

如何远离“垃圾睡眠”

针对睡眠问题，暨南大学附属第一医院精神医学科主任、睡眠医学中心主任潘集阳表示，睡眠时间并非越多越好，宜适度。已有大量研究表明，过长的睡眠时间（“垃圾睡眠”）会增加患病率和死亡率，尤其是老年人群。

睡眠过多有哪些危害

1. **诱发糖尿病。**正常睡眠时间一般为6~8小时，超过9小时则视为睡眠时间过长。有研究发现，睡眠时间过长容易诱发糖尿病，如果睡眠时间超过8小时，患糖尿病的风险则会增加3倍多。

2. **人会变笨。**睡眠时间过长，人会变懒，同时大脑休息的时间过长，神经细胞抑制时间就长，会导致大脑的细胞活性下降，久而久之会影响智力水平，导致记忆力下降。

3. **体重增加。**有研究发现，每晚睡眠时间过短和过长的人，比睡七八个小时人群的体重增加更多。在研究期间，即使控制食物摄入和加强身体锻炼，每晚睡9至10小时的人，体重增加5公斤的可能性增加25%。

如何远离“垃圾睡眠”

1. **适当晒太阳。**每天抽出30分钟时间晒晒太阳，能刺激褪黑素

分泌。晒太阳要选择阳光比较充足的地方，时间宜选择在上午10点之前和下午4点之后。此外，通过接触外界的新鲜事物，人的心情会变得更加愉悦，从而帮助消除失眠。

2. **晚饭不宜过饱。**吃晚饭的时间要安排在傍晚6点到7点，且要吃得简单和清淡一些，尽量少吃辛辣刺激性的食物。睡觉前可以喝一杯加蜂蜜的热牛奶，牛奶中的色氨酸能够让人体产生睡意，从而加快入睡。此外，睡觉前调暗室内的灯光，可加剧困倦感，促进睡眠。

3. **保持适度运动。**每天坚持运动，能让身体肌肉得到放松，帮助调节身体内环境，让人体注意力更加集中、精力更充沛。比如，每天户外快步走30分钟或散步40分钟，能让大脑分泌内啡肽，此类物质能让身体放松，心情变得更加舒畅，释放压力，从而促进睡眠。

赵伟

摘编自《重庆科技报》



周煜/绘