

# 早起比熬夜更可怕！这是真的吗？

睡觉本是一件很简单的事情，对于很多人而言，却已经成为生活的奢侈品。有多少人每天熬夜看剧、刷短视频、玩游戏、购物……大家都知道熬夜的危害，但是你知道吗？早起比熬夜更可怕！这是真的吗？早起会给身体带来哪些危害？我们又应该如何好好睡觉呢？



(网络图)

## 早睡早起好，还是晚睡晚起好？

### 早起、熬夜会对身体带来哪些危害？

良好的睡眠是保障身心健康的一个关键因素。大家都知道，熬夜对身体不好，早睡早起身体好。事实上，早起和过早起床是不同的概念。过早起床和熬夜一样，都会导致睡眠时间不足，产生睡眠剥夺的症状。

急性睡眠剥夺会产生头痛、头晕、注意力下降、烦躁等症状。

长期睡眠剥夺会导致身体免疫功能失调，患消化系统疾病、肥胖、心脑血管病、痴呆、免疫性疾病的风险增加。

每个人的睡眠模式不同，有喜欢做晚睡的“夜猫子”，有喜欢做早起的“早起鸟”。这主要取决于基因、生活和工作习惯。

晚睡与多种疾病有关，包括糖尿病、心脑血管病、心理疾病、猝死等。

晚睡会导致睡眠时间不足。大多数人不能做到时间自由，即使晚睡了第二天白天也得去上班。

此外，晚睡可能会导致睡眠昼夜节律紊乱。夜间电子屏幕的蓝光会影响褪黑激素的分泌，长期熬夜会形成睡眠昼夜节律时相

延迟。

相反，早起有很多好处。

早起可以去运动健身，可以给自己准备一顿丰盛的早餐，也可以给白天的工作做一个好的计划。

早起的人头脑更为清醒，还可以接触到更多的日光照射。

研究表明，早睡早起可以降低23%的抑郁风险。人作为自然界的一部分，其睡眠节律一定要和昼夜节律保持一致，否则，身体可能会出现健康问题。

### 早起比熬夜更可怕？更伤身？

在大家的常识里普遍认为，早起比熬夜更健康。

但美国开展的一项研究发现，研究参与者的睡觉时间都是4小时，23:00-3:00睡觉的志愿者第二天的状态比3:00-7:00睡觉的志愿者状态糟糕。

过早起床的危害不亚于熬夜。注意，这种早起是指那些睡眠时间不足的人。

可能的原因是：

过早起床的人睡眠中断往往是突然的。

后半夜非快速眼动睡眠会大大减少，主要为快速眼动睡眠。睡眠的突然中断导致睡眠惰性(起床气)，睡眠惰性是发生在睡眠之后的一种负性情绪，表现为起床时昏昏沉沉、认知能力下降、情绪低落，严重者可有方向感障碍或意识混乱。睡眠剥夺还会加重睡眠惯性带来的不适感。

过早起床的人体内皮质醇水平更高。众所周知，皮质醇是一种与压力有关的荷尔蒙。

因此，过早起床的人更容易患肌肉疼痛、头痛。皮质醇使人对外界刺激的警惕性增高，也更容易烦躁和疲惫。

过早起床的人很容易疲劳。因为白天较长，午餐和午休的时间也相对较短，更容易出现疲劳。晚上就会更早地躺下，这样会出现睡眠昼夜节律紊乱。

### 如何“科学”地熬夜？

无论是生活还是工作中，都可能面临着不得不熬夜的情况，选择熬夜处理还是凌晨早起呢？

事实上，只要能保证7个到9个小时的睡眠时间，这两种方法都可以。

习惯熬夜的人通常在晚上效率更高，因为晚上相对更安静。习惯早起的人可能觉得早上状态更佳。

熬夜期间应该多喝水，避免久坐。

熬夜加上久坐很容易形成下肢静脉系统血栓；多喝水，适时活动有助于促进血液循环。

熬夜后，尽量不要开车。睡眠剥夺会导致

致注意力下降和烦躁，容易引发路怒症和交通事故。

熬夜后，肾上腺皮质激素分泌亢进，引起胃酸分泌过多，容易发生溃疡及浅表性胃炎。尽量选择易消化的食物，如粥类、面汤等非油炸食物。

不要剧烈运动。熬夜后身体机能下降，剧烈运动会引起晕厥、心律失常等意外。

不建议过多补觉。补觉要适度，补觉时间过长会引发第二天失眠。

可以到户外呼吸新鲜空气，加速血液循环，有利于舒缓情绪和加速血液中废物的代谢。

### 如何拥有高质量睡眠？

高质量的睡眠主要取决于足够的睡眠时间和良好的睡眠节律。

成年人每天应该保证7小时-9小时的睡眠时间。

培养良好的睡眠习惯：在固定的时间睡觉和起床，午睡时间不要过久。睡前不宜暴

饮暴食、不接触烟酒茶，不宜在睡前看手机和电脑等。

坚持日常锻炼，保持良好的情绪。

如果有失眠、早醒、打呼噜等睡眠障碍应该及时就诊。

(据新华网)