

# 22点和23点睡觉 差距到底有多大

## 为什么猝死的年轻人越来越多 医生揭露6大共性

23点,有的人已经进入梦乡,有的人还在熬夜玩手机

在医生看来,22点睡还是23点睡,看起来只是差了一个小时,实际上,对健康的影响差了一大截。

《生命时报》结合医学研究及专家观点,告诉你22点睡还是23点睡对健康的影响有多大。



### 22点和23点睡觉,差距在哪?

综合来看,这两个入睡时间对健康的影响,主要有以下4个区别。

#### 22点入睡

精神状态更佳

2020年《睡眠》杂志刊登的一项研究显示,如果夜间睡眠比平时少,第二天情绪会变差,更易发怒。

#### 22点入睡

相当于搭上了褪黑素的便车

褪黑素的作用是帮助睡眠,它的分泌受光线影响具有昼夜节律性:

白天,褪黑素的分泌维持在较低水平;

22点左右,褪黑素的分泌开始陡然增加。

22点入睡,正好与褪黑素大量分泌的时间相契合,可以充分发挥其促进睡眠的作用,提高入睡效率。

如果推迟入睡时间,褪黑素已经大量分泌了一段时间了,对敏感的人来说可能会出现困过劲儿反而不困了的感觉。

#### 22点入睡

更贴合古人讲究的“子午觉”

古人一直讲究“睡好子午觉”,子时,即23点至次日凌晨1点。子时说的是已经进入睡眠状态,最好是进入深睡眠,而不是说23点才开始上床。

人进入深睡眠的时间通常为30-60分钟,可根据自身情况判断入

睡时间,最晚不宜超过23:00,早上6:00-7:00醒来即可。

#### 22点-23点入睡

心梗风险最低

2021年,西安交通大学附属第一医院发表在《心血管医学前沿》上的研究发现,工作日22点至23点就寝的人,心梗发病率最低,具体来看:

22点至23点就寝的人,心梗发病率为5.1%;

22点以前就寝者,该数值为6.9%;

23点至24点就寝者,该数值为7.0%;

24点后就寝者,该数值为9.2%。

### 睡眠推迟,后果一箩筐

#### 影响700多种基因的功能

英国萨里大学研究发现,每晚睡眠不足6小时,持续一周,人体就有711种基因的功能发生了改变,涉及新陈代谢、炎症、免疫、抗压等方面。

#### 内分泌功能紊乱

甲状腺激素、性激素、褪黑素等激素的分泌具有一定规律,如果睡眠出现问题,会打破这种节律,影响内分泌功能。

#### 患癌几率升高

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。

#### 心血管病变加速

研究显示,与每晚睡7-9小时的人相比,睡眠不足7小时的人,心血管疾病风险会增加14%。

#### 认知功能提前下滑

《自然-通讯》刊登一项长达25年的随访研究显示,睡眠少于6小时的人,阿尔茨海默病风险增加1/3。

### 如何获得对睡眠的“掌控感”?

晚睡的原因五花八门,有的人是主动熬夜,有的人是被迫失眠。建议大家积极调整作息,而不是熬夜补觉,失眠硬扛,等出现不适后才开始行动。

#### 充分考虑后果

熬夜前应先想清楚,玩手机、追剧、聊天等是否值得你付出变丑、早衰、生病的代价。

#### 将自由活动时间前置

很多人熬夜是想为自己争取一点私人时间。其实,我们可以把这段时间提前到白天,比如下班后到附近的公园发发呆,饭后拿出20分钟放空大脑等。

#### 制定睡前仪式感

让睡觉变成一种享受,而不是一项任务,可以试着给睡觉增添一份仪式感。

比如,睡前1小时放下手机、电脑等电子设备,换上舒适的睡衣,泡泡脚,让身体放松下来。然后闭上眼睛,张开耳朵,用声音伴随入睡,可以是一段温馨的音频,也可以是雨声白噪音。

#### 试着“倒空思绪”

如果你总是因为想太多而难以入睡,可以设置一个时限,允许自己今晚用10分钟思考这件事,时间一到就不再纠结;

或者在睡前把担忧记录下来,写下来的过程有助帮你厘清思路,获得掌控感;

