



使用电子设备成瘾成为影响睡眠的重要原因之一

睡眠都去哪了?

现代快报记者 潘文军 编译

如果你感到鼻躁、不知所措、或者过于劳累,那么你应该把所有的怒火向托马斯·爱迪生了。因为你的上述症状都是由于睡眠不足引起的,而造成人类睡眠不足的最大原因,就是托马斯·爱迪生发明了电灯。

人类一直在和自己的生物钟作斗争,其结果是睡眠越来越少。事实上,人类能够保证标准的8小时睡眠,还要追溯到19世纪后期电灯发明以前。历史学家相信,在电力照明发明之前,大多数人是能够保证足够的睡眠的,当时人们普遍采用“分段式睡眠”:当夜幕降临时,人们开始睡觉,睡上几个小时后,他们会在半夜醒来吃点喝点、与朋友聊天、或者与伴侣亲热一番,然后又回到被窝里一直睡到早晨。

现在,我们依然在发动对睡眠的“战争”,而且我们还在获胜。芝加哥大学的研究人员研究了最近一个时期人类的睡眠模式后得出结论:与60年前相比,人类的平均睡眠时间又减少了1-2个小时。20世纪70年代,美国人平均每每晚睡7.1个小时,而现在,美国人的平均睡眠时间已经暴跌到每晚6.1个小时。如果按这个速度发展下去,到本世纪末,美国人的平均睡眠时间将会下降到每晚4小时。到那时,美国人将会变得非常暴躁。

那么,睡眠都去哪了? 我们为什么要失去睡眠?

A 科技发展让人类的睡眠越来越少

现代技术似乎特别擅长将我们的睡眠时刻表搞乱。智能手机、平板电脑以及普通电脑屏幕所发出的蓝光正在扰乱我们的生物钟。哈佛医学院睡眠治疗部主任查尔斯·切斯勒认为,这些蓝光大大抑制人体褪黑激素的生成,这是一种控制身体昼夜周期的激素。所以,躺在床上玩i-Pad或者其他任何从背后发光的设备,都会让人在夜晚难以入睡,第二天十分疲惫。

将我们所有的睡眠问题归咎于蓝光是公平的,事实上,更大的问题是我们自己造成的。现如今,我们生活在一个“刺激永不停止”的世界里,当太阳下山后,很多活动会让我么上瘾。研究表明,我们每次登录电子邮箱、“推特”和“脸谱”主页查看有没有新内容时,我们的大脑就会开始释放多巴胺,让我们产生愉快的情绪。

“我们最终会从电子邮件、“推特”和脸谱的文本上得到瞬时的满足。”华盛顿大学“人机交互”专家凯西·吉尔说道。吉尔说,这种获得多巴胺刺激的诱惑可以通过意志力进行控制,但是因为没有获得足够的睡眠,人们的意志力往往处于历史的低点,这就构成了恶性循环,一个常见的现象是,我们经常坐在床上无精打采地刷新着我们的电子邮箱。我们该关闭电脑和手机了,可我们的脑袋却迟迟不肯沾上枕头。

人们消除睡眠的努力已经转向超现实主义。曾几何时,人们将提神物品局限于咖啡和茶,但咖啡现在却在人们日常生活中随处可见。比如说,洗澡时用的肥皂会帮你提神,澳大利亚产的袜子会让你生气勃勃并燃烧过多的脂肪,而牙刷则会让你刷牙时让你从昏昏欲

睡的状态中清醒过来。含有咖啡因的日常用品越来越多,更不用说还有数不清的含有咖啡因的食品。

在看到公众疯狂地吞食他们能够发现的一切含咖啡因的食品后,那些野心勃勃的兴奋剂生产者十分兴奋,他们开始拿药品当饮食补充剂掺到普通食品中,比如在可乐中加入了一些可以让人保持清醒的添加剂。而在将牛黄酸添加到饮料之中后,“红牛”就摇身一变成了能量饮料,“红牛”成了家喻户晓的名字,每年在全球的业务达到数以十亿美元计。要知道,牛黄酸以前只是一种在动物身上存在的、毫不起眼的氨基酸而已。

