



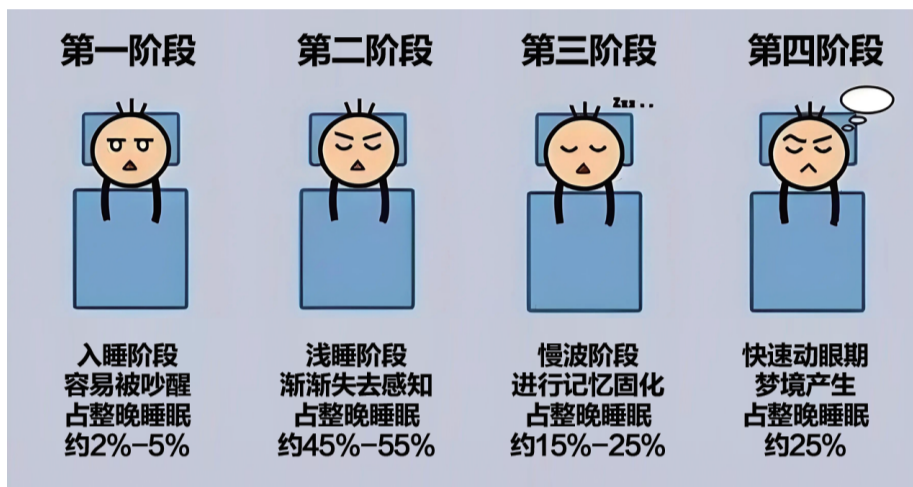
少了这2小时 每天睡8小时也白搭

你有没有发现身边这两种“神奇生物”?一类是凌晨1点还在刷手机的“夜猫子”,第二天照样容光焕发;另一类是严格早睡、睡满8小时的“乖宝宝”,早上却要靠五个闹钟才能起床。这种差异的奥秘,其实藏在睡眠的“黄金时段”——深度睡眠里。睡眠时间≠睡眠质量,就像手机充电,插着充电器整晚(浅睡眠)可能不如快充半小时(深度睡眠)来得有效。当你的深睡时间不足,就算躺够8小时,大脑依然像没充满电的电池,白天哈欠连天。如何才能延长我们的深度睡眠呢?今天我们就来一探究竟。

>>>深度睡眠修炼手册:科学召唤“黄金睡眠”

>>>深度睡眠:你的身体正在“断联重启”

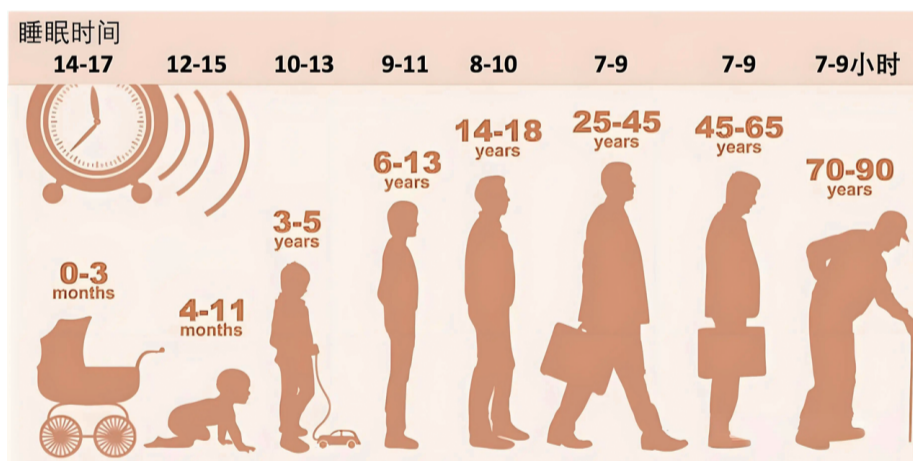
你有没有经历过这样的情况:想要叫醒一个熟睡的人,却发现他像被施了“定身咒”一般纹丝不动,即便勉强摇醒也是一脸茫然?这种雷打不醒的状态,正是我们身体最神奇的深度睡眠阶段(又称N3期)——堪称人体的深度休眠模式。最令人惊叹的是,珍贵的深度睡眠时间会随着睡眠的推移而发生变化。入睡后的前3~4小时是深度睡眠的黄金时段,这一时段深度睡眠占比最高,之后深度睡眠就像逐渐消退的潮水一样慢慢减少。在这个神秘的深度睡眠阶段,你的身体会启动一系列惊人的自我



