



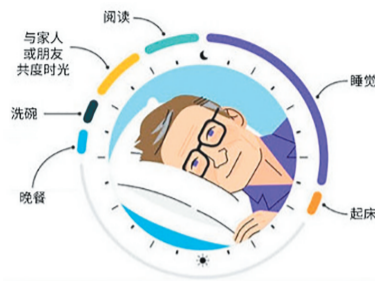
少睡觉? 张朝阳再谈四小时睡眠法引争议

专家:年轻人不要跟风,多种慢性病与睡眠不足有关



商界

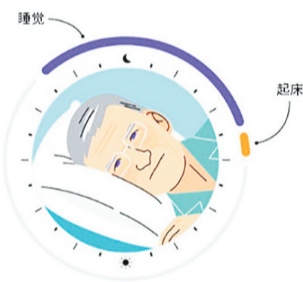
比尔·盖茨 (Bill Gates) 睡眠时间:7小时 (12:00AM-07:00AM)
微软公司联合创始人



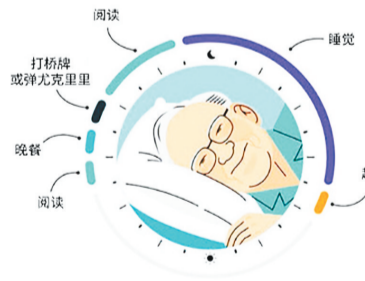
埃隆·马斯克 (Elon Musk) 睡眠时间:6小时 (01:00AM-07:00AM)
特斯拉首席执行官



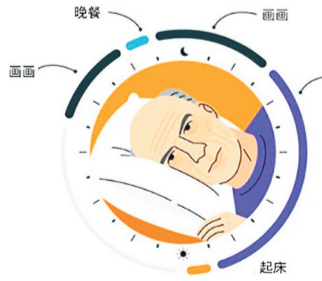
蒂姆·库克 (Tim Cook) 睡眠时间:7小时 (09:30PM-04:30AM)
苹果首席执行官



沃伦·巴菲特 (Warren Buffett) 睡眠时间:8小时 (10:45PM-06:45AM)
伯克希尔·哈撒维公司首席执行官



巴勃罗·毕加索 (Pablo Picasso) 睡眠时间:8小时 (03:00AM-11:00AM)
世界知名画家

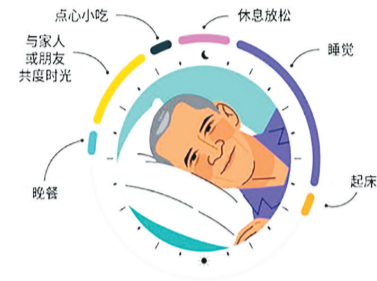


碧昂丝 (Beyonce) 睡眠时间:7小时 (11:00PM-06:00AM)
歌手、音乐制作人

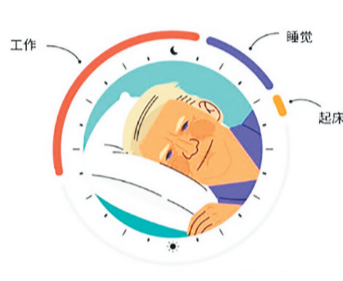


政界

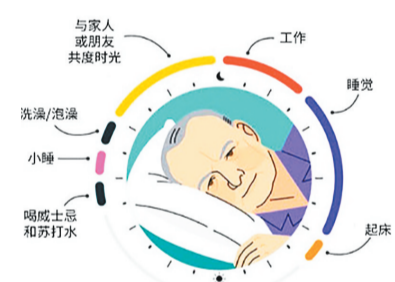
巴拉克·奥巴马 (Barack Obama) 睡眠时间:6小时 (01:00AM-07:00AM)
美国第44任总统



唐纳德·特朗普 (Donald Trump) 睡眠时间:3小时 (01:00AM-04:00AM)
美国第45任总统



温斯顿·丘吉尔 (Winston Churchill) 睡眠时间:5小时 (03:00AM-08:00AM)
英国前首相



体育界

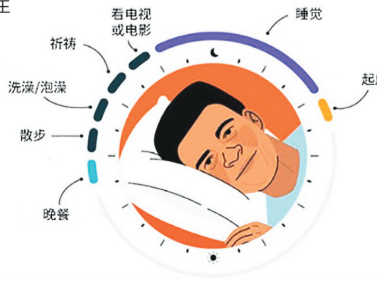
克里斯蒂亚诺·罗纳尔多 (Cristiano Ronaldo) 睡眠时间:7.5小时 (每天5段小睡, 每段约1.5小时)
知名足球运动员



