

## 22 点和 23 点睡觉，差距到底有多大？

晚上 11 点，有的人已经进入梦乡，有的人则在熬夜玩手机……

晚上 10 点睡还是 11 点睡，看上去只是差了一个小时，但在医生看来，对健康的影响差了很多。

### 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，主要有以下几个区别：

#### ■ 22 点入睡，第二天精神状态更佳

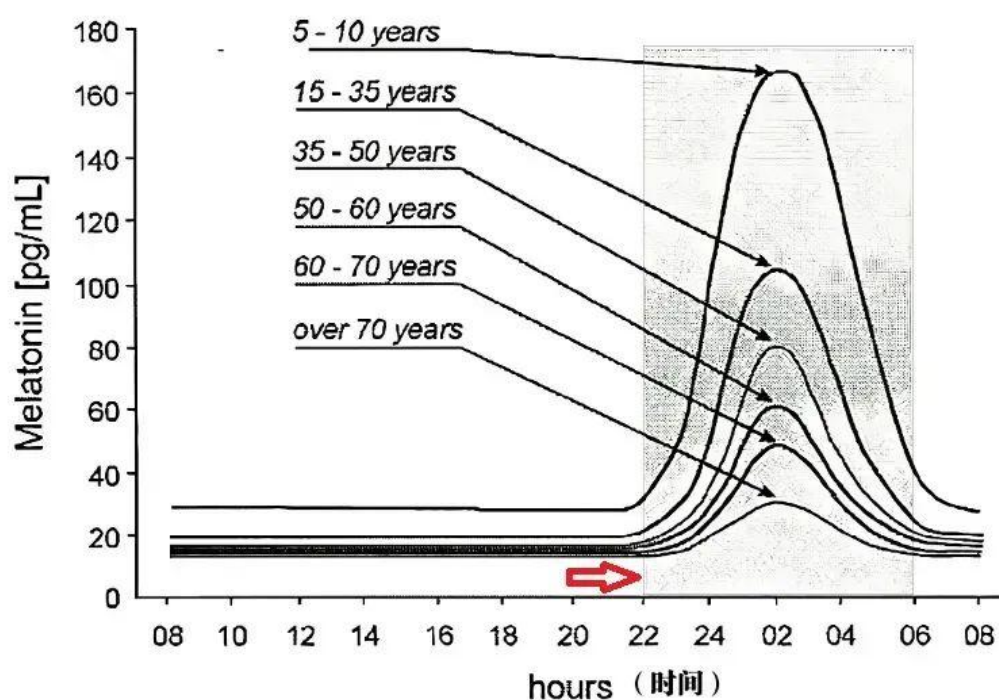
大多数人可能有体会，哪怕只是提前一小时睡觉，第二天的精力和情绪状态也大不一样。

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，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一段时间了，对敏感的人来说可能会出现“困了过劲儿反而不困”的感觉。

- **22 点入睡，心梗风险最低**

西安交通大学附属第一医院的一份研究发现，工作日晚上 10 点至 11 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%；

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%。



## 如何培养好的睡眠？

晚睡的原因五花八门，有的人是“主动熬夜”，有的人是因为工作和其他需求“被迫熬夜”，还有的人是“无奈失眠”。建议大家积极调整作息，尽量减少熬夜对身体的损伤。

### ▪ 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散步、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，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，用声音伴随入眠，可以是一段温馨的音乐，也可以是白噪音。

### ▪ 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，允许自己用 10 分钟思考这件事，时间一到就不再纠结；或者睡前把担忧记录下来，写下来的过程有助于帮你厘清思路、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

睡前可以先在沙发、客厅等区域活动，等困了再上床睡觉。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。入睡和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。

文章来源：央视新闻综合生命时报、人民日报