修复工程,此时的你就像一台进入深度维护模式的超级计算机,自动屏蔽外界的一切干扰,任何试图强行唤醒的行为都可能导致系统崩溃,让你醒来后晕乎乎、反应迟钝。

>>>深度睡眠:身体的黄金修复期

深度睡眠常被称为“黄金睡眠”,这种说法绝非夸张。当我们进入深度睡眠时,身体会启动一系列重要的修复机制:肌肉完全松弛,像是被抽走了骨头,生长激素分泌达到高峰,促进组织修复和肌肉生长;免疫系统得到强化,像夜间维修队一样修复受损细胞;呼吸和心跳慢到接近医学上的昏迷状态,心脏和肺脏开启节能模式;而大脑则持续运转,忙着整理记忆,将短期记忆转化为长期储存,同时启动夜间大扫除模式,清除代谢废物。儿童时期是深度睡眠的黄金期,这也是为什么孩子们总能快速恢复精力。但随着年龄增长,我们的深度睡眠会像沙漏中的沙子一样逐渐流失,很多



老年人甚至会完全失去这个珍贵的睡眠阶段。科学研究表明,健康成年人的深度睡眠通常占总睡眠时间的20%左右。以8小时睡眠计算,深度睡眠时间大约在96分钟。想知道自己是否

获得足够的深度睡眠?你的身体会给出最真实的答案:晨起神清气爽,全天精力充沛→深度睡眠充足;起床困难,白天哈欠连连→可能深度睡眠不足。虽然市面上很多智能设备都能监

测睡眠,但要提醒的是,这些消费级产品与专业医用设备存在较大差距,数据仅供参考。与其过度依赖设备,不如寻求专业的睡眠医师帮助。

如何在有限的时间里获得更高质量的深度睡眠?这份由睡眠科学背书的《深度睡眠修炼指南》将带你找回婴儿般的优质睡眠。

【日间修炼篇】

建立生物钟的忠诚度:固定作息时间是优质睡眠的基石,让身体形成精准的睡眠-觉醒节律;

与阳光约会:每日保证足够的自然光照射,但切忌直视太阳,以免损伤眼睛;

午睡的艺术:20~30分钟的“能量小憩”最佳,避免下午3点后的午睡和超过1小时的“昏迷式午睡”;

警惕兴奋剂:下午开始就要对咖啡因、茶和尼古丁说“不”;

打造睡眠圣殿:保持卧室温度适宜(22℃左右),完全黑暗、绝对安静;

饮食智慧:晚餐七分饱,睡前远离酒精这个“睡眠杀手”。

【夜间仪式篇】

适度躺平与断食:晚餐后少运动,切忌睡前3小时剧烈运动和大量进食;

启动放松程序:温水浴、纸质书阅读、听一段轻音乐都是理想的睡前仪式;

开启飞行模式:睡前30分钟开启“飞行模式”,坚决执行“床上无电子设备”政策;需要特别提醒的是,睡眠周期的每个阶段都各司其职,深度睡眠并非衡量睡眠质量的唯一标准。真正的优质睡眠是一个系统工程。

【睡眠质量自测表】

1. 入睡时间≤30分钟
2. 夜间醒来后能在10分钟内重新入睡(包括如厕后)
3. 整夜清醒超过5分钟的情况≤1次
4. 夜间85%以上的在床时间处于睡眠状态

如果你符合以上所有标准,说明你的睡眠质量很优秀。

请记住,好睡眠是健康的基础投资,现在就开始实践这些科学建议,让每一晚都成为身体的一次修复和修正吧。

(滨州医学院附属医院)

●滨州医学院呼吸睡眠医学中心

滨医附院呼吸睡眠医学中心是山东省医药卫生重点实验室、山东省泰山学者设岗学科,目前配备5台世界先进多导睡眠监测设备(睡眠监测金标准),聘请亚洲睡眠学会主席、北京大学睡眠研究中心主任、北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳教授为特聘教授,长期指导临床及科研工作。

科室现主要开展睡眠呼吸障碍综合征、发作性睡病、不宁腿综合征、失眠、快动眼期睡眠相关行为异常等睡眠疾病的诊断,同时开展无创呼吸机压力滴定及失眠的认知行为治疗。

咨询电话:0543-3258858

地址:住院三部二楼呼吸睡眠医学中心