科比·布莱恩特 (Kobe Bryant) 睡眠时间:6小时 (11:00PM-05:00AM)
前美国职业篮球运动员 (洛杉矶湖人队)



穆罕默德·阿里 (Muhammad Ali) 睡眠时间:6.5小时 (10:00PM-04:30AM)
美国著名拳击运动员、拳王



艺术圈

娱乐圈

对于一些大佬的经验,大家可以参考,但不能照搬,如张朝阳说的四小时睡眠法。

缘由 张朝阳再谈四小时睡眠

2月9日,张朝阳在直播时再谈4小时睡眠法:要是想深度睡眠、很快入睡的话,首先得把睡眠时间缩短,你就得睡4个小时,不能睡7个小时。形成一个规律之后,就能逐渐逐渐快速入睡。“因为我睡得少,就不可能睡不着觉,我秒睡。”

同时,张朝阳表示,晚上11点、12点到凌晨3点是最佳睡眠时间,在12点到凌晨3点这个时间深度睡一觉,后面就不用再睡了。

值得一提的是,此前张朝阳就曾表示:我们经常睡不好觉的原因,是因为我们睡完三小时之后,后边的三个小时到四个小时我们在噩梦中度过,起来以后就会特别难受,我们起来之后还要做更多。所以我是建议大家少睡,能睡六个小时最好,如果能睡四个小时就是perfect。睡觉多了对人是一种伤害,我拒绝被伤害,所以我睡得少。

调查 每天平均睡眠时长7小时

之前调查显示,我国多数居民在22~24点上床睡觉,在6~8点间起床,多数居民能在半小时左右入睡。64.75%的居民每天实际睡眠时长不足8个小时,睡眠时长超过8个小时的比例仅为7.97%,每天平均睡眠时长为7.06小时。

相反,每天工作或学习时长不到8个小时的居民比例仅为27.87%,有42.35%的居民每天工作或学习时长超过8个小时,其中3.54%的居民每天工作或学习时长在12个小时以上,居民每天平均工作或学习时长为8.15小时。可见,我国多数居民睡眠时间不足,而工作或学习时间较长。

对民众的幸福感知调查结果,民众的幸福感知处于一般偏上水平,民众的睡眠质量与幸福感知息息相关,改善睡眠质量将有助于提高民众的美好生活状况。

同时,研究发现睡眠对生存质量也有显著影响。睡眠时长增加,生存质量有显著上升;睡眠质量提升,总体生存质量也会提升。因此要特别重视中国居民的睡眠质量,睡眠是保证生存质量的重要基础,相应的,睡眠质量也是保证人民群众美好生活的重要基础。

声音 睡眠不足诱发多种慢性病

针对张朝阳的“4小时睡眠法”,空军军医大学唐都医院神经内科主任、睡眠医学专家宿长军表示,该说法并无科学依据。宿长军称,秒睡并不代表睡眠质量好,有可能是睡眠不足导致,4小时睡眠时间对正常人来说是不够的。正常人的标准睡眠时间是7至7.5小时,剥夺睡眠会造成一系列健康问题。宿长军表示,睡眠对人们的身体健康很重要,多种慢性病或与睡眠不足有关。因此,我们要养成健康的生活方式,规律睡眠,晚间减少咖啡、酒精类摄入,规律运动,以此提高睡眠质量。

同时,世界睡眠协会秘书长、亚洲睡眠协会主席韩芳指出:睡眠中有两个重要方面,一个是质量,一个是规律性。规律性并不是指任何时候睡够8个小时就行了,而是需要有一定的节律,要接近自然节律,就是日出而作,日落而息。晚上10点睡到早上7点,跟晚上3点睡到早上11点的睡眠质量是不一样的,在该起床的时候还在睡,实际上并不能解决你的睡眠问题。

据央视、每日新闻

康养堂《每日健康科普》栏目 征稿启事

2023年,重庆晨报全新改版,为您提供身体健康、心理健康、运动营养、中医养生等生活内容,当好您的家庭医生。阅读重庆晨报,不但增加知识,还可以延年益寿。

予人玫瑰,手有余香。

如果您是医生,擅长健康科普,愿意对重庆晨报读者提供健康帮助,请将文字内容发给我们。(单篇文章500字以内,文章最后请注明真实姓名、单位、联系电话、微信等)

《康养堂》投稿合作邮箱:cqcbktyt@126.com。

电话:17783599645