

3. 一坐一整天

上班一坐就一天，回家陷在沙发里不想动……伤颈椎、脊椎只是小问题。人体免疫细胞的数量随活动量的增加而增加，久

坐的人体内免疫细胞减少，大大增加患癌几率。所以工作每2个小时，活动15分钟。

4. 爱吃烫食

食物或饮料如果觉得烫，千万别性急往下咽，滚烫的水会烫伤食道黏膜，引发口腔黏膜炎、食管炎等，时间久了，可能发生癌变。

B 糖尿病候选人

1. 不爱吃早饭

与每天都食用早餐的孩子相比，那些经常不吃早餐的孩子在禁食一段时间后血液中的胰岛素水平会高出26%，他们胰岛素的抵抗性也会高出26%。

2. 三餐不规律

一日三餐如果不规律，血糖一直在波动，容易出现糖代谢紊乱，久而久之，会导致胰岛素抵抗，糖尿病也就随之而来了。

3. 抽烟

戒烟不仅可预防癌症、呼吸系统和心血管疾病，而且可以有效减低糖尿病的发生风险。

4. 吃精米白面多，运动少

精米白面，进入体内被分解代谢后会使得体内血糖浓度在短时间内飙升，加上运动少，长期如此，就造成了胰岛素相对分泌不足，血糖值就越来越高了。身体若是长期处于这样的状态，便会得糖尿病。

癌症、糖尿病、脂肪肝、高血压……

拒绝成为疾病“候选人”

C 脂肪肝候选人

1. 过量吃水果

不少人减肥时候，什么饭都不吃，只吃水果。我们都认为吃水果健康，其实每天半斤水果就够了。吃得过量，葡萄糖和果糖的过量摄入对脂肪肝的形成也是一个较大的危险因素。

2. 只吃素，一点肉都不吃

适当摄入优质蛋白，反而更有利于脂肪肝的恢复。因为蛋白质可以增加载脂蛋白，帮助肝脏运出脂肪，减轻脂肪肝。蛋白质摄入不足，反而会导致肝脏内部的脂肪的沉滞，加重脂肪肝的病情。

优质蛋白质食物：瘦猪肉、牛肉、鱼肉、蛋白、牛奶等。一个体重60公斤的人，每天需要72—90克蛋白质。

3. 饥饿减肥

有的体型较胖的人查出了脂肪肝，觉得自己应该快点减肥，然后就采取“饥饿疗法”，饿着。虽然体重在短期内迅速下降，但会使脂肪酸大量释放，反而会沉积在肝脏，加重肝脏炎症。

4. 不运动

“肌肉发达能够增加胰岛素的敏感性，没有肌肉就容易出现胰岛素抵抗，而恰恰脂肪肝、糖尿病都是由于胰岛素抵抗而产生。

多运动，多锻炼肌肉，才不容易得脂肪肝。

D 高血压候选人

1. 吃得咸

“口味重”是高血压的罪魁祸首之一。吃盐过多，盐中的钠离子会导致血管中的血量增多，进而增加对血管壁的压力，起起血压升高。

2. 长得胖

肥胖是高血压的危险因素之一，研究发现超过正常体重25公斤的肥胖者，其收缩压可高于正常人1.33千帕（10毫米汞柱），舒张压高0.93千帕（7毫米汞柱）。

男性腰围≥85cm、女性≥80cm的人，高血压的危险是腰围低于这个标准人的3.5倍。

3. 爱发脾气

生气、紧张、恐惧时会心跳过速，呼吸急促，甚至全身发抖，血压升高等，久而久之，就会产生对躯体的损害，引起心脏、血管、等脏器的病变。

4. 嗜酒者

饮酒会使心率增快，血管收缩，血压升高，还可促使钙盐、胆固醇等沉积于血管壁，加速动脉硬化。

大量、长期饮酒，更易诱发动脉硬化，加重高血压。

看来不仅饮食上要注意平衡，心态也是啊！

每个人是自己健康第一责任人，只有生活方式正确了，才不会成为疾病的候选人。

据新华网