

睡得少和睡得晚,哪个伤害大?

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

熬夜的伤害是不可逆的,主要包括以下几方面:

脂肪代谢、血糖调节异常。经常熬夜的人晚上易饿,频繁进食会导致脂肪代谢异常,胰岛素分泌异常进而使血糖异常,增加空腹血糖增高的风险,也会提高患糖尿病和心血管疾病的几率。经常熬夜还可能使血压升高,从波动性高血压发展为持续性高血压。

免疫系统受损。熬夜会打击细胞免疫系统,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。

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。经常熬夜剥夺前半夜睡眠,会使记忆能力下降,信息难以储存,大脑反应速度变慢,思维迟钝,注意力不集中,最终导致学习和工作效率降低。

把人体比作充电池,睡得晚如同耗电到只剩一格才充电,还过度充电;睡得少则像每次只充一点电。

这两种方式对身体都有伤害,最好的方式是保持一段时间耗电状态,到规定时间,电量剩20%左右开始充电,充6~8小时就拔掉。

睡得少(<6小时/天)短期伤害包括:记忆力、注意力下降,情绪焦躁,免疫力下降。长期伤害包括:脑细胞加速退化,肥胖、高血压、心脏病风险增加。

睡得晚(凌晨后入睡)短期伤害包括:生物钟紊乱,情绪烦躁、低落,胃肠功能紊乱。长期伤害包括:患癌风险、糖尿病风险增加,抑郁症/焦虑症发病率增加。

那么,熬夜后该怎样补觉呢?首先要明确,有几种补觉比熬夜伤害还大:

过度补觉。周末睡12小时甚至24小时,打乱人体正常生物钟,还会影响内分泌、代谢和消化。

白天长时间补觉。白天晒不到太阳,睡足后晚上更难入睡,导致昼夜节律紊乱。

不规律补觉。白天上班时断断续续补觉,提心吊胆,大脑易处于亢奋状态,增加焦虑和抑郁风险。

合理的补觉方式是这样的:

选择合适时间段。在22时到7时这个正常睡眠时间段补觉,可根据自身情况适当延长睡眠时间。

白天小睡适度。白天可小睡一会儿,如午睡30~45分钟恢复精力,不建议超过1小时。

有计划补觉。工作日缺觉的话,可周末适当多睡1~2小时,按此节奏每周进行。

(据央视报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

公 告

15548876987 13354876987 0471-6635651

张 先 生 敬 启

你 我 于 威 年 仲 春 相 恋 , 今

已 二 度 春 秋 。 初 见 卓 款 , 久

处 仍 悠 然 。 原 青 山 不 老 , 白

首 同 心 。

特 此 敬 告 亲 友 , 以 志 永 好 !

邹 女 士 敬 上

内蒙古华魏地·开发有限公司

2025年4月8日

公 告

罗计珍性别:女年龄:58岁身

高150厘米民族:彝族户籍:四川省

凉山州会理县下田乡安乐村2组223号房因你至今未办理房款等手续相关手续现公告通知你自公

告之日起一个月内前来丽水山城物业·开发商办公室(电话13947821807·贾先生)办理相关手续逾期不则视为你主动放弃自动解除与你签订的商品房买卖合同特此公告

内蒙古华魏地·开发有限公司

2025年4月8日

公 告

王磊,你于2012年11月20日购买丽水山城小区5号楼2单元223号房因你至今未办理房款等手续相关手续现公告通知你自公

告之日起一个月内前来