



上厢遇 游重庆

# 重庆晚报

2024年 10月

29日

星期二

农历甲辰年九月二十七

重庆日报报业集团  
主管主办



+轨道语音

+轨道视频

+轨道大平面广告

+李子坝文旅产业园

国内统一连续出版物号  
CN50-0002(代号77-12)

第13234期  
今日8版

# 熬夜那些事 你知道多少

人生苦短,越睡越晚,当代年轻人谁的字典还没有“熬夜”二字?  
“熬夜修仙”“夜猫子”“资深熬夜党”逐渐成为不少“社畜”的典型特征之一,然而,当这些不良的生活习惯累积到一定程度时,它们就会以我们意想不到的方式反噬。

## 案例

今年31岁的小陈,是一名两个孩子的父亲,作为家里的唯一经济来源又是公司的中层领导,他的生活被工作和家庭责任填得满满当当,这也迫使小陈不得不努力工作。

10月15日,小陈回到家已经深夜。此时的他已经连轴转加班三个月,进门第一时间把背包一卸,先瘫在客厅沙发上休息一会。

休息片刻后,小陈正准备起身,突然感觉左侧身体有些使不上劲,同时舌头麻木,左脸轻微面瘫,做表情都不受控制。

小陈以为自己只是太累,想着睡一觉就好。

第二天傍晚,小陈的情况并没有好转反而加重。打车到了深圳市第三人民医院,在急诊科做了相关检查被诊断为“急性脑梗死”,随后被收到神经内科进行住院治疗。

医生仔细追问病史后发现,小陈有夜间睡眠呼吸暂停低通气综合征。加上近半年来,小陈生活压力非常大,经常加班,睡眠时间少,每天只能睡4~5个小时,且质量不好,入睡困难容易早醒……

医生表示,睡眠不足加上睡眠质量不好,会导致大脑的神经元得不到一个有效的修复,从而令交感神经处于亢奋状态,便可能出现阵发性的房颤、血压的升高和血黏稠度的增高。

## 答疑

问题来了!虽然大家都知道熬夜危害大,但究竟几点睡才算熬夜,网友们却是众说纷纭。有人认为晚23时之前一定要睡觉,否则就会伤身;也有人认为不管多晚睡,只要睡够了就没什么关系……实际上熬夜一事,确实不是“几点睡”那么简单。

### 怎样才算熬夜?

无论几点睡觉,只要保持固定的睡眠周期和相对稳定的睡眠时长,就不叫熬夜。例如,一个人经常凌晨4点睡,中午12点起,如果这种“昼伏夜出”的作息已成习惯,且能保证充足的睡眠时间,确实不算熬夜,而是“晚睡”或是“睡眠时相推迟”。综上所述,熬夜指的是睡眠周期不规律、睡眠时间不足。

### 究竟睡多久合适?

《健康中国行动(2019-2030)》建议成年人睡眠平均时间要达到7-8小时。

### 如何判断失眠?

- 1.入睡困难,每一次入睡超过30分钟以上;
- 2.早醒;
- 3.中途易醒;
- 4.梦多;
- 5.睡眠浅;
- 6.第二天早上起来头晕脑胀,身体有各种不适症状。

看到这里,你还熬夜吗?

不如就从今晚做起,早点放下手机、关掉电脑,睡个好觉吧!



据央视新闻、@人民日报