? × **□** 47% 7:12

060 | 问答: 晚睡晚起真

的不好吗? 喝咖啡有害 暴勿用作商业 11小时前

060 | 问答:晚睡晚起真的... П 08:32 4.00MB | 卓克亲述 |

问答01

好?

生理学或医学奖授予了生物节律的研 究, 所以后面就有很多同学问睡觉的问 题,有个非常典型,就是问晚睡晚起好不

国庆假期里诺贝尔奖的系列内容,其中

这个问题城市人经常遇到, 有的是夜猫子 熬着不睡,假期里就更明显了,有的是夜

里才来灵感所以不睡,有的是工作量实在 太大了没法睡,有的是要看欧洲杯、欧冠, 最后这些人都熬到夜里3、4点。 |睡眠不足肯定是不好的,但是既然已经晚 睡了,晚点起能不能弥补上来呢?

比如说中午12点才起,这样算下来还是睡 了8、9个小时。简单来说,只要能够保证 足够时长的正常质量睡眠, 晚睡晚起并不 比早睡早起有什么坏处。 但实际去查研究结论的话,确实有一些

说,像那种值夜班的工作,就算是白天补 觉对身体也有不利的影响。 |这是为什么呢?

其实很多就是因为这样的研究实在难以排 除干扰因素, 比如护士或者其他需要三班

倒的职业, 时不时就排一个夜班, 可能过 几天又排一个连休。在真实生活中,他们 并不能形成规律的作息,而且那些连休也 并没有得到充分的休息,可能是安排出去

玩了,或者是忙家里的事儿了,很少有人

可以在昼夜班轮换期严格地调整时差, 所

以这造成了休息不足,而休息不足是造成

小时白天这种周期性的变化, 所以即便按

时躺下了,很有可能睡眠质量也是不行

的,不如没有变化的情况下睡得好,所以

相当多的也是休息不足,于是这么一统

只有那种真的是在悠长的假期里或者是自

由职业者,根本不需要紧密的安排,他们

只要累了就可以补觉,这样才能做到长期

晚睡晚起的身体不比早睡早起要差。

计,身体情况还是更差一些。

就算是一个严格作息的人, 但是值班期间 这种轮换毕竟破坏了12个小时黑天、12个

身体不好的根源。

另外一个问题就是,早睡早起其实也不一 定好,它的前提条件是睡眠的质量要足够 作商业用透 我们从小到大往"早睡早起身体好"这个方 向宣传的内容太多了,这种观念真的是深 入人心, 有一些睡眠质量不高的人也硬逼 着自己上闹钟,强迫自己早起,其实还是 缺觉的。如果这些人再听信"早起的鸟儿有 虫吃",再去跑步5公里,那样情况就更糟 了。

这么做唯一的好处,可能就是在心理上得

到一些认可和满足,觉得自己早起了、早

睡了,再来个早锻炼,可能对身体有好处。

I 可是现代的城市里, 有多少人敢拍胸脯说

几乎没有,在这种疲劳的状况下,没有补

觉,反而来了一个早锻炼,只能让情况更

自己的睡眠质量足够好、休息充分了呢?

糟,这之后上班一天的精力都会不足。如 果这样的人体检之后发现是脂肪肝、是肥 胖, 感觉自己必须要锻炼了, 然后下了某 -个健身的 APP,或者加了某一个监督跑 步的收费的微信群,突然就在这样的身体 状况很差、休息不足的情况下,再来个早 睡早起、早锻炼,那其实就是在用心脏冒 险了,很多冠心病导致的猝死,就是在这 种情况下发生的。 所以, 如果身体情况不是很好, 想要转变, 得慢慢来。

首先就是少吃,比如把每顿饭的量直接

砍半, 也可以试试, 比如每周六完全不吃

饭,这种轻断食,执行一个月之后,你发

现体重和体脂都降下来以后, 你的睡眠

也会有改善。等休息好了再把运动量慢

慢加上来,这种方式才是正确的调整。

达芬奇睡眠法、冥想睡眠法靠谱吗?

