

# 揭秘人体24小时使用手册: 6点起床最好,谈合约最好在11点, 19点提加薪成功率最高

人们常说一天之计在于晨,其实只要规划合理,一天24小时都能合理而有效率。《发现》周刊记者在搜集资料和采访专家的基础上,按照人体生物钟带来的不同时段的影响,规划出了最为合理的一天24小时使用手册。根据这个手册的时间表,你可以把最困难的工作放在最精力充沛的时候去做,把最难开口的要求放在老板最放松的时候提,增加成功的几率!

现代快报记者 吴怡 郑文静  
本版图片均为资料图片



人体生物钟全天无休

## 基本原理

### 人体生物钟究竟在哪里,它如何规划我们的24小时?

很早以前,人们就发现身体的大部分运动过程都服从于一种有规律的时间节奏,就像是有个无形的“时钟”在指挥。

这个“时钟”有几种不同的类型:“昼夜时钟”决定一天的节奏,比如新陈代谢、睡眠等;“月时钟”决定一个月的节奏,比如女性每月的例假;“年时钟”决定一整年的节奏,比如春天容易犯困、冬天容易长胖等。其中,与日常生活最为紧密的是“昼夜时钟”,它究竟是如何指挥我们规划一整天的呢?记者采访了南京大学模式动

物研究所的徐媛教授,徐教授主要从事生物钟构成机制与机体功能复杂性之间的关系等研究。

她表示,所谓生物钟实际上是人类为了适应地球复杂环境而进行自我调控的系统。在人体中,处于这种节律调控中枢位置的是位于下丘脑的上交叉核(SCN),我们称之为核心钟起搏器,它通过与分布在人体其他部位的生物钟基因构成一种环通路,将外界的要求经过环通路传递给SCN,再通过调整SCN来进行节律的调控。

“下丘脑的核心钟起搏器就像

一个大钟,指挥着人体每一个细胞里的小钟协调工作。这种协调工作带来的影响直接反应在我们的身体上,导致凌晨睡眠最深、上午11点精神最好等现象。”徐教授认为,了解昼夜生物钟和其带来的身体变化可以帮助我们更加健康合理地生活。

“不过,我们还应考虑到个体差异,比如有些人习惯早起,生物钟类型是‘百灵鸟’(即晨型);有些人习惯晚睡,生物钟类型是‘夜猫子’(即晚型)。那么其在24小时内的身体变化就会做出相应调整。”

# 19点提加薪成功率最高



了解昼夜生物钟可以帮助我们更加健康合理地生活



## A25版测试题答案

将你在19道题中的得分累加起来,从下面找出你的类型:

- 69分以上 非常突出的晨型
- 59—68分 不太明显的晨型
- 42—58分 混合型
- 32—41分 不太明显的晚型
- 31分以下 非常突出的晚型

测试题来源:《聪明地调节你的生物钟》上海译文出版社

制图 徐支兵

## 使用说明

- 6:00-8:00 身体苏醒 最佳起床时间
- 8:00-10:00 精力充沛 最佳服药时间
- 10:00-12:00 警觉性最高 谈合约效果好
- 12:00-15:00 痛感最低 最佳拔牙时间
- 15:00-17:00 肌肉活跃 跑步速度最快
- 17:00-19:00 血压较高 饮酒危害减弱
- 19:00-21:00 心情愉悦 提加薪成功率高
- 21:00-23:00 睡意萌发 身体开始大扫除
- 23:00-3:00 深度睡眠 上夜班的人易焦虑
- 3:00-6:00 大部分死亡和出生都在这一时段

还适合看书、做爱,最需要丰盛的早餐

还适合注射疫苗、治疗癌症,但要小心脑血栓

还适合应聘工作、做数学题,相亲,是一天肤色最好看的时候

还适合手术、打针、文身,减轻的其实是恐惧情绪

还适合健身、背书、谈情说爱

吃饭也可以稀释酒精,但此时不适合测体温

还适合听音乐、看电影,不适合量身高

不适合饮酒、吃饭和工作

不适合开车、操作机器



苏醒和人睡,是我们每天都要做的第一件事和最后一件事,它们的重要性不言而喻。

“每天早上太阳升起,我们的身体就会开始苏醒。大脑也开始从休眠状态苏醒过来。”南京脑科医院医学心理科主任李箕君表示:“大脑在醒着和睡着时的区别,很大程度上在于神经递质的分泌不一样,神经递质的分泌分为三步:合成、分解和补充。晚上睡觉时主要是补充,到了白天,合成和分解就更加重要。”

