

生物钟是一种奇妙的存在。有时候我们担心上班迟到,它却拖着不让眼皮睁开;有时候我们想睡个懒觉,它却早上6点就让大脑清醒。生物钟的作用难道仅止于此?最近,英国科学家的一项调查结果发现,生物钟的影响力其实远不止睡眠,而是从早到晚一刻不停指挥着我们的身体,合理利用这些身体变化可以让我们更加心想事成,这是真的吗?

详见A26~27

人体24小时 使用手册

传统中医药如何 调理航天员身体

A29

南捕厅17号里 究竟住过谁

A31

发现周刊 重奖征线索

请将您所知道的神秘离奇事情,或令您迷惑的见闻谜团,提供给《发现》周刊,让我们一起去发现,并把我们的发现告诉更多读者。线索一经采用,重奖100~1000元。
报料电话:
025-84783612
84783552
(下午1:00—6:00)

制图 徐支兵

测一测,你的生物钟是哪一种

在我们分析24小时昼夜生物钟之前,做一个有助于自我了解的小测试是很有必要的。测一测,看看你是属于典型的早起者还是一只夜猫子?

1、如果完全按照你的意思,你最喜欢什么时候起床?

- 05:00—06:30 5分
- 06:30—07:45 4分
- 07:45—09:45 3分
- 09:45—11:00 2分
- 11:00—12:00 1分

2、如果按你的意思,你最喜欢什么时候睡觉?

- 20:00—21:00 5分
- 21:00—22:15 4分
- 22:15—00:30 3分
- 00:30—01:45 2分
- 01:45—03:00 1分

3、如果早上你必须起床,你对闹钟的依赖程度如何?

- 不依赖 4分 有时依赖 3分
- 相当依赖 2分 完全依赖 1分

4、早上起床的难易程度如何?

- 很难 1分 相当难 2分
- 相当容易 3分 很容易 4分

5、早上起床后半小时内清醒程度如何?

- 很瞌睡 1分 有一点瞌睡 2分
- 相当清醒 3分 清醒 4分

6、早上起床后半小时内食欲如何?

- 无食欲 1分 有点食欲 2分
- 食欲不错 3分 食欲很强 4分

7、早上起床半小时内疲倦程度如何?

- 很疲倦 1分 有点疲倦 2分
- 有点精神 3分 精神很好 4分

8、如果你第二天没有必须去做的事情,和平时的就寝时间相比,你会什么时候睡觉?

- 不会比平时晚睡 4分
- 最多比平时晚1小时 3分
- 比平时晚1到2小时 2分
- 比平时晚2小时以上 1分

9、你决定从事体育运动,你的妻子(丈夫)建议你每周两次,每次

锻炼1小时,最佳时间是早上7—8点,你觉得这个时间适合你吗?

- 很合适 4分 还可以 3分
- 不合适 2分 很不合适 1分

10、你晚上什么时候觉得很累必须去睡觉了?

- 20:00—21:00 5分
- 21:00—22:15 4分
- 22:15—00:45 3分
- 00:45—02:00 2分
- 02:00—03:00 1分

11、你想以极佳的状态参加考试,如果你可以自由决定,你会选择几点考试?

- 08:00—10:00 4分
- 11:00—13:00 3分
- 15:00—17:00 1分
- 19:00—21:00 0分

12、如果你23点睡觉,你的困倦程度如何?

- 很困 5分 有点困倦 3分
- 几乎不困 2分 一点不困 0分

13、你比平时晚了几小时上床,第二天早上你爱睡多久就可以睡多久,你属于下列哪一种情况?

- 和平常一样醒,睡不着 4分
- 和平常一样醒,再小憩 3分
- 和平常一样醒,然后又睡着了 2分
- 比平时醒得晚 1分

14、你必须在4到6点期间临时加班,但当天上午你没事情,你认为下列哪一种做法最好?

- 加完班再睡觉 1分
- 事先打个盹,6点后再睡 2分
- 事先睡觉,6点后打个盹 3分
- 事先睡个够 4分

15、你必须从事2个小时的体力劳动,你打算选择哪个时间段?

- 08:00—10:00 6分
- 11:00—13:00 4分
- 15:00—17:00 2分
- 19:00—21:00 0分

16、你决定进行强体力锻炼,

你妻子(丈夫)建议22点和23点各进行一次,你觉得合适吗?

- 很合适 1分 可以接受 2分
- 不合适 3分 做不到 4分

17、假定你可以自由选择你的上班时间,每天工作5个小时,请你在下表中选中前后连贯的5个小时,并勾出其中的一个最高分数值。

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

18、一天内什么时间你完全处于状态“至高点”?请选一个时段。

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

19、常听说可以把人分成“晨型”和“晚型”,你觉得自己属于哪种类型?

- 明显的晨型 6分
- 晨型的比例大些 4分
- 晚型的比例大些 2分
- 明显的晚型 0分

测试结果详见 A27