

“三月不减肥,四月徒伤悲,五月路人雷,六月男友没……”眼下夏季就要来临,又到了该减肥的时候了。怎样才能成功减肥,一直是无数瘦身男女关心的问题。最近,一项新的研究透露,早起的人摄入的卡路里明显比晚起的人少。这意味着,想要获得窈窕健美的身材,就得早睡早起。不仅如此,之前还有一些调查发现,那些社会精英和成功人士,他们的起床时间也比一般人早。

一句话,想要成为“高富帅”和“白富美”,必须克服“赖床”的毛病,否则就只能沦为“矮穷丑”。

## 早起能减肥,早起能致富 告起床困难户: 想成“白富美” 不许赖床!



### 早起晒太阳 食欲会下降

这项研究是由美国西北大学芬伯格医学院睡眠障碍中心实验发现的,他们发现每天早晨如果能感受到阳光的照耀,会让人产生食欲下降、减少热量摄入的现象,从而暗示也许早睡早起有助于减肥。这项研究发表在2014年4月的PLOS ONE杂志上。

过去人们已经发现早晨晒太阳可以降低食欲,但是这不足以证明是太阳的效果——毕竟生活规律定时睡眠的人更可能看到早晨的太阳,而规律的生活也有助于保持健康的体重。

为此,实验者让54名被试记录他们的饮食和睡眠,持续一个星期。被试也会携带传感器来检测他们受到的光照时间和强度。分析结果表明,排除睡眠的因素,单纯光照本身也足以和他们的食欲产生显著关联。那些能在早晨8点就接收到500勒克斯(差不多是最明亮的家和办公室里的光照)的人摄入卡路里更少,身体质量指数(BMI)也更低,而那些几小时后才接触这样光照的人则会反过来。

平均来看,接触光照的时间每向后推1个小时,BMI增加1.28,相当于体重增加了3-5公斤(依身高而定)。

研究者还不清楚光照和体重相关联的具体机制,但他们认为很可能和褪黑素有关,这种激素受光照调节,反过来能够调节人体代谢;或者它也可以通过影响生物钟的方式改变进食习惯。

论文作者菲利普·吉建议:“就算是在室内,如果能把光照调到250勒克斯以上,这也能给大脑一个信号:‘这是白天了,该活动了。’这也许可以加快你的代谢。”

所以,对于想要减肥的人来说,尽可能地早起接受阳光的照射,或许对减少食物的摄入很有帮助。



### 富豪比一般中国民众少睡近两小时

早起不仅对减肥有帮助,有人还发现这样一个有趣现象:大多数成功人士都属于“晨起型”人物。比如苹果创始人史蒂夫·乔布斯每天早晨4点起床;苹果CEO库克每天早晨4点半起床,开始处理公司邮件,5点到达体育场锻炼;迪士尼首席执行官鲍勃·伊格尔每天早晨4点起床,开始看报锻炼查邮件;通用电气首席执行官杰夫·伊梅尔特每天早上5点半起床,进行有氧锻炼并观看CNBC的节目;Square首席执行官杰克·多西每天早晨5点半起床,慢跑6英里……

在华人企业家中,践行“晨型

人”生活标准的代表有华人首富李嘉诚。每天早上4点多就起来打一个半小时的高尔夫球,然后上班,出席晚间宴会,从来没打过“呵欠”。在他看来,晨起后的高尔夫练习,能够锻炼人的冷静思维和沉着观念。

一般而言,四五点钟对工薪一族来说还处于沉睡期,工薪族一般到7-8点才起床上班。但就在别人甜梦正酣的时候,对于大部分成功的企业高管而言,却已经开始享受早起床带来的一系列的好处,比如避免上班后邮件电话汹涌而来的干扰,更专注于思考问题,提高工作效率……将

时间管理发挥到极致。

由胡润研究院发表的《中国千万富豪品牌倾向报告》访问了551名个人净资产超过1千万的富豪,结果显示这些富豪平均工作日睡眠6.6小时,周末睡眠7.2小时,3成亿万富豪工作日睡眠不足6小时。如果以6.6个小时计算,这些富豪比一般中国民众平均8.4小时的睡眠时间少近两小时。

