

冬天，就任性地睡八九个小时吧！

如果你还在为冬季喜欢睡懒觉而感到羞愧，现在就有理由名正言顺地赖床了！睡眠专家表示，随着四季昼长夜短的变化，人在四季中的最佳睡眠时间应有所不同，这符合中医“天人合一”的理念。春夏的建议睡眠时间为5~7个小时，秋季为7~8个小时，而到了冬季，每天可以尽情地睡8~9个小时。

冬眠期，就任性地睡8~9个小时吧

“中医经典《黄帝内经》中提到，养生的作息应当与大自然的节律同步。”心理睡眠专家李艳教授表示，所谓“日出而作，日落而息”，睡眠的时间与天黑的时间息息相关。春夏季天黑得晚、亮得早，人适合晚睡早起，每天的睡眠时间为5~7小时。到了冬天，天黑得早、亮得晚，顺应自然，人也应该“早睡晚起”，以每天8~9小时的睡眠时间为宜。

这种“早睡晚起”不绝对等同于“睡懒觉”。“晚上12点睡觉、早上8点起床，与晚上10点睡、早上6点起床的睡眠质量相差1.5倍。”她表示，睡眠质量以上半夜为重。“黄金睡眠时间”为晚上11点到次日凌晨2点，这个观点得到中医和西医的共同认可。中医主张睡“子午觉”，认为子时是一天阴气最终的时候，入睡有利养阴，也符合自然作息的规律；西医认为，11点是人体细胞休息、新陈代谢的最佳时期，特别是青少年正在长身体，生长激素主要在晚上代谢，因此想要长得高，最好晚上8~9点就入睡。因此，冬季最适合晚上11点入睡，早上7~8点起床。

睡不好容易老，还会引发糖尿病和高血压

“世界卫生组织前不久公布，全球有四分之一的人受到失眠困扰，并宣布失眠已经成为人类健康的头号劲敌。”在日前由广东省保健协会主办的“岭南健康大讲堂”第145期讲座上，中山大学中西医结合研究所所长、主任医师吴伟康教授表示，中国的失眠发病率为10%~20%。

失眠对健康的危害很大。吴伟康表示，每晚只睡4小时，胰岛素分泌量会减少；如果延续一周，就足以使健康人出现糖耐量异常和糖尿病的前驱症状。如果连续两晚睡不着，就可以发生植物神经功能紊乱，出现交感神经兴奋，从而导致血压升高，进而发生脑溢血、偏瘫等多种疾病。睡眠不足5小时的人，血压升高的危险是那些睡眠超过6小时的人的5倍。长期失眠还会引起皮肤晦暗无光、松弛、起皱、脱发、衰老加速、降低身体免疫力。

长期失眠也可引起乳腺癌、冠心病等严重疾病。澳大利亚癌症研究会提出，细胞分裂多半在睡眠状态中进行，发生癌变的细胞是在分裂中产生的。一旦睡眠规律发生紊乱，经常失眠机体很可能在外部不

良因素的作用下出现癌性病变。因此，长期失眠的女性患乳腺癌几率显著增加，而癌症发生后又又会加剧失眠。

相关链接

好眠

- 1.上床后30分钟睡觉。
- 2.晚上11点前入睡。
- 3.夜间觉醒不超过1次。
- 4.睡眠时间维持6~8小时。
- 5.次日精力好、不疲劳，头目清晰，无不适感。

失眠

- 1.入睡时间超过30分钟。
- 2.容易夜间觉醒或凌晨2~4点早醒。
- 3.睡眠浅、多梦。
- 4.睡眠时间缩短，通常小于6个小时。
- 5.次日感到头昏、精神不振、嗜睡、乏力等。
- 6.出现情绪低落、烦躁、焦虑等。

(新华)

专家支招

好睡眠有诀窍 卧室环境很重要

睡个好觉是很多人梦寐以求的事，好睡眠不仅要保证充足的时间，还要提高质量。入睡有困难的人群，可尝试改变卧室环境、做好睡前保健，以达到更好的睡眠状态。如睡前喝点温牛奶，听听音乐，泡泡脚。另外，梳头有利于头部血液循环，每天梳3~5次，每次至少5分钟，也有助于改善睡眠。

这样的卧室环境有利于睡眠

- 1.色彩：卧室不要太白、对比度不要太高。
- 2.卧室装饰：墙面不要挂太多照片，干净为好。
- 3.温度：室内不低于24~25摄氏度。
- 4.寝具：透气性好是关键。
- 5.香薰：选择自然香味，不易过浓。
- 6.噪音：安静的卧室有助睡眠。

世界卫生组织的失眠定义

- 1.入睡困难、维持睡眠障碍或者睡眠后没有恢复感。
- 2.至少每周3次并维持至少1个月的睡眠障碍，导致明显的不适或影响了日常生活。
- 3.没有神经系统疾病、使用精神药物或其他药物等因素导致的失眠。

