

这样睡比熬夜还伤身

抓住这个“黄金补觉点”很关键

世界杯激战正酣,许多球迷和伪球迷都会选择熬夜观赛,感受这四年一度的激情与快乐。熬夜过后,第二天头晕脑涨、精力不济、注意力涣散,欠下的“睡眠债”让人苦不堪言。补个觉就能解决,还是只能“痛并快乐着”?

其实,补觉并非“睡够就行”,也不是“睡得越久越好”,专家提醒您:掌握科学的补觉方法,才能最大限度恢复精力,减少熬夜伤害。



图据央视

补觉有用吗,为什么必须补

熬夜后及时补觉,绝非自我安慰,而是真的有用。

睡眠是身体的修复“工厂”。熬夜会严重干扰生长激素、褪黑素的正常分泌,而这类激素是身体开启修护、维持免疫力的关键。

如果不补觉,身体会陷入缺觉应激状态,导致交感神经长期亢奋,进而出现记忆力下降、免疫力降低等问题,心血管疾病患病风险也会随之升高。

哪怕只是短暂的休息,也能让身体放松下来,缓解疲劳。

不少球迷陷入误区“昨晚熬多久,白天就睡多久”,于是一觉睡到大中午,其实补觉绝非越长越好,盲目狂睡反而伤身。

打乱生物钟,陷入恶性循环:人体生物钟受褪黑素调控,晚上10点后分泌增加,凌晨2—4点达到峰值,是深度睡眠修复黄金期。白天长时间补觉会推迟褪黑素分泌,导致当晚失眠,形成“白天睡不醒、晚上睡不着”的恶性循环。

睡眠质量低下,越睡越昏沉:白天补觉多为浅睡眠,难以进入深度修复阶段,即使睡够8小时,也无法达到夜间睡眠的修复效果,睡醒后依旧腰酸背痛、头昏脑沉、疲惫不堪。

碎片化补觉,比熬夜更伤身

比熬夜更可怕的,是碎片化睡眠——熬夜后断断续续补觉、多次短暂小憩,看似睡了很久,实则危害更大。

大脑“清理”中断,加速老化:大脑代谢废物(如与阿尔茨海默病相关的 β -淀粉样蛋白)依靠深度睡眠完成,碎片化睡眠会打断这个过程,大脑代谢废物长时间堆积,会增加大脑功能减退的风险。

认知功能衰退,反应迟钝:完整睡眠周期需90—110分钟,包含浅睡、深睡、快速眼动睡眠,碎片化睡眠无法完成完整周期,导致记忆力下降、注意力不集中、反应速度变慢。

免疫系统与心血管受损:碎片化睡眠会降低身体免疫力,还会加重心脏负荷,有高血压、动脉粥样硬化风险。

情绪失控,烦躁焦虑:睡眠频繁中断会令人情绪失调,变得烦躁、焦虑、易怒。

医生建议改善“碎片化睡眠”可以——

养成规律作息时间:按时睡觉、起床,形成稳定的生物钟。

避免睡前长时间看手机:手机屏幕发出的蓝光会影响人体褪黑素的分泌,进而影响睡眠质量。

睡前避免喝咖啡、喝酒:咖啡、酒等刺激性饮料或辛辣食物会干扰睡眠。

坚持运动:运动不仅可以提高身体素质,还有助于改善睡眠质量。

放松心情避免焦虑:学会放松心情、解压,减少焦虑和紧张情绪,也是改善睡眠的重要途径

“黄金补觉点”,高效“回血”

通常,判断是否拥有好睡眠的标准有四个:

从躺下到睡着的时间不超过半小时。

睡着后到起床前,中间醒来的次数不超过两次。

不早醒。早醒即比平时起床的时间早半个小时以上。

睡醒之后感到轻松,也就是常说的“满血复活”。

熬夜后补觉,核心是重质不重量,怎么补觉最管用?

最佳时间:下午1点—3点

这个时间段贴合人体睡眠规律(午后困倦期),入睡快、睡得香,能高效恢复精力,是白天补觉的“黄金时间段”。

最优时长:20—30分钟

这个时长属于浅睡眠状态,醒来神清气爽,不影响夜间正常睡眠。注意,白天补觉不宜超过1小时,超过1小时身体进入深睡眠,醒来反而会头昏脑涨,得不偿失。

太亢奋睡不着?试试这几招

看完激烈比赛,大脑高度兴奋,翻来覆去睡不着?试试这几个方法:

切断兴奋源——

关掉电视、手机,不刷评论区或讨论赛况,闭目静卧,减少思绪杂念,避免大脑持续处于兴奋状态。睡前切忌喝冰水、浓茶、咖啡、功能饮料,这类饮品会刺激神经,加重亢奋。

按揉“安神开关”——

中医认为,情绪激动导致失眠多因“心肾不交”或“心火亢盛”。按揉以下几个穴位,可平心定神,有效助眠:

神门穴:手腕横纹小指侧凹陷处,双侧各按1—2分钟,轻柔酸胀即可。

内关穴:手腕横纹往上2寸(约三横指),两筋之间凹陷处,左右手各一穴。拇指指尖按压,力度以酸胀、微微发麻为宜,每侧按揉2—3分钟,双侧交替,匀速轻柔打圈按揉。

三阴交:内踝尖上3寸,按揉1分钟,调和气血、平复躁动。

涌泉穴:足底前1/3凹陷,双手搓热揉搓双脚,引火下行,缓解心神亢奋。

呼吸调神法——

闭上眼睛,双手放在腹部,用鼻子慢慢吸气,感受腹部鼓起;再用嘴巴慢慢呼气,感受腹部收缩。重复5—10次,能让心神安定下来,有助入眠。

此外,还可以调暗灯光、关闭杂音,播放轻柔白噪音,帮助大脑放松,快速入眠。

补觉只是补救手段,绝非“熬夜通行证”,规律作息才是根本。世界杯虽然精彩,也切莫过度熬夜透支健康。

综合新华网微信公众号、《健康时报》报道

声明公告

刊登 热线: 13164692093

遗失声明 龙泉泉水泉遗失专职消防员证,证号:431128200005130031,声明作废。

遗失声明 武汉金农农产品供应链有限公司(代码:91420111MAC9PCYY0G)遗失法人章一枚,声明作废。

遗失声明 武汉市锦星网络科技有限公司遗失公章(编号42011910233441),声明作废。

遗失声明 湖北道辉商贸有限公司91420115MACUBYYR6B,遗失公章、法人章,声明作废。

遗失声明 本人韩星,不慎遗失政府专职消防员证,证件编号:鄂政消字第012020423,现声明作废。

遗失声明 武汉市黄陂区六指街金裕雷幼儿园遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明 武汉长航船舶配套制造有限公司91420116789302777L,(有限合伙)(91420107MAEQB8,遗失公章、合同章、发票章、财务章、法人章,声明作废。

通知 武汉维度生活服饰有限公司已于2026年6月24日召开股东会,审议通过公司办理延期事宜,联系电话18602707883。

遗失声明 武汉建企杨咨询有限公司91420111MAC8NHF2X2,遗失公章、财务章、法人章、发票章、合同章,声明作废。

遗失声明 湖北长芯科技合伙企业(有限合伙)(91420107MAEQB8,4J9W)遗失公章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明 本人张苗苗,遗失原中央广播电视大学专科毕业证,证书编号:5116 1520 1206 5461 86,现声明作废。

声明 武汉和平崇胜旅游科技有限公司遗失高风险性体育项目经营许可证正本,编号:42011520170010,声明作废。