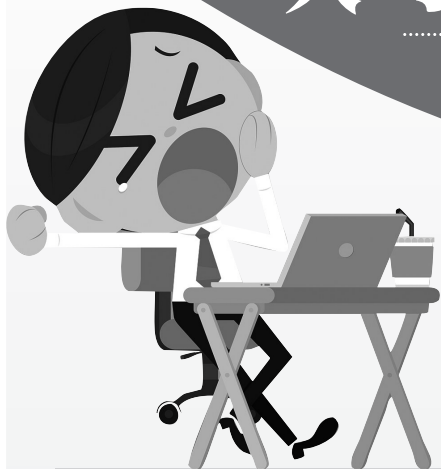


到底几点睡算熬夜？白天补一觉行不行？

关于熬夜这些科普必看



近日，一条“90后”女孩熬夜10年长老年斑的新闻引起人们的广泛关注。

熬夜如此可怕，那失眠和熬夜一样吗？经常上夜班的朋友怎么办？科普来了！



熬夜竟会致癌？

诸多研究表明，熬夜会打乱人们正常的生物钟，这可能增加患癌风险。但也不用过于紧张，熬夜和癌症发病只是有相关性，不会因为偶尔熬夜就会得癌症。

熬夜还有哪些危害？

熬夜会使人变“笨”

熬夜会出现注意力不集中、记忆力下降、疲劳、精神不振等症状，出现睡眠质量差、多梦易醒、神经衰弱等问题，甚至导致焦虑和抑郁。

容易诱发高血压

熬夜时，人处于紧张状态，血压高于正常人，容易诱发高血压。

如今，心脑血管疾病的发病率逐年增加且呈现年轻化，熬夜也是原因之一。

损伤胃肠道

胃是人体中非常敏感的器官，熬夜的人，极易引发胃炎和肠胃消化不良等问题的出现。

影响视力

不仅对眼睛形成表面伤害——黑眼圈、眼袋等，更重要的是，长期超负荷用眼，会造成视力功能性减退，甚至导致白内障、失明。

使人变胖

长期熬夜会影响“瘦素”分泌，正所谓熬夜一时爽，肥肉慢慢长。

影响儿童的生长发育

如果儿童睡眠不足，生长激素的分泌量就会减少，从而影响长个子。

影响生活和工作

根据美国睡眠医学学会统计显示，每年有25万起车祸与睡眠有关，约1/5的车祸与疲劳驾驶有关。

睡眠占据了我们的生命1/3的时间，因此，它的重要性是毋庸置疑的。

失眠和熬夜一样吗？

熬夜是指睡得晚并且睡得少。

睡得晚

虽然每个人的生物钟不同，但会有一个固定的入睡点，一旦晚于这个时间半个小时及以上睡觉，就可称为晚睡。

睡得少

一般来说，成年人的最佳睡眠时长是7至9个小时，最短不少于6个小时。只有极少部分人，每天所需睡眠时间少于5个小时。因此，当人们晚睡且睡眠时长不足6小时的时候，就算熬夜了。

如果非要说一个具体的时间点，那么从内分泌角度而言，晚上11点后睡觉就算熬夜。

失眠是被动型熬夜，通常有以下几个特点，可以判断自己是否属于失眠：

- 1.入睡困难，入睡时间超过30分钟；
- 2.睡眠时间不足，少于6小时；
- 3.睡眠质量差，整夜醒来次数多，容易早醒；
- 4.影响到白天的状态，容易出现头晕、疲劳、注意力不集中、记忆力减退、情绪波动大、日间思睡等。

熬夜后次日补回来？

偶尔熬夜是可以补回来的，但是不会完全补好。

如果长期在晚上11点之后入睡，身体正常的生物钟就已经混乱，大脑皮层的修复也被打乱，进而影响身体各项内脏器官的功能，补觉根本解决不了这些问题。

研究表明，如果一晚上没睡，大概需要一周时间，学习与记忆力才能恢复到熬夜前的状态。所以说，如果经常熬夜的话，是很难补回来的。

睡前如何助眠？

要想睡得好，就得从改变睡前习惯和睡眠环境开始：

- 1.睡前1小时，避免观看会让自己兴奋的内容；
- 2.睡前2小时，避免进食，避免喝咖啡、浓茶、烟酒等，可以喝热牛奶缓解饥饿感；
- 3.睡前3小时，尽量不要进行体育锻炼，否则容易使身体更兴奋；
- 4.睡觉前，可以先做好准备：提前2小时调暗灯光，拉上窗帘，远离手机、电脑等电子产品；
- 5.有睡意后，戴上耳塞、眼罩，避免受外界声音、光线的影响。

上夜班的人怎么办？

- 1.尽可能少的轮班次数，避免连续熬夜；
- 2.保证自己的睡眠时长，白天休息时间很重要；
- 3.饮食加强营养；
- 4.上夜班期间，有条件的话，可以睡10分钟，再用闹钟把自己叫醒。