国外有研究建议将最佳起床时间定为06:00,对此,李箕君的建议是根据年龄、职业等个体差异区别对待。“只要醒过来头脑清醒、精神不错,就是合适的起床时间。”

这个时间段,除了大脑,精神饱满准备上岗的还有“眼睛”。经过一整夜的休息,此时它的视力最佳。“眼睛和照相机一样要对焦,这种对焦的调节力是由睫状肌和晶状体共同完成的。晶状体主要依靠自身弹性,白天晚上没有什么区别。睫状肌则比较明显,到了晚上,对焦速度就会变慢。”南京鼓楼医院眼科医师陈晖表示。

身体苏醒带来的还有男性睾酮素和雌激素分泌量的上升,因此这两个小时也是做爱的好时间。当然,你最需要的是顿丰盛的早餐,因为此时身体血糖含量最少,需要补充能量。



早上8点到10点,是一天工作的开始。来自东南大学附属中大医院消化科的主任医师陈洪表示,在这个时间段服用可的松等与免疫系统有关的药物,效果会很不错。

可的松是一种激素类药物,而人体本身就能够分泌激素,并且分泌快慢在一天中是有波动的。早上8点到10点,下午4点到6点,分泌相对较快。

“人体自身有一种负反馈机制,当身体中的激素量达到平衡时,会自动向大脑发出‘停止制造激素’的反馈。如果在白天中激素较少时服用,本来激素量就已经不足,外来激素的到来,会让身体错以为‘分泌的激素已经够了’而停止继续分泌。实际上,自身的激素分泌量还不够。如果长期这样下去,对本身的分泌机制将会造成影响。”

同样的道理也适用于疫苗接种和癌症治疗。陈洪举了个例子,“为什么做化疗的人,头发都掉光了呢?因为头发新陈代谢速度是最快的,而细胞在分解最快的时候,也是最容易受损的时候,因此化疗后,头发会大把脱落。癌细胞在早上也非常活跃,这个时候接受治疗,效果最明显。”

不过,早上8点到10点,也存在安全隐患。“人体的血液在睡着时流动最慢,形成了血凝块,分布在全身各处。起床以后,血栓细胞在早上也非常活跃,这个时候接受治疗,效果最明显。”



人体激素经过早上8点到10点的快速分泌,到11点左右达到最高峰。这时候人的办事能力、注意力和精力都达到了最佳状态,加上还没有到一天中最热的时间,气温宜人,因此这个时候,最适合做一切艰难的工作。如果你是学生,可以把最头疼的数学题留在这个时候做,注意力高度集中,加上充足的睡眠,相信能够事半功倍。

除了兢兢业业地工作,这个时间段还是人体肤色最好看的时候。一般人相亲都会选择傍晚或者下午,其实在上午11点左右见面,也是一个不错的主意,能够将最美最帅最健康的自己展现给对方。当然,这个时候也最适合谈判或者谈合作,因为形象好,且头脑清醒,警觉性高。



这个时间段,是午饭之后的小小倦怠期。有条件午睡的午睡,没条件的趴着小憩,忙着工作无法休息的人也会免不了打几个哈欠。这时,工作效率是会比较低的。

但这并不意味着这是一个“鸡肋”。有趣的是,国外生物钟研究认为,这个低潮时间段有一个非常独特的好处,那就是痛感最低。据说这个时候去看牙医,难受程度会减弱。这是真的吗?

