

人類睡得越來越少了

人類進化至今，睡眠時間似乎在變得越來越短。有研究曾介紹，人類的祖先睡在樹上，睡眠時長最長可達十幾個小時；當人類學會獨立行走，習慣地面生活，不用擔心從樹上掉下來後，睡眠質量大大提高，整體睡眠時間也開始變短。最近，美國耶魯大學學者在《美國醫學會雜誌》子刊發表一項新研究稱，大多數成年人在24小時內應該睡7~9小時，但是從2004年以來，美國每天睡眠少于7小時的人顯著增加，這種趨勢在全球存在，且似乎已不可逆。

睡眠時長變短成普遍趨勢

上述研究統計了2004年至2018年全美國健康調查數據，除了發現睡眠時長普遍縮短外，還發現中青年人的表現更為明顯，種族之間也存在較大差異。這可能與社會經濟因素有關，比如收入不夠高、就業環境差等。其實，最近十年，關於人類睡眠時間變短的研究層出不窮。美國芝加哥大學曾做過一份調



查顯示，相比上世紀70年代，現代人們的平均睡眠時間從7小時減少到了6小時。

歷史記載，拿破侖、丘吉爾、撒切爾夫人等名人每天祇睡4個小時，“天生”就是“工作狂”。美國猶他大學研究人員在研究這種“早起百靈鳥”人群時發現，有一種突變基因(DEC2)會使人們的睡眠時間縮短，一個家族的平均睡眠時間祇有6.25小時，而且活力實足。因此，美國睡眠醫學學會成員拉吉·達斯古塔預測，到2055年，大多數人每晚的睡眠時間將從8個小時減少到5個小時，仍然能滿足日常生理需要。2019年，美國加州大學舊金山分校的學者又發現兩種突變基因，會導致某些人睡眠時間遠遠低於平均水平，但他們依然能保持健康和樂觀，學習、記憶能力也很強。

中國睡眠研究會2015年就曾發布一份數據稱，1900年以來，人們的日睡眠時間以每年0.71分鐘的速度遞減。最新發布的由中國社會科學院社會學研究所完成的《中國睡眠研究報告2022》顯示，國人日均睡眠時長為7.06小時，相比10年前縮短近1.5小時，七成年輕人日均睡眠時長不足7小時。

廣東省人民醫院睡眠呼吸障礙診療中心主任醫師歐瓊表示，目前沒有充分的證據支持人們可以減少睡眠時間，睡眠仍需要保持在一個相對恒定、規律的時間範圍裏——兒童青少年處于生長發育期，睡眠時長需達到8~10小時；普通成年人每

天平均睡眠時間為7~8小時；老年人因為腦功能代謝變慢、腦功能退化等，睡眠時長一般在5~7小時。上述研究中報告的睡眠時間極短、白天精神仍然好的人群，祇是極個別現象，普通人群不建議模仿。

北京大學首鋼醫院神經內科主任醫師高偉也表示，睡眠質量的提升確實帶來更高效的睡眠，但睡得少并不一定是人類的進步，人類內源性因素的進化不會那麼快，更多還是受外源性因素影響。美國杜克大學的一項研究還顯示，人類的非快速眼動睡眠時間基本不會繼續大幅度減少，因為這類睡眠有助於長期記憶存儲。如果非快速眼動睡眠時間大幅度減少，阿爾茨海默病的患病率將大幅度提升。這就違背了進化原則中的優化原理，對人類造成威脅。換言之，人類睡眠時間縮短到一定程度後，將不能再減少。

好身體一定需要充足的睡眠

北京安定醫院臨床心理科副主任醫師陳群說，人類睡眠時間的普遍縮短更多是受社會經濟因素的影響，電燈、電視、手機等逐漸普及，夜晚照明充足，褪黑素分泌受影響，進而幹擾睡眠，加之生活、學習、工作的諸多影響，睡眠時間在被迫推遲或減少。從報告數據也能管窺一二，例如一線城市居民的平均睡眠時間為6.94小時，而三線及以下城鎮居民的平均睡眠時間可達7.15小時。按職業來看，交通物流、房地產、IT互聯網成爲最缺覺的三大行業；市場、廣告、法務、客服等“打工人”則是主要“熬夜黨”。

需要注意的是，有很多情況并非正常的睡眠時長縮短，而是疾病的前兆或影響。例如焦慮、抑鬱等心理疾患導致的睡眠障礙(入睡困難、早醒、覺醒次數多等)近年來不斷增多；心臟病、肺部疾病、腦代謝疾病、前列腺疾病等會影響睡眠。

歐瓊說，好身體一定與足夠的睡眠時長有關。人的生理需要、新陳代謝、晝夜節律、兒童生長發育等都需要充足的睡眠。睡眠時長縮短的人，更多應該是受難入睡、睡不好、睡不夠的影響。2015年美國睡眠醫學學會等發表聲明指出，美國約四成上班族工作日睡眠不足7小時，與不良



