

# 闹钟“贪睡按钮” 会越按越嗜睡?



本版均为资料图片

五一刚过,对于上班族来说,身体似乎还没进入正常上班的节奏,更何况又到了“春困秋乏夏打盹”的日子,早上起不来实在是件“闹心”的事儿。

不过现在很多闹钟,包括智能手机中的闹钟应用里,“贪睡”功能帮了很多人的忙——被闹钟吵醒却睁不开眼的人,按一次“贪睡按钮”,可以再赖床几分钟,接着被闹钟再次吵醒,继而也再次按下“贪睡按钮”,直到完全清醒,不得不起床。

然而,最近网上流传这样的说法:“贪睡按钮”绝对不能乱按,否则会越按越困。事实真是这样吗?

## “贪睡按钮”引发睡眠健康讨论

最近,网上关于“贪睡按钮”是否真能帮助起床的讨论非常激烈,大部分人都表示贪睡按钮没有帮助,反而加重睡意,导致白天一直昏昏欲睡。

有人就言之凿凿地表示:人的身体有一个化学循环,不仅适时让我们入睡,还能准时唤醒我们。在自然醒的数小时之前,我们的体温开始升高,睡眠变浅,多巴胺和皮质醇之类的激素释放,为新一天的能量做好准备。

但在睡眠时间不规律的时候,闹钟常常会打断这一流程。当身体还没有准备好醒的时候,闹钟响了,这种被打断的睡眠会使人感到特别的疲倦,而此时困无力的状态称作“睡眠惯性”。它的强度取决于处于哪个阶段的睡眠被吵醒,睡眠状态越深,睡眠惯性越强。睡眠惯性造成的结果就是我们常说的赖床。

如果按下“贪睡按钮”,重新入睡,身体又开始睡眠循环,并进入更深的睡眠状态,结果,第二次闹铃会让你更疲倦,并继续恶性循环。因此,最好的做法是,晚点关掉最早的闹铃,避免打断睡眠。

讨论还认为,支离破碎的睡眠无益于体力恢复,导致白天昏昏欲睡。而反复的赖床,使白天状态更差。

## 睡眠有个循环系统 浅睡眠被打断不会有太多不适

对此,专家是怎么看的呢?中国睡眠研究会睡眠医学科学传播专家团队首席专家陈贵海教授表示,健康睡眠是一个复杂的问题,需要根据自身的情况做出科学判定,掌控闹钟的“贪睡按钮”之外,重要的是要了解掌握健康睡眠的“科学按钮”。首先需要科学认识正常睡眠。

人体的各种功能具有昼夜节律性,最直观的昼夜节律是“睡眠—觉醒”节律。通常人体需要6.5—8小时的睡眠时间,以确保机体新陈代谢和精力的恢复。睡眠还涉及日间学习内容的记忆巩固。睡眠不足会使有些学习的知识或技巧得不到巩固,即没有产生长期记忆,这样学习就没有成绩,陈贵海教授说:“这就好比给电脑不断输入而不保存就没有最终记录。”

正常的睡眠有4—5个类似事件的循环,每个循环中包括非快速眼动(NREM)睡眠和快速眼动(REM)睡眠两个时相。其中NREM睡眠又包括1、2和3期睡眠(以前的标准还有4期睡眠)。1和2期NREM睡眠属于浅睡眠,3期NREM睡眠属于深睡眠。REM睡眠则有些特别,这种睡眠有很多生理指标类似于觉醒。

睡眠过程一般以NREM睡眠时相开始,从1期逐渐进入到3

期,再转入REM睡眠,这样首个睡眠循环结束。以后的睡眠循环均自NREM睡眠2期开始,至3期,再至REM睡眠。但经历1—2个这样的循环后,就可能转为由NREM睡眠2期直接进入REM睡眠的循环。通常最后两个睡眠循环只有NREM睡眠2期和REM睡眠。睡眠可以在这两种状态之一中结束。

若睡眠结束于NREM睡眠2期则少有梦的记忆,若以REM睡眠结束则很可能有情节生动的梦境相随,但在两种状态中醒来都没有太多的不适。不过,有些人刚醒来时警觉程度不到最佳状态,这被称为睡眠惰性,也叫睡眠惯性,它持续时间从几分钟到数十分钟,通常在15分钟之内结束。

## 夜猫子不宜设“贪睡按钮”

### 深度睡眠被打扰容易引发全天昏睡

深睡眠(NREM睡眠3期)通常发生在上半夜,下半夜几乎都是NREM 2期睡眠和REM睡眠,缺乏深睡眠。在这个时候的任何时间点唤醒都不应该有明显的日间不适。所谓的睡眠惰性也不会持续很长时间。