记者采访了南京口腔医院牙周科主任医师吴文蕾。她表示,从临床上看,是上午拔牙还是下午拔牙并不会有太大的区别,因为都要打麻醉。“如今麻醉的方式很多,有阻滞麻醉、浸润麻醉、表面麻醉,甚至还有无痛麻醉,医生会根据病人的实际情况选择。拔牙时麻醉的是局部,病人的意识还是很清醒的,当医生用探针触碰,如果病人还觉得痛,可以随时用皱眉头或者做手势告诉医生。”

吴文蕾表示,下午痛感最低的说法在国内临床上并未得到验证,不过是有可能存在的。”人们对牙医更多的是心理上的恐惧,下午这个时间段相对来说人比较疲倦,精神没有那么好,所以对恐惧等情绪的反应也有可能减弱。我们医院的麻醉科目前正在做有关痛觉的基础医学研究,希望在动物实验中筛选出和疼痛有关的基因。”



到了下午3点,经过午休和消化午饭带来的能量,身体的办事能力又开始曲线上升,心血管系统、肺、呼吸、脉搏高速运作,肌肉组织非常活跃。所以,这个时间段是从事体育运动或体力工作的最佳时间。

“这也是我们把大运动量训练大多安排在下午的原因。”南京体育学院科研处处长钱竟光教授表示,对普通人来说,下午3点到5点也是健身的最佳时间。“这并不是说上午或者晚上运动就不好。肌肉的最佳运动时间是可以被调整的,下午3点到5点只是对一般情况下的人来说。而在一些重大赛事之前,如果我们得知比赛时间是在上午或者晚上,就会提前调整训练计划,把运动员的高峰期调到上午或者晚上。”

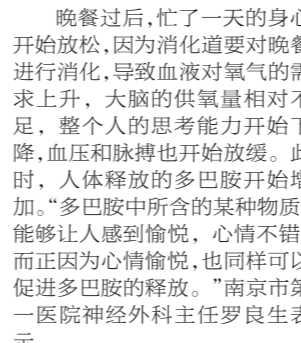
钱竟光教授建议,想要调整自己运动最佳时间段的人,最好从慢走、慢跑等运动开始,循序渐进,并尽量在日常生活保持一定的规律。有规律的运动是最理想的身心“发电机”,它对心脏和肺都有好处,能增强激素系统和免疫功能,促进消化,甚至还能修补DNA的损坏,同时有助于稳定我们的心理和感情状态。运动越协调、越有节奏,健康值就越高,身心伤害的风险就越低。



到了晚饭时间,不少人喜欢边吃饭边喝点小酒。南京市第一医院普外科主任医师卜建民告诉记者,这个时间段饮酒,对身体的影响相对较小,而且适量饮酒,还有可能对高血压的治疗有帮助。

“肝脏的状态一天中何时最好说不清,但总体来说白天比深夜要好一些。此时喝酒,因为配合了吃饭,能够稀释人体中酒精的含量,从而减轻酒精对人体的伤害。”卜建民同时表示,血压的高低每天都有起伏,在晚上6点左右达到最高点,而酒精本身具有扩张血管的作用,因此血压偏高的人如果能够在在这个时间段适当饮一点酒,也能够对降血压起到一定的作用。

另外,这个时间段还是人体皮肤温度最高的时候。“人的皮肤温度在一天中是变化的,有一种说法是4时最低、18时最高。这是因为皮肤的温度主要来自体温,而体温与体内的新陈代谢、能量补充等息息相关。凌晨身体只有呼吸、心跳等运动,体温最低;下午经过一天的体力脑力劳动和吃饭的能量补充,体温是最高的,这种温差一般不超过1℃,但我们还是认为早上刚睡醒的时候,是观察体温的最佳时间。”南京鼓楼医院皮肤科副主任医师包军告诉记者。



晚餐过后,忙了一天的身心开始放松,因为消化道要对晚餐进行消化,导致血液对氧气的需求上升,大脑的供氧量相对不足,整个人的思考能力开始下降,血压和脉搏也开始放缓。此时,人体释放的多巴胺开始增加,“多巴胺中所含的某种物质,能够让人感到愉悦,心情不错。而正因为心情愉悦,也同样可以促进多巴胺的释放。”南京市第一医院神经外科主任罗良生表示。

所以,趁着这时老板心情不错,你不妨可以试着向老板提出加薪和放假的请求,说不定老板一高兴,就答应了。

在这个时间段,四周的环境比较静谧,听觉、嗅觉等较为敏锐,更适合听音乐、看电视。如果有条件,不妨带上心仪的她去看电影、听听音乐。



不过,这个时间段不是量身高的好时机。“早上量的身高晚上要高一些。”罗良生告诉记者,因为睡了一夜,人体平躺,让骨骼得到放松、因而全身舒展,而晚上,受到地心引力的影响,就会相对被“压”矮了一些。