同时,军方也在寻求让人的大脑保持清醒的办法。他们研究出一种名为“经颅直流电刺激(TDCS)的方法,TDCS使得或多或少的电流通过士兵的大脑,希望通过电流的刺激让士兵一直处于战斗状态。安迪·麦金利是美国空军的内部研究员,他帮助发表了一份研究报告。报告中说:“当一个人已经连续保持30个小时的清醒状态后,我们发现TDCS对于延长清醒状态的效果要比咖啡因高两倍。咖啡因只能延续两个小时,而TDCS能够延续将近6个小时。”而因为民众都不想睡觉,毫无管制且未经批准投入生产的TDCS已经找到了民用市场。

美军在伊拉克战争期间大量使用了莫达非尼,这是一种强烈的兴奋剂,在美国市场上最初被用来治疗嗜睡等睡眠性疾病。但从本世纪初开始,华尔街高管和其他权贵用户开始用这种药驱赶下午的睡意。根据一份权威报告,2002年-2013年间,莫达非尼未标明用途的使用量上涨了15倍都不止。

B “睡眠是资本的敌人”

对于那些既希望减少睡眠时间又不想使用药物或军事技术的人来说,还有“Uberman睡眠时间表”可用。使用这份睡眠时间表的人每4小时打20分钟的盹,如此算来,他们一天的睡眠时间只有两小时。“Uberman睡眠时间表”的理论基础是:人类经历的睡眠方式有两种,我们只需其中一种就可存活。这种必不可少的睡眠方式叫快速眼动睡眠,人类的梦境都发生在这个睡眠阶段。快速眼动睡眠的重要性已经通过实验室的实验得到证明:那些被剥夺了快速眼动睡眠的老鼠几周后就死了。人类的另一种睡眠方式叫做非快速眼动睡眠,其本身又可细分为4个单独的阶段。其中一个阶段叫做短波睡眠阶段,科学家们尚不知道短波睡眠起什么作用。

快速眼动睡眠的时间只占我们总睡眠时间的20%,而且,通常情况下,我们需要先经过非快速眼动睡眠阶段,才能抵达快速眼动睡眠阶段。在分段睡眠宣传组织“多相学会”看来,这纯属浪费。他们认为,“Uberman睡眠时间表”可以迫使大脑重新配置睡眠周期,达到跳过非快速眼动睡眠阶段,直接抵达快速眼动睡眠阶段的目的。这样,每天可以节约大量的宝贵时间。

在今天与睡眠“作战”的大军中,“Uberman睡眠时间表”的倡导者只是很小一部分。尽管8小时睡眠最有利于健康是人类的传统智慧,但近年来的科技发展致力于缩短人们的睡眠时间,很多科学实验试图说服我们,只需要5小时的睡眠,我们就可以获得健康、快乐和成功。

作家道格拉斯·哈多有一个理论:时间不是金钱,清醒的时间才是金钱。在最近一篇文章中,哈多写道:今天的人们睡

得少,是因为“睡眠是资本的敌人”。当我们在睡觉时,我们不能从事任何生产,也不能消费产品。睡眠被认为是效率的敌人,因为睡眠不能产生任何对社会有用的东西。

从工业革命时期开始,咖啡和茶越来越受欢迎,正如《经济学人》杂志科技版主编汤姆·斯坦戴格所说,因为咖啡和茶,工业革命时期工人的工作时间大大延长了。斯坦戴格认为,工厂兴起初期,企业主们都把目光盯在了员工的工作时间上,他们立下规定,只要加班,员工就可获得免费的茶水作为奖励。

今天的情况更糟。由于手机的存在,雇员一天24小时被老板和上司随叫随到的情况也是家常便饭。1992年,《过度劳累的美国人》一书的作者朱丽叶·肖尔在书中揭示:1990年代的美国人,一年平均工作时间比1970年代的美国人整整多出一个月。从那以后,情况还在变得越来越糟。从1990年到2001年,美国人平均一年的工作时间又增加了一个星期。根据联合国国际劳工组织的报告,美国人的年平均工作时间比日本人长137个小时,比英国人长260个小时,比德国人长446个小时。而根据美国劳工统计局的数据,时至今日,美国人的工作时间还在加长。