达芬奇睡眠法,说的是根本不用长时间睡

首先,是没有任何证据证明达芬奇的工作

睡眠就是这样的,但是好像有迹象表明,

达芬奇本人是严重的失眠, 到后来已经不

眠,每4小时睡15分钟到20分钟。

问答02

能维持正常的工作了。 更重要的是,这种睡眠法对身体是非常有 害的,因为我们人类本身是需要整块睡眠 时间的,这一整块最少是需要1个半小时, 一个周期才能走完。 实验监控下的达芬奇睡眠者,和那些冥 想睡眠者到了后期,都出现了各种睡眠 剥夺的症状,最后都不得不靠长时间的 整块睡眠去挽救。 睡眠不足很多人就喝咖啡,有人也问喝 咖啡好不好? 咖啡提神的细节我之后会具体说,但如果 一定要说一个确切数字好不好的话,每天

喝咖啡如果能控制在摄入400毫克以内咖

啡因的话,长期这么喝是无害有益的,孕

可乐里就含有咖啡因, 所以喝了能提神,

不过可乐里含的非常少,像自动售货机里

的听装可乐330毫升,它里面含有的咖啡

因是32毫克, 所以如果按可乐中的含量,

你要喝13听可乐才能超过建议值。但这个

时候的问题已经不是咖啡因超标了, 而是

红牛一罐是250毫升,一罐含咖啡因是50

毫克,需要喝8罐才能达到400毫克咖啡因

的建议值,但真喝了8罐红牛也相当于吃

咖啡因含量更高的就是咖啡了, 像星巴克

大杯的美式咖啡,它含咖啡因是200毫

克, 所以两杯就能到400毫克。注意: 我说

的大杯是美式咖啡中间那个体系的,因为

它还有超大杯的,那个是最大的,不过喝

美式咖啡的时候很多人都加糖、加奶,这

个人建议: 如果是为了喝咖啡提神, 就喝

意式浓缩,这个是最好的,一份意式浓缩

是75毫克咖啡因,所以一天最多喝5个都

不会超过400毫克的建议值。其实想一想,

一天能喝下5份意式浓缩,是挺大的量了,

如果你是正常生活、正常工作的人,都不

期喝咖啡多少多少以上,这些人心血管的

但实际上,这些研究都没能排除一个干扰

因素,就是长期喝咖啡的人,本来就有一

个属性,就是他们相比那些喝咖啡少的人

来说,有着工作强度大、缺乏锻炼、饮食不

健康的特点。他们精力不够才需要每天喝

咖啡, 他们精力不够才缺乏锻炼, 这种人

吃的东西也不会太健康。所以最后统计出

来的大量喝咖啡的人心血管疾病发病率更

高,实际上更多的反映了这个人群的属

下了100克白糖了, 害处也不小。

| 咱们先说400毫克咖啡因是多少?

妇可以减半。

糖严重超标了。

都有问题。

太可能超过这个量。

疾病发病率更高。

咖啡对身体的害处的研究也能查到一些, 不过大都是2000年之前发表的,比如说长

性,而不是咖啡导致的问题。 在2010年之后, 更多的大规模地排除了这 个因素的实验,得到的结论是相反的,咖 啡不仅不会提高心血管病的发病率,反而

会降低发病率。之前其他的病,像胃溃

疡、十二指肠溃疡、肠道综合征、乳腺癌都

这些后期大规模的实验有参加人数8000多

的, 甚至有参加人数30万的, 有些持续研

究的时间还特别长,有20年。所以现在咖

啡对人体健康的影响几乎已经是定论了,

和咖啡无关。

有好处没有坏处,控制在400毫克以内你 就放心喝。唯一需要注意的就是,别平白 无故吃下去大量的糖。 卓克 关于睡眠和精力补充的问题就回答这么 多,我们明天再见。

卓克•科学思维课 你身边的万物简史 敬请关注微信公众号:得到

用户留言 Aa

字号

商务合作、买赠礼品卡、获取更多帮助 版权归得到App所有,未经许可不得转载

☑ 写留言 לוח |/|

89

写留言

请朋友读