“10点开始就应该睡觉了,这时候睡觉对身体最好。”罗良生表示,随着夜幕的降临,人体的各种器官也开始放慢节奏,开始排毒。同时体内开始分泌褪黑激素,机体开始清除有害的病原菌和新陈代谢的废物。女生早点睡觉,对皮肤会有很大的好处。

“这段时间尽量不要吃东西,因为这时候消化功能很弱,吃下去会增加胃的负担。”陈洪建议快报记者吃饭一定要有规律。“因为生物钟一旦养成,人体的消化过程就会自动形成‘三相’:脑相、头相和胃相。人在吃到东西以前,在脑中已经对食物产生了联想,那就是脑相,提醒自己去该吃饭了。吃到以后,品味的是口相,而吃到胃里以后,才是胃相。按照这个顺序进行饮食才是规律的,如果早上不吃,或者深夜吃夜宵,就会打破‘三相’的和谐,影响身体健康。”

如果在这段时间内喝酒,不但会损害肝脏,而且醒酒后不能及时醒酒,第二天醒来会感觉头疼不已。

对于上班族来说,这个时间段如果加班加点工作,就会强迫身体器官保持高度运行的状态,得不到正常的休息,从而影响正常的代谢,第二天的工作也不能保持旺盛的精力。

姑娘们常说,想睡个美容觉就一定要在23点前进入梦乡。但实际情况是,这个点不睡觉,带来的远远不止皮肤问题。有数据显示,23点到凌晨3点还在工作的夜班工人,大约80%患有胃病、内心焦虑、容易激动、过早衰竭、注意力不集中等问题。因为这4个小时是非常重要的深睡眠时间。这是真的吗?

对此,南京鼓楼医院呼吸内科主任医师肖永龙表示,睡眠并不是连续不变的。“睡眠可以分为两个阶段:慢速眼动睡眠期和快速眼动睡眠期。人体在睡着的时候每1到2个小时,就会循环一次这两个睡眠期。慢速眼动睡眠期又分为1、2、3、4四个阶段,其中3、4阶段和快速眼动睡眠期都属于深睡眠。所以说,人体其实是有好几个深睡眠时间段的。如果是23点入睡的人,其最深的睡眠时间一般在凌晨1、2点一次,凌晨3、4点一次。”

如果这个时间段不睡觉,会带来什么后果?“每个人都不一样。有些人睡3个小时就会精神一天,有些人睡10个小时还是觉得很累。睡眠质量其实和长度没有太大关系,主要看深睡眠在其中所占的比例有多高。深睡眠的时间越多,睡眠质量就越好。”

肖永龙还提醒,有些特殊人群需要在深夜受到更多的关注,比如哮喘病人晚上更容易发作,特别是在凌晨1、2点和3、4点这两个时间段,这是因为此时迷走神经兴奋度高,容易使气管收缩。



同时,很多婴儿也出生在这个时间段。



对于作息时间比较规律的人来说,如果在某一天需要通宵熬夜,那么在凌晨3点到6点之间,他的身体和精神状态无疑是最脆弱的。由于人的失控而造成的工作岗位事故大多发生在这一时间段。

从记者向交警部门了解的情况来看,这个经验已经在实际工作中得到验证。“没有休息的司机在这个时间段开车很容易迷糊,不知不觉就会把路线开成S形,就像喝过酒似的,很危险。所以高速公路对长途营运的大客车有一项强制规定,就是凌晨2点到5点禁止通行,司机必须在服务区休息。同时这个时间段也是我们夜间巡逻的重点时段。”

同时,很多婴儿也出生在这个时间段。

“在没有人工干预的情况下,自然分娩的绝大多数都发生在夜晚。”南京市第一医院妇产科主任医师徐友娣向记者介绍了产妇生产时的身体变化:有规律的宫缩,是生产的开始。这时,产妇一般会是在10分钟内疼3次,或者5到6分钟疼1次,而且间隔越来越短,疼的时间越来越长。疼2到3个小时,宫口开1指;等到宫口全开,就正式开始生产。此时孕妇需要使用子宫肌肉、盆腔肌肉还有全身力量帮助生产。其中,支配子宫肌肉的副交感神经在晚上会更兴奋。