不仅如此,美国还有大约700万人在做兼职,比金融危机刚开始时的2007年多出了300万人。从事兼职者的工作时间表往往比较紊乱,这些人无法像正常人那样按时作息。这其中最痛苦的应该是轮班工人,2014年12月,“英格兰健康调查”组织发现,在英国,那些在上午7点以前和晚上7点以后工作的人比正常白天工作的人健康狀況差、肥

胖程度重。《职业与环境医学杂志》2014年发表的一篇研究报告也发现,轮班工作会增加患老年痴呆症的风险。

另外,千禧一代似乎是最脆弱的人群。40%的青少年从事兼职、临时或一次性的工作,其中一半以上是“月光族”。而“英格兰健康调查”组织发现,16-24岁的年轻人是最有可能做轮班工作的人。美国心理协会2014年的一项研究发现,在千禧一代、“失落的一代”、“婴儿潮一代”以及成熟的一代等几个不同年龄段的人群中,千禧一代是感到压力最重的。他们当中觉得反应迟钝和无精打采的人所占比率最高,他们在“自己必须做的事情上”遇到麻烦的比率也最高。

千禧一代正在被塑造成最新的“无眠一代”。尽管有报告说“失落的一代”是平均每每晚睡眠时间最少的人群,但千禧一代却有着最差的睡眠习惯。在18岁-33岁之间的人中,大约三分之一的人无法入睡,因为他们总是在考虑那些“不得不做却又没有完成的事”;还有三分之一的人无法入睡8小时,因为他们有太多的事情要做,时间不够用。相比之下,只有19%的“失落的一代”和13%的“婴儿潮一代”具有类似的情况。

所以,能量饮料制造商将青少年当作主要“猎物”就毫不奇怪了。没有人期望自己会在大学期间睡更多的觉!——这是大型广告语。能量饮料企业在压力过大、无心睡眠的青年人身上取得了巨大的市场,全球能量饮料市场总额已经达到275亿美元,从1999年以来,仅在美国,能量饮料的消费额就增加了5000%,这个时间段,正是千禧一代开始进入大学的时候。

C 如何解决睡眠与效率的矛盾?

今天的年轻人依然长期处在与睡眠有关的健康风险中。与睡眠有关的疾病发病率正呈上升趋势,那些原本只有上了年纪的工人才会患上的疾病现在越来越多地出现在年轻人身上。我们早就知道睡眠不足对身体健康的重要性,睡眠不足会导致身体许多机能朝着“丑陋”的方向变异,美国国家科学院最近的研究表明,长期睡眠不足会导致700多个基因发生变化。参与撰写研究报告的萨里大学研究员马尔科姆·冯·桑茨说:“很多基因与炎症、免疫以及应激反应有关,在人体所受压力处于高水准时,这些基因也会表现出过度活跃的迹象。”

睡眠不足会对认知能力产生严重影响。大量研究表明,缺乏睡眠会让人洞察能力和记忆能力下降。桑茨说,长期剥夺睡眠会导致肥胖、糖尿病、心血管疾病的发生和认知功能受损,甚至会导致死亡率的上升。快速眼动睡眠是维护脑细胞必不可少的阶段。人在睡眠时将身体积聚起来的毒素排出体外,比如β-淀粉样蛋白,这种物质如果在细胞中积聚起来,对神经元具有很大的毒性,并且会最终导致老年痴呆症的暴发。

在所有让我们工作到越来越晚的“才能”中,有一种“觉醒疗法”也许能在不破坏我们的身体和心理健康的状况下,解决我们的睡眠问题。但即使事实证明一天只睡两小时对我们的大脑是安全的,我们也不能无限期地削减睡眠时间,毕竟,我们需要睡眠,否则我们会死。

一个解决方法是:如果我们能将原本需要24小时的工作压缩到16小时内完成,那不就可以用剩余的8小时休息一下了?很多人采用的方法是使用“益智药”:利他林、阿得拉以及吡乙酰胺等未经美国食品及药物管理局批准的药品,这些药品的作用是增强人的认知能力。调查表明,滥用“益智药”已经成为学生中的流行病,在美国,常春藤联盟高校的学生中有18%的人使用这类药物;在瑞士和荷兰,使用药物的学生比例与美国大致相同。