“若全天都昏昏沉沉的人,他们的日间感觉并非闹铃的设置所致,而很可能是夜间睡眠时间或睡眠质量没有得到保证,还可能是伴随了其他情况,如抑郁状

态。”陈贵海教授说,那些在通常定义的凌晨或早上时间还有深睡眠的人,极有可能属于夜猫子,由于上床睡眠的时间过晚,他们在这个时候才完成了正常睡眠的前1—2个循环。

对于清晨才进入深度睡眠的人,此时如果闹钟突然响了,被吵醒的人就会觉得非常难受,闹钟不停地响自然会破坏一天最好的睡眠时间,从而引起一天昏昏沉沉。因此,对于夜猫子来说,如果不想白天昏睡,最好的办法就是提前入睡的时间。

## 短暂的赖床不会有舒适感

### 第一次听到闹铃响就得起床

对于一些不得不加班的上班族来说,第二天还要继续上班就必须得用闹钟。陈贵海教授认为,对于处于深睡眠而又必须遭唤醒的人而言,渐进式唤醒比突然唤醒可能更舒适;但一刻钟后,两种方式的唤醒对遭唤醒者而言,舒适度应该无多大区别。

睡眠被打断后,若有继续睡眠的机会当然应当再睡,若情况不允许继续睡眠则应当果断起床。陈贵海教授说:“短时的赖床不会给身体带来更多舒适感。”

陈贵海教授还明确表示,不支持“健康的睡眠在清晨”这样的提法。他说,这样会鼓励晚睡晚起,不利于身体健康,因为与外界的节奏如昼夜节律、环境作

息节律不同步。“实际上,早睡早起才符合‘日落而息、日出而作’的自然规律,也是需要大力提倡的作息方式。体内的各种节律在这样的作息方式下,均得以在最适状态下发挥功能。”

## 上班族要建立稳定的“睡眠—觉醒”周期

### 入睡迟的人要逐渐提前睡眠时间

闹铃是为防止迟到而设定的,有其存在的必要。陈贵海教授认为,如为了防止午睡时间过长设定闹铃就有必要。那些睡眠时间充分又有规律作息的人则没有必要设定闹铃,因为他们可以在期望的时间点自然醒来。对于因临时需要导致的起床时间改变,因“睡眠—觉醒”节律不能适应这种临时调整,设定闹铃也是合理的。

陈贵海教授建议,对于那些属于规律的情况,天天又需要设定闹铃,例如朝九晚五的上班族,则最好把上床入睡时间提前。

陈贵海教授说,那些很迟才能入睡又很迟才会睡醒的人,可能属于一种称为“睡眠时相延迟综合征”的情况,这样的人可以逐渐将睡眠时间提前,如每周提前10—15分钟,早上在期望的时间设闹铃叫醒,听到闹铃就起床。这样就可以建立新的稳定的睡眠—觉醒周期。

现代快报记者 戎丹妍  
摘编整理自新华网等

## 相关链接

### 过度嗜睡是大脑产生镇静剂化合物

在工作忙碌的日子里打瞌睡根本不是什么新鲜事,一杯含有咖啡因的饮料就会使我们迅速回到正常工作中去。但是,拥有某种睡眠失调的人,即使在夜晚睡眠时数在十个小时甚至时间更长的情况下,仍然需要极力克服强烈的睡欲。对于这些人来讲,咖啡因不起作用,药力更大的兴奋剂处方也好不了多少。现在,通过对一小部分病人进行研究,这种疾病可能有着一个令人吃惊的病因:一种自然产生的化合物作用于大脑,这种化合物跟安定片和赞安诺之类的镇静剂中的关键成分极为类似。

这种病被称为“原发性嗜睡症”,它不同于大家更为熟悉的睡眠失调性嗜睡。睡眠失调性嗜睡病人往往在白天期间产生更加持续性的睡意,而不是“睡意突袭”。

原发性嗜睡症病因不明,治疗方案缺乏。长期以来,美国亚特兰大市埃默里大学的神经病学家大卫·拉伊对此深感困惑。“我们的病人中有三分之一处于残疾状态,”他说,“而他们都是些二三十岁的人。”拉伊猜测,他的嗜睡病人脑中可能含有某种未知化合物,拉伊及同事对32个过度嗜睡的病人进行了脊椎穿刺,提取了脑髓液。试验表明,病人脑髓液中有一种具有催眠作用的化合物,是一种肽,或者说是一种小蛋白,可能由大脑产生,但是它在其他方面的特性仍然不为人所知。

拉伊说,下一步需要找到一种更为便捷的办法去发现这种神秘化合物的特性,进行较大规模的临床试验来检测氟马西尼所带来的益处。

