

一个公式算出你欠了多少“睡眠债”

虽然周末刚刚过去 ,很多人却仍旧感到疲惫 :浑身乏力、大脑迟钝、犯困打盹、做什么都提不起精神

有这种情况的人要反思 ,是不是处在 睡眠负债 的状态。《生命时报》邀请东南大学附属中大医院心身医学科主任医师袁勇贵和主治医师陈素珍 ,告诉你如何算出睡眠债 ,并教你如何补救。



工作忙 ,生活累 ,人们不得不挤走睡眠时间 ,来填补白天不够用的时间 ,久而久之 ,睡眠就被透支了。睡眠负债 是指睡眠不足导致疲劳无法消除而残留了下来 ,并像借债一样逐渐累积。

我们可以通过以下计算公式来判断自己是否已经 睡眠负债 :

睡到自然醒(注意 不是睡懒觉或者睡回笼觉) ,计算睡眠时长 ,然后减去工作日的睡眠时长 ,如果相差超过2个小时 ,就说明已欠下 睡眠债 :

自然醒的睡眠时长 - 工作日的睡眠时长 = 2 ,即每天没有负债 ;

自然醒的睡眠时长 - 工作日的睡眠时长 = 3 ,即每天负债1小时 ;

自然醒的睡眠时长 - 工作日的睡眠时长 = 4 ,即每天负债2小时。

此外 ,平时出现以下几种表现 ,其实是身体释放的 缺觉信号 :

倒头就睡
经常躺下后5分钟内就入睡 ,可能存在严重睡眠不足。

更易冲动
缺觉影响大脑前额叶皮层 ,该区域主要负责判断、冲动控制、注意力。

容易健忘
睡眠不足会导致难以形成记忆 ,逻辑思维不清。

饥饿感强
睡不够影响瘦素和生长素等激素 ,增加人们对食物的渴望。

笨手笨脚
缺觉可能导致走路不稳、肢体不协调、做事磕磕绊绊。

经常吵架
睡眠不足的夫妻更易动怒 ,发生摩擦和频繁争吵。

更易走神
开车时错过公路出口、忘记转弯 ,

或做事注意力不集中 ,都可能与睡眠不足有关。

总说陈词滥调
缺觉时 ,人更易口齿不清、爱用陈词滥调、说话单调。

一句话读两遍
阅读时 ,一句话往往要看或读两遍 ,是注意力无法集中和睡眠不足的表现。

除了没精神外 ,缺觉还会给身体带来一系列伤害。

内分泌功能紊乱
人体甲状腺激素、性激素、褪黑素等的分泌具有一定规律 ,睡不够会影响体内激素含量 ,激素反过来还会影响睡眠质量 ,形成恶性循环。

阻碍机体代谢
睡眠状态下 ,吞噬细胞会主动吞噬坏死组织 ,进行新陈代谢 ,将坏死的组织、毒素、代谢产物排出体外。睡眠不足会影响这一进程。

损伤大脑
《自然通讯》刊文显示 ,睡眠少于6小时阿尔茨海默病风险增加1/3。缺觉导致大脑中的有毒代谢物 - 淀粉样蛋白沉积 ,增加阿尔茨海默病风险。

易患心血管病
睡不好或睡不够相当于强行让心脏 加班 ,时间久了就会出现心律失常、供血不足等问题。

增加癌症几率
早在2007年 ,世界卫生组织国际癌症研究机构就将熬夜(包括打乱昼夜节律的轮班工作)归为2A类致癌因素。

导致心理障碍
长期睡眠不足就会导致焦虑症、抑郁症甚至精神分裂症 ,睡得越少 ,患心理疾病的风险越大。

除了补觉 ,怎么还上睡眠债。平

时熬夜 ,周末或假日拼命睡觉能偿还睡眠负债 吗?答案是不能的。除了正确补觉之外 ,还要从生活细节入手 ,补上睡眠缺口。

不要猛睡觉
显著偏离生物钟的作息只会越睡越累 ,而在保持规律作息的基础上 ,有计划地多睡一点才更有用。比如 ,休息日睡一天 ,不如前一晚上早睡1小时 ,第二天早晨晚起1小时。

娱乐有节制
大脑不能区分我们是在做 正事 ,还是在玩。在想如何让自己愉快玩耍时 ,大脑也在消耗能量 ,自然就更累了。真正有效的休息不是躺着不动 ,也不是拼命吃喝玩乐。休闲娱乐活动要合理 ,娱乐和睡眠时间要平衡。

饮食要均衡
不要一下班或一放假就大吃大喝 ,饮食均衡 ,营养摄入要合理。还有人为了多睡觉 ,吃饭会三顿并两顿 ,甚至一顿 ,突然的饮食不规律也会影响休息质量。

保持好情绪
客观事物和自我心态都会对情绪产生影响 ,如果没有办法改变客观事物 ,那就尽量改变自己看事情的角度 ,进而改变自己的心态。

不能乱用药
有些年轻人不顾自身身体状况 ,乱吃褪黑素、安眠药等 ,不仅改善睡眠无益 ,还可能有其他副作用。

患病及时就医
发现睡眠质量和时长等发生明显改变 ,可能出现了睡眠障碍 ,如果持续3个月以上 ,建议及时就诊。一些泌尿系统疾病、呼吸系统疾病等会影响睡眠质量 ,这类患者也要尽早治疗 ,恢复睡眠 ,形成正向循环。

(来源 : 生命时报 微信公众号《一个公式 ,算出你欠了多少 睡眠债》)

预防爆燃六自查这份安全用气指南请收好

一查燃气源 :全市已取消瓶装液化气用户自提 ,实行统一配送上门 ,用户可微信扫描钢瓶上的二维码 ,追溯钢瓶流转全过程 ,查明是否出自正规燃气企业 ,拒绝使用流转信息不明的 黑气 。

二查通风口 :使用瓶装煤气或者管道燃气时 ,厨房要注意通风 ,不要紧闭窗户。出租房、员工宿舍楼、建筑工棚、值班室、传达室等没有独立厨房的 ,或与客卧没有硬隔离的 ,不能使用瓶装煤气或者管道燃气。

三查金属管 :安装使用合格的金属波纹软管 ,金属管具有耐腐蚀、耐高温 ,安全性好 ,不容易老化等特点 ,使用橡胶软管或出厂已满8年的金属波纹软管要立即更换。日常可使用肥皂水涂抹连接处进行检漏。

四查燃气灶 :要使用正规厂家生产的带熄火保护的燃气灶具 ,不使用三无灶具和直排式热水器 ;燃气灶具和燃气热水器的判废年限均为8年 ,出厂超8年的要立即更换。

五查报警器 :使用瓶装煤气的场所要选择丙烷可燃气体报警器 ,安装离地30公分左右 ;使用管道燃气的场所要选择甲烷可燃气体报警器 ,安装高度距建筑物顶板30公分以内。

六查调压阀 :可调节式调压阀因其可随意增大或减小火力的特性 ,看似方便 ,实则存在严重的安全隐患 ,用户应使用不可调节调压阀 ,并安装与报警器联动的切断阀 ,以确保在燃气泄漏等异常情况下能够及时切断燃气源 ,避免事故发生。



(来源 金华燃气)