很多时候,使用“益智药”引起的生理反应是“做得越多”就“睡得越多”。和咖啡、可口可乐或者莫达非尼不同,“益智药”被认为是一种不用侵占睡眠时间就可提高效率的药物。吡乙酰胺的使用者日常生活不会受到影响,而且还能享受8小时的幸福睡眠。

但是,我们真的为了跟上竞争的步伐都要变成嗜药者吗?虽然与使用“益智药”有关的健康风险并没有得到广泛研究,但2014年对于神经系统的前沿研究发现,长期使用认知促进类药物会降低大脑的可塑性,这一点对于年轻用户影响尤其大。

还有一些伦理问题需要考量。宾夕法尼亚大学神经学教授安简·查特吉就使用“益智药”提高工作成绩的问题写过很多文章,他认为我们可能会发动一场“走向成功的军备竞赛”。那些能够买得起“益智药”的富人将会把穷人淘汰出社会竞争者的行列。而且,与任何一场军备竞赛相比,这场竞争具有无限延续下去的危险“潜力”。

随着千禧一代走出校门进入职场,他们对于“打败”睡眠有了更为迫切的需求。真正的解决方法是对我们的工作环境进行根本性的改变。有一些地方已经率先迈出了步伐:德国禁止政府工作人员下班后接收工作电子邮件;巴西2012年通过法律,那些在下班后被迫接老板电话或收电子邮件的工人,可以将他们的老板告上法庭。

在美国,有一些先进的公司也已经先走一步:《赫芬顿邮报》就在办公室里专门开辟了午睡室,而且所有雇员被强制实行一周四天工作制。这些努力对大家都有好处。欧洲改善生活和工作条件基金会发表过一篇论文,论文中说,当人们每周工作30小时时,工作效率最高。而2010年发表的一份研究报告中说,工作时间的减少会大大提高工作成绩。那些一直遵循“少睡多做”原则的国家和公司也开始意识到睡眠并不是在浪费时间。是时候重新认识“睡眠是人类的基本需求”这个问题的必要性了。

★ 全民健康饮用水惠民行动进南京★

紧急通知: 南京家庭免费领水质处理器

你家的水质怎么样?想喝到更为健康的饮用水吗?随着全民健康饮用水惠民行动走进南京,南京离退休老人最早免费享用到这一福利!南京还有最后一轮发放,请抓紧时间!

寒冷冬天,天气异常干燥。人体细胞对水分的需求愈发旺盛。尤其对于患有各种慢性病的中老年人来说,在冬天多喝健康、洁净的水,对疾病康复更有好处。然而,有些地方方的水污染,正危及到居民饮用水健康。

为了居民了解自家饮用水现状,天天能喝上洁净的饮用水。从去年8月开始,在相关单位及广州沃康环保科技有限公司等爱心企业的支持下,全民健康饮用水普及行动在全国展开。行动第一步,就是向55岁以上老年居民发放小型水质检测工具:高科技的水质处理器(型号:3WIN99)。

截止目前,普及行动已经在全国30个省、自治区、直辖市的120多个城市全面展开。据了解,将水质处理器领回家后:(1)先用热水将接头烫软,将水质处理器套在水龙头上。(2)用水一段时间后,查看白色滤芯颜色的变化情况,颜色越深,说明自来水污染越严重。(3)水质处理器的特殊滤芯还能简单过滤水中的重金属、微生物、余氯等污染物,确保家人都能喝到健康、卫生的净水。

不少住在高层的老人,对于二次供水的水质不放心,“平时喝水就觉得有股怪味,总是不放心。楼顶上的水箱也不知道会不会经常清理!还是装一个好,至少不用操心水不好对身体有影响。”

★ 免费申领条件:
(1)因水质处理器价值较高,目前仅限55岁以上居民领取;(2)为避免重复领取,领取时请出示本人有效身份证件。(3)南京已发放近1800个水质处理器,目前仅余最后500个,望市民抓紧报名。免费享用到这一福利!南京还有最后一轮发放。请抓紧时间。领完为止!

南京申领电话:
400-799-8876
025-68665090
(报名:早7点到晚7点)