

宅家睡眠要健康

睡得多并不代表睡得好

即便宅在家中，白天还是要保持比较规律的生活状态，适当做一些运动，这样才能睡得好。这一个白天，章熙蓓嘉已经睡了三觉。当夕阳西下，她开始了一天的工作。“都乱了，上班时候最晚8点要起，现在10点钟才起。白天太嗜睡，晚上舍不得睡。疫情期间，人们的作息都乱了，我妈快60岁的人了，还熬夜看剧。午夜两点，我扭头问她怎么还不睡，她才恍然大悟，还眼冒金光，兴致勃勃”。

宅家季，我们似乎实现了“睡眠自由”，睡够8个小时不是梦。可是，我们似乎并没有睡好。



A

失去外在约束 我们更倾向晚睡晚起

近日，中国睡眠研究会发布《2020全民宅家期间中国居民睡眠白皮书》(以下简称白皮书)，以1月1日至2月29日为时间段，调查新冠肺炎疫情期间，全民宅家的睡眠情况。

白皮书显示，疫情发生前，90%的人在晚上8点到12点间就寝；疫情期间，零点后就寝的人超过50%。与晚睡相对应的是晚起，疫情期间，28%的人将懒觉持续到9点-12点，失去早起动力的人比疫情发生前增加了21%；80%的人有晚睡习惯，16%的人几乎天天晚睡。

都知道早睡早起身体好，然而成年人的困惑在于：道理我都懂，为什么还是睡不好这一觉？白皮书显示，87%的受访者明确表示重视睡眠，63%的人认为应该坚持8小时规律睡眠，但这也挡不住同一批受访者中八成人士晚睡。

中国睡眠研究会常务理事、南方医科大学教授张斌表示，影响睡眠的因素有两个方面：一是内在的生物需求；二是外在的社会因素，比如上学、上班。

关于睡觉，科学家很关心。有一个经典的“自由运转”(free running)实验，隔绝一切外在影响，包括自然光线和社会因素，让人们“放飞”自我，跟着感觉去睡觉。实验发现，从生物需求上，人们通常有半个小时左右的晚睡倾向，也相应地晚起半个小时，而且“一天”度过的时间比24个小时稍长一些。

而对社会因素的研究发现，根据统计，1900年，人们一天的睡眠时长是9.5个小时，100多年后，现代人理想化的睡眠时长只有7个小时，人越睡越少是一种趋势——这证明了社会因素的强大影响。

张斌说，因为疫情，人们已经在家宅了两个多月，即便复工也有很多人在家办公，失去了上下班时间的严格限制，实际上就是一定程度上降低了社会因素的影响，让人更接近“自由运转”。于是，人越睡越晚，也越睡越久，这是内在生物性的一个表现。

B

睡前时间如此美好 睡得多并不代表睡得好

斯琪是一名媒体编辑，最近关于疫情的新闻太多，结束一天的工作可能就到了午夜时分。“我都干了一天活儿，得有点自己的时间”，于是刷刷微博、朋友圈，看看剧，就到了凌晨两三点。

张斌说，就像实验室里一只有些困倦的小老鼠，你给它一个已经玩过的玩具，它玩一会儿就无聊了，“咣当”倒下就睡着了——人类在农耕时代即是如此，连书都不一定看得到，没事干就睡了。但如果给小老鼠一些新的玩具，它就会玩很久都不睡——现代人就是如此，手机上有刷不尽的内容。

“人本来就有晚睡晚起的习惯，加上又有对新奇事物感兴趣的倾向。而且在我们的认知中，压缩睡眠时间就能‘赚’到更多的清醒时间，比如悬梁刺股的故事，让我们觉得睡眠是被压缩的。”

张斌说，“手机会加剧晚睡倾向，和以前读纸质书不一样，手机屏

幕有光线。我们的昼夜节律是根据光线来调节的，睡前的光照，会让人的褪黑素分泌时间后移，就会睡得更晚。”

以上种种因素叠加到一起，给我们一个错觉，睡前这段时间真是十分美好。第二天也许起床的时候会有点后悔，但过一会儿好像也就不困了，所以就周而复始。

全国卫生产业企业管理协会睡眠产业分会会长姚吉庆说：“在平时，职场人士往往一觉难求，但宅家期间睡觉似乎不是问题了。通过对不同类别人群的调研发现，睡觉时间基本都超过8个小时，甚至达到9个小时。然而，调查结果同样显示，睡得多并不代表睡得好。”

宛玲，都市白领，以前赶着去上班，都是零点睡7点起；最近在

家办公，基本都在凌晨两点睡觉，1点半都算早的，躺下后翻来覆去睡不着。章熙蓓嘉发现，只要晚上12点后睡，第二天的精神劲头不是上午多睡会儿就能弥补的。

张斌提醒，人们对充足睡眠的作用没有认识清楚，往往通过主观感受来判断。有一个实验，对一些大学生限制睡眠时间，每天只睡4个小时。第一周时，他们的血糖、血压、血脂等指标都有变化，而且他们自己也觉得困；到了第二周，这些身体指标还是在变坏，人却觉得没那么困了。

“主观感受会欺骗我们。”张斌说，“当人处于一些危险境地时，比如灾难、战争，这种欺骗是有帮助的，让人保持清醒。但在正常生活中，欺骗性让我们觉得能压缩自己的睡眠，其实不是，对身体的不良影响在持续中。”

C

在合适的时间睡觉 与大自然的节律合拍

如何才能保证身体的节律和大自然相匹配呢？张斌告诉我们，主要有三大因素：一是外界光线；二是定时吃饭；三是日常工作。

“我们每天去上学、上班，构成了白天的节律，宅在家里，这些活动都减少了。就像一个正弦曲线，上面的波峰是我们白天觉醒的时间。只有睡眠持续得足够深、足够长，觉醒的时间才会更长、质量更好。反之亦然。”所以，张斌建议，即便宅在家中，白天还是要保持比较规律的生活状态，也要做一些事、做一些运动，“这样才能睡得好”。

睡眠是一个逐渐放松的过程，蹦迪、派对、夜跑、抽烟、喝酒、喝茶……都可能让你因为太兴奋而睡不着。张斌建议，睡前一小时，可以做一些相对固定的让人松弛下来的事情，比如收拾家务，准备第二天上学或上班要用的东西，翻翻纸质书或者做瑜伽、冥想等。

也许有人要问，这不让人不让，没有了夜生活，生活还有什么意义？“偶尔出去happy，晚上回来睡不着，不用担心，这是自然现象，跟你一起玩的人都可能睡不着。你要去接受它，生活就是如此，享受到了乐趣，就要接受现实。偶尔有那么几次睡不着没关系，人是

弹性的。只要不是天天如此就可以”。

当然，比起夜生活，更多人难以拒绝的是手机的诱惑。对此，张斌建议，睡前一小时用别的事情来填满，就不会去看手机了，如果你闲着，就很难不看；如果实在不行，就把手机放客厅充电吧，医生只能帮你到这里了。

而对于一些不得不晚睡的人，可以在晚上工作时把灯开得够亮，结束工作后戴上墨镜，不要再接触光线，白天补觉前，先冲个凉吃个饭，让身体保持放松舒适，然后，拉上窗帘，让家里尽量黑，营造类似夜晚的环境，最后，开始睡觉。

(中青)