白天提高工作效率,下班后尽量减少脑力劳动。

#### 培养见床就困的条件反射

告诉自己,床只用来睡觉,不在床上做与睡眠无关的事,如看手机、看

书。可以先在沙发、客厅等区域活动,等真觉得累了再上床睡觉。

若躺了30分钟还是睡不着,可以离开床做一些有助放松的事情,等困了再躺回床上。通过反复训练,培养床和睡眠之间的条件反射。

#### 睡眠尽量规律

成年人推荐的睡眠时长为7-8小时,6小时是底线,上限不超过9小时。入睡、起床的时间尽可能规律,哪怕是周末,也不宜太晚起床。

好好睡觉是善待自己的开始。调整作息后你会发现,不仅精力体力有所改善,更不容易生病,还有助赢得对生活的掌控感。

(来源:生命时报 微信公众号《22点和23点睡觉,差距到底有多大》)

近年来,猝死越来越多地发生在年轻人身上。《生命时报》邀请专家,解读猝死年轻化的原因,并给出预防方法。

#### 猝死的发生呈年轻化趋势

猝死,意为突然死亡,医学上指潜在疾病快速进展或重要器官急性功能障碍导致的意外死亡。

猝死病因复杂,主要分为心源性和非心源性两类。心源性猝死是由心脏原发疾病导致的猝死,占所有猝死原因的80%以上;非心源性猝死,则是由神经、呼吸或其他系统原发疾病导致的死亡。

#### 青年猝死者有不少共同点

外卖为伴。不少年轻人点外卖的频率很高,但外卖食品通常油大、盐多,长期吃会导致高血脂。另外,如果不按时吃饭,等饿到极限才吃,会导致胃肠道血管突然扩张,血流量增加,令心脏血流量减少,引起冠脉收缩,增加心脏负荷,增加猝死风险。

疲惫不堪。熬夜加班、频繁应酬等,会让身体严重透支,交感神经异常兴奋,心脏负荷、心肌耗氧量加大,易诱发急性心律失常、心衰而致猝死。如果本身就存在血管病变,会在高压下引发冠脉痉挛、斑块破裂脱落,发生急性心梗。

情绪起伏。人在情绪波动时,猝死风险是平时的4.7倍。激动、焦虑时,交感神经处于亢奋状态,使心跳加快、血压升高,冠状动脉发生痉挛,斑块破裂形成血栓,导致冠状动脉闭塞,最终因急性心梗而猝死。

吸烟喝酒。烟草中的尼古丁、一氧化碳等有毒物质,会直接作用于冠状动脉,损害血管内皮和心肌,从而引起冠脉痉挛和心肌损伤。酒品中的乙醇等物质会加重心脏负担,使猝死风险提高6.7倍。

运动不当。中山大学中山医学院研究发现,运动相关猝死事件中,40%为39-59岁人群。这个年龄段人群身体功能逐步下降,潜在疾病风险。由于工作繁忙,运动时间主要集中在下班后,身体处于疲惫状态,容易增加猝死风险。

疏于管理。年轻人普遍存在健康感知偏差,不按时体检,有点不舒服扛一扛就过去了,即使出现胸痛、胸闷等不适也不重视。由于前期疏于管理,没有发现疾病隐患,一旦急症发作,将很难挽回。

#### 主动预防是关键

识别预警信号。中国医学科学院阜外医院研究指出,81.3%的猝死者在事发前1周出现过预警症状。如出现突发胸闷、胸痛且不能缓解,或症状虽不持久,但发作频繁,要高度警惕心梗。如果突然心跳加速或感觉心脏停跳,然后剧烈搏动,并伴随眼前发黑也要警惕。

保证充足睡眠。睡眠是给身体充电的方式之一,成年人每晚保证7-8小时睡眠,22-23点入睡,中午还可以小睡30分钟。

坚持规律运动。每周至少进行150分钟中等强度运动,可选择健步走、慢跑等有氧运动。

学会释放压力。笑、冥想、呼吸训练等可释放压力,保护血管,让血液循环更顺畅,血压相对稳定。

调整饮食习惯。日常饮食要做到低盐值,每日盐摄入量控制在5克以内;每天吃300-500克蔬菜,200-350克水果,200-300克谷类,50-100克薯类,每周最好吃两次鱼类等水产品。

尽早戒烟限酒。家人、朋友是最好的健康管理员,可监督吸烟、饮酒者尽早戒烟限酒,通过运动等方式减压。

定期进行体检。30岁以下人群,建议每两年体检一次,30岁以上人群每年体检一次。

(来源:生命时报 微信公众号《为什么猝死的年轻人越来越多?医生揭露6大共性》作者 虞晔)