的健康結局息息相關，會引發一系列軀體疾患。既往研究已證實，睡眠時間過長或過短，會導致內分泌紊亂、免疫力下降、炎症因子水平增高，增加罹患糖尿病、高血壓、冠心病、高脂血症、肥胖、中風、慢性腎病、癌癥等的風險，同時增加死亡風險。睡眠障礙與焦慮、抑鬱等有密切關係，互爲共病又相互影響。有研究顯示，睡眠中斷還與澱粉樣蛋白沉積有關，可造成認知功能受損，是阿爾茨海默病的重要誘因。

提升睡眠效率，保持良好睡眠結構

“睡得時間長不一定等于睡得好。有些人即使睡覺近10個小時，起床後仍會覺得身體疲倦。”陳群說，這背後關係兩個因素：第一，睡眠效率不高；第二，睡眠結構紊亂。睡眠效率=總睡眠時間÷在床上時間×100%(比如一天睡6小時，在床上8小時，睡眠效率爲75%)。如果賴床，或習慣在床上看書、看電視、玩手機，睡眠效率一定不高。

睡眠結構紊亂，即深、淺睡眠比例的失衡。高偉說，通常人的淺睡眠占睡眠時長的75%~80%，深睡眠占20%~25%。很多人睡眠質量差，是深睡眠的時間少，深睡眠期間需要完成的生理功能完成不了；還有的人是“睡眠破碎”，覺醒次數過多，不能形成完整的睡眠周期，也會影響睡眠質量。

專家們一致認爲，好的睡眠最簡單、直觀的檢驗標準是起床後身體舒服，精神飽滿，注意力集中、記憶力好，做事有效率，能勝任一天的工作、學習和生活。所謂“短睡眠者”并不值得效仿，而是應遵循健康的睡眠習慣，提高睡眠質量。

避免長期熬夜。過晚睡覺容易失眠，打破晝夜節律，身體臟器得不到充分休息，不能很好地排除毒素。長期晚睡會導致免疫力下降，對健康不利。建議晚上10~12點就寢，睡前兩小時內不要做劇烈運動，不進食，放下手中的電子設備，提前調暗室內光線，保持放鬆狀態，必要時可戴上耳塞、眼罩。

堅持規律生活。做事有計劃，讓一天作息張弛有度，不僅利于提升效率，還有利于保持積極心態，到了晚上，大腦興奮度會自然而然降下來。“人們工作忙、壓力大會影響睡眠；疫情居家隔離時也有人因爲無聊睡不着。生活一定要勞逸結合，保持規律的運動，才能睡好。”高偉說。

提高睡眠效率。縮短臥床時間，一定要在困了之後再躺上床，若躺下超過半小時還不能入睡，可起床，待有睡意時再躺下。早上要準時起床，以維持規律的生物鐘。中午午睡不宜超過半小時，躺在床上的時間最好不要超過1小時。

手機不是你的婚姻伴侶



網上曾有句玩笑話：“世界上最遙遠的距離，莫過於我們坐在一起，你却在玩手機。”一句調侃映出當代婚姻普遍狀況——手機成爲影響許多夫妻感情的“第三者”，趨勢還在不斷增強。

得益于科技的快速發展，手機不再是冷冰冰的通信工具，聊天、看新聞、玩游戏、刷短視頻、看電影、購物等功能十分齊全，越來越讓人“放不下”。近日，《生命時報》對此發起了一項調查，共948人參加。結果顯示，38%的人下班回家後會一直玩手機，與伴侶交流很少；47%會偶爾玩手機放鬆一下，僅有5%會放下手機，把時間留給家人。中科院心理研究所心理健康應用中心心理諮詢師鄭莉表示，人們之所以沉溺于手機世界，主要有以下原因。

男性不喜歡互動。10月份發布的《北京社會心態藍皮書(2019~2020)》顯示，男性的手機成癮度高於女性。鄭莉解釋道，這通常是因爲男性更喜歡跟物品打交道，比如男孩喜歡玩具，而女性則喜歡與人互動。

感情進入疲勞期。夫妻相處時間長了，了解彼此的優點，再加上生活中雞毛蒜皮的瑣事，容易出現“疲憊感”，比如審美疲勞、互動疲勞。如果有孩子，夫妻生活由二人世界逐漸轉移到孩子身上，更容易進入“疲憊期”，一方或雙方就可能“移情”手機，尋找慰藉。

無法解決現存問題。如果夫妻間出現分歧或矛盾，有些人由于內向或情商不足，無法處理複雜的情感問題，就會通過“玩手機”逃避。手機可以讓他們“知盡天下事”，獲得“掌控感”，排解內心的無力感。經歷父母感情失敗。如果曾目睹父母感情失敗，