当然这些富豪不一定是晨起型的,有的可能是早上睡中午醒的,但他们的睡眠时间都比普通人少,因此可以说是另一种意义的“早起”。

### 同是“晨型人”,5点比8点起床的人效率更高

日本“早起身心医学研究所”的所长税所弘,是最早提出“晨型人”概念的学者。他认为,所谓的“晨型人”是指那些坚持早晨四五点钟就起床的人。坚持“晨型人”的生活状态,有助于排除心理上的不安和忧虑,在外界环境不断变化的情况下保持良好的身心状态。

税所弘认为,早睡早起与人的身体健康和工作效率有绝对的关系。不管上床时间是几点,依照正确规则睡满6个小时的人,都可以称为“早起”。但凌晨2点就寝、8点起床,和晚上11点就寝、次日早晨5点起床的“晨型人”的效率有所

不同。5点起床的人比8点起床的人效率更高,因为8点起床的人错过了最佳睡眠时间。而那些晚上11点睡觉,早上8点才起床的人,因为少了一些时间思考和作品,当然实现的价值也相对较少了。

因此,想要成为成功人士,早起是必不可少的条件之一,正应了那句老话:“早起的鸟儿有虫吃。”

当然,很多人会说,我们的农民伯伯也都是早睡早起的人啊,怎么没有都成为富豪啊?

此言差矣,首先,哪里都有勤快人,哪里都有懒人,农民伯伯也是。相比起来,勤快的人肯定比懒

惰的人更容易成功,现在的农民伯伯中很多也是千万富豪,看看中央7套的《致富经》就知道了。

其次,想要成功或致富,也要有一定的头脑和机遇,只会蛮干的人也是难以成功的。勤快是成功的条件之一,但并不是唯一条件。另外,早睡早起的农民伯伯身体肯定比喜欢熬夜的工薪族好。所以,不要再给自己的“胖”和“懒”找借口了!

现代快报记者 戎丹妍 综合整理自果壳网、新浪网、《南方都市报》等

本版均为资料图片

### 早睡早起的 7大好处

#### 1. 快乐感更强。

加拿大多伦多大学一项新研究发现,无论是年轻人还是老年人,早起者的情绪更积极,自我健康感更好。早起者沐浴晨光可能是心情舒畅的一大原因。

#### 2. 成绩更好。

美国“网络医学博士”网站刊登得克萨斯大学一项研究发现,“百灵鸟型”(早起)大学生的成绩点比“夜猫子型”(熬夜)大学生整整高出一个点。研究负责人丹尼尔·泰勒博士说,“百灵鸟型”学生生活更规律,准时上课,学习更主动,且没有熬夜带来的健康问题。

#### 3. 精力更旺盛。

研究发现,早起者通常醒得更快,而且头脑更清醒,能够快速投入注意力要求较高的活动,也不容易犯困,精力更旺盛。

#### 4. 上午效率高。

“夜猫子”睡眼惺忪的时候,早起者可能已经完成晨跑、做好早餐、处理完一大堆事务。对于当天更具挑战的活动,早起者更可能会早早制订计划并及时付诸实施。

#### 5. 做事更认真。

多项性格研究发现,责任心强的人效率更高、组织性更强、目标更明确、更关注细节。一些研究发现,早起者头脑更清醒,遇事提前计划,行动更加果敢认真。

#### 6. 抑郁风险小。

研究发现,爱熬夜的人更容易罹患抑郁症。习惯早起的人做事更井井有条,准备充分,极少慌乱,因而更少抑郁。另一大原因是,早起者睡眠充足,缺少睡眠也是抑郁症的一大诱因。

#### 7. 为人更和善。

2013年,悉尼大学一项心理学研究发现,习惯早起的人通常更和善。更少出现“黑暗三性格”,即自我中心(自恋者)、热爱冒险刺激且心狠手辣(心理变态者)和善于撒谎喜将人玩弄于股掌之间(权谋者)。