

今天是世界睡眠日

你“会”睡觉吗？听听专家怎么说

不少年轻人常熬夜至零点之后

“我熬夜已经有两三年的时候了，晚上12点前就是睡不着，一般要到次日凌晨两三点才能睡着。”聊起熬夜这件事，市民李女士一下打开了话匣子。李女士说，她自己开了一家店，工作时间相对比较自由，不用早起，所以总是不知不觉熬到凌晨。

那李女士晚上的时间到底去哪了呢？其实，李女士一般都是早早就躺在了床上，但是她不会马上入睡，而是在床上玩起了手机。有时看看剧，有时刷刷短视频，有时没东西看了，她就到处随便浏览消耗时间，等到眼睛实在睁不开了，才会把手机放下尝试入睡。

这样的情况在很多年轻人中并不少见。市民孙女士也是一个“熬夜党”，每天晚上玩手机、打游戏，不知不觉就到了零点。

她也尝试过调整自己的作息，定闹钟提醒自己到点睡觉，但是结果反而更不好，那几天她不仅没有早睡，甚至失眠到天亮才有困意。

张先生是一名设计师，熬夜对他来说已成为常态。他表示，到了零点后会更有灵感，所以常常工作到凌晨。因为睡眠时间不够，早上他都会来杯咖啡提神。

在记者随机采访的十个年轻人当中，只有一人因为职业是教师，生物钟比较固定，会在零点前睡着，其余的都会因为玩手机、压力大等各种原因“熬”到零点后才睡觉。

时常熬夜对身体危害不小

虽然很多人知道熬夜不好，但是改不了这个坏习惯。那么，熬夜会给人体带来哪些风险呢？桂林医学院第二附属医院耳鼻咽喉科副主任、广西医师协会睡眠医学委员会委员刘光华介绍，熬夜带来的伤害有很多种，轻则对身体状态不好，重则危害生命。

经常熬夜会导致内分泌紊乱，造成身体超重和肥胖。还会导致皮肤变黑、长斑，没有光泽。熬夜会造成免疫力下降。人体有自己的生理节奏，一旦这个节奏被破坏，免疫系统的抗病能力就会降低。抵抗力下降就容易感冒、过敏，也可能会增加患癌的风险。此外，长时间熬夜会伤肝。

长期熬夜容易导致心脑血管疾病。熬夜期间容易心跳快、血压高，会增加心脏负担。熬夜的人大多不爱运动，形成血栓的几

率更大，可能堵塞血管发生梗死或破裂出血。另一方面，熬夜会使神经被迫长时间处于高度兴奋状态，很容易因过度疲劳而出现电解质紊乱，从而诱发心律失常，甚至直接导致猝死。

并且，熬夜会使人们的胃肠道紊乱。人体的胃肠道也需要休息，以实现自我“保养”。熬夜则让胃肠道休息的效果大打折扣，影响胃的修复和保护能力，使胃肠功能减弱。长此以往，胃炎、胃溃疡、胃癌等疾病会接着出现。此外，一些人熬夜时习惯进食，会增加肠胃负担，也会导致胃病。

常熬夜还会让人记忆力下降、反应迟钝，头痛、失眠等也会出现。这是因为熬夜造成大脑神经“加班”，而神经疲惫的结果就是“消极怠工”，造成脑神经慢性损伤。

保持良好习惯 专家给你支招

人的一生中，有三分之一的时间在睡觉。怎么样才算睡眠出了问题？要如何养成良好的睡眠习惯呢？刘光华说，“睡眠问题”常常表现为以下状况：入睡困难，半个小时甚至三四个小时都无法入睡；睡眠时间明显缩短，缺乏充足的睡眠；入睡后容易惊醒，晚上不间断多次清醒；学习或工作时没精神，注意力不集中，记忆力减退；情绪波动较大，容易出现烦躁、紧张、焦虑、心率加快、头疼等。

那该如何培养良好的睡眠习惯呢？刘光华给出了以下建议。

第一，睡前三到四小时或更早的时间里，避免进食兴奋性物质，如咖啡、浓茶、兴奋性饮料和吸烟等。

第二，睡前避免喝酒，因为酒精可能会干扰睡眠。

第三，进行规律的体育锻炼，但睡前三到四小时应避免剧烈运动。

第四，避免睡前大吃大喝，避免睡前两小时内进食不容易消化的食物，但也要避免睡前饥饿，因为饥饿状态也会影响睡眠。

第五，睡前至少1小时内不做容易引起大脑兴奋的脑力劳动，避免观看容易引起兴奋的书籍、影视节目，尤其是不看手机屏幕。

第六，卧室环境应安静、舒适，光线及温度要适宜。

第七，睡姿要正确，一般以右侧卧位为宜，枕头高度合适，不能过高及过低，以免导致颈部肌肉紧张。

第八，不要把问题带到床上思考，晚上要早些时间解决自己的问题或制订第二天的学习工作计划。烦恼会干扰入睡，并导致睡眠变浅。

第九，不要试图强行入睡，这样只能将问题变得更糟。相反，打开灯、离开卧室并做一些不同的事情如读书，通常有助于睡眠。但不要做令人兴奋的活动，在感到困倦时再上床便可以自然入睡。

第十，把闹钟放到床下或转移到别处，不要频繁看时间，反复看时间会引起挫败感、愤怒和担心，这些情绪会干扰睡眠，导致失眠。

第十一，避免白天打盹。白天保持清醒状态有助于夜间睡眠。如果想通过小睡恢复精神，最好不要超过1小时，大约半小时是最好的。

第十二，保持规律的作息时间表，维持生物钟的稳定。

记者周子琪

今天是世界睡眠日。日前，中国睡眠研究会等机构联合推出《2022中国国民健康睡眠白皮书》。据调查显示，44%的19-25岁年轻人熬夜至零点以后，19-35岁青壮年是睡眠问题高发年龄段，睡不好逐渐成为年轻人的普遍痛点。记者随机采访了不少市民，看看他们的睡眠究竟如何，同时也请专家就保持正确的睡眠习惯给大家支招。