孩子成年後可能壓抑或否認自己的情感需求，缺乏動力經營親密關係。面對夫妻情感，他們很容易出現挫敗感。這會將其“推”向手機的懷抱，因爲除了充電，手機不會提出其他要求。

在不少人看來，玩手機無傷大雅，其實不然。《生命時報》調查顯示，45%的人認爲手機對感情生活造成了一定影響，另有30%認爲影響很大。婚姻中，當注意力被“手機伴侶”吸引，甚至吃飯、睡前都離不開，兩人的有效溝通時間大大減少，親密關係出現空白，久而久之，可能產生不可彌補的情感裂縫。一項針對2000人的調查發現，50%的人每晚上床後，至少有1.5小時在玩手機，性愛時間被推遲，雙方的溝通也減少了，感情因此被破壞；還有數據顯示，在婚姻諮詢案例中，四成情感問題是玩手機引發的。此外，父母注意力被手機分散，往往對孩子的需求反應遲鈍或直接忽視，讓孩子認爲溝通是沒有意義的事情，逐漸變得冷漠，甚至拒絕與家長交流。

無論爲了婚姻幸福，還是孩子成長，一旦發現手機成了“第三者”，必須盡快採取行動。

回想“第一次”沉迷。想要把伴侶拉回現實，需回想“他/她究竟從什麼時候開始沉迷手機”。一般來說，伴侶沉迷手機前，雙方可能出現了巨大問題，祇能通過手機撫慰自己。建議兩人開誠布公地談一談，了解彼此想法，找出問題所在。

尋求專業幫助。很多人意識到夫妻感情淡了，但受限于“家醜不可外揚”的想法，寧可“婚內單身”也不主動解決。鄭莉強調，當靠自己無法解決手機“第三者”問題時，不妨和伴侶一同請心理諮詢師剖析問題，否則對雙方都是傷害。

一起正念生活。夫妻相處時應拋下雜念，品味生活、活在當下。建議一起進行正念練習，比如每周末相約喝茶，或者一起插花、學茶藝、練瑜伽、聽音樂等，把樸素的生活過得詩情畫意，把每一天都看作嶄新的一天，而不是昨天的重復。正念有助開發右腦，提高情商，爲婚姻保鮮，避免情感疲勞。

育兒也需正念。即使有了孩子，夫妻也必須有足夠的私密空間。孩子最好不要睡在兩人中間，3歲前可在床旁放一張嬰兒床，長輩每年可幫忙照顧2~3個月，緩解小夫妻的壓力；3歲後，孩子開始有自主意識，可搬去自己房間。

人越宅 腦子越笨

如果你循環地過同一天、并在同一個地方生活，你會有什麼感受和變化？電影《土撥鼠之日》就講述了這麼一個故事。男主角菲爾在一場暴風雪後，開始了自己循環重復過2月2日的生活。一開始他還很興奮地每天嘗試以前不敢做的事，但後來因爲一直逃不出時間的循環，他逐漸陷入精神崩潰。每天的生活重復上演并不是電影才會出現的橋段，現實中，我們也可能過着這樣的人生。尤其是疫情期間被隔離的時期，日子基本沒有改變，還需要窩在家裏哪兒也不能去，精神、認知都受到損害。

之前澳大利亞南威爾士大學的研究者調查了4175名因新冠疫情被隔離的參與者，評估他們的心理健康狀況和認知能力。結果發現，超過70%的人出現了無聊、沮喪和害怕等負面情緒；約30%出現了認知問題如記憶力不好或注意力無法集中。這說明，在一個環境待太久就會“笨”，研究者把這個現象稱爲“土撥鼠之日效應”。

爲什麼會出現認知問題？研究者指出，這和人們長時間在一個固定環境中有關，環境是我們回憶、回想事情的重要線索，但如果每天都窩在同一個地方、過着差不多的生活，我們就會很難區分過去的記憶，就容易想不起發生了什麼。單一環境與重復的生活甚至會直接影響大腦結構。神經科學家通過腦成像技術對南極科考站員工大腦齒狀回(與學習記憶密切相關的腦區)進行研究發現，僅僅在南極待了14個月，這批員工的齒狀回平均縮小7%左右；而且，他們在空間感知和注意測試中的表現也較之前更差。

這些研究都在提醒我們一個事實：越宅越笨。人類是社會性動物，我們需要生活在群體環境中，需要人際互動和感官刺激，否則身體、大腦都會越來越遲鈍、麻木。所以，有條件的盡量多出去走走，接觸人事物；如果不得不待在家裏，也可以借助網絡與他人交流；或給自己安排多一些不同的活動，鍛煉身體也鍛煉一下大腦。