

每天都上演的“起床拉锯战”,你是否也在其中

按掉闹钟继续睡,有什么影响?

早上六点半,闹钟响起,你猛地从梦中惊醒,伸手按下“稍后提醒”。九分钟后,铃声再次响起,你又按了一次。第三次响起时,你终于艰难爬起,却感到脑袋昏沉、四肢沉重,仿佛比直接起床还更疲惫。这种每天都在上演的“起床拉锯战”,你是否也参与其中?

我们为什么会贪睡?这到底是在补救前一晚的疲惫,还是在损害本该完整的大脑恢复过程?更重要的是:这种行为,对你的认知状态、情绪和大脑功能究竟意味着什么?

■据《现代快报》



图由AI生成

贪睡行为有多普遍?

根据2025年5月发表在《科学报告》上的一项大型研究,全球超过55.6%的睡眠记录都出现了贪睡行为。这项研究分析了来自21000多名用户的睡眠数据,总共追踪了约300万个夜晚。

研究发现,每次按贪睡键平均可延长11分钟的赖床时间,而重度贪睡者在超过80%的清晨都使用该功能,每天花约20分钟在醒来与睡眠之间反复拉扯。每次贪睡并非只按一次,用户平均按了2.4次,相当于每早惊醒-入睡的回合循环至少两轮。

更有趣的是,这项研究还发现了一类反直觉现象,那些每晚睡眠不足5小时的人反而更少贪睡。研究人员认为,这可能是因为他们这类人早晨通常面临不可推卸的责任,如照顾孩子、赶早班车、出门工作等,根本没有再睡一次的空间。

相反,那些每晚睡眠时间超过9小时的人更倾向于在醒来前贪睡,这可能代表着他们处于补觉阶段,或者身体正经历某种恢复状态,如感冒、疲劳或心理压力后的修复反应。

反方观点 贪睡可能打断大脑的“黄金修复期”

虽然再睡几分钟听起来像是对自己温柔以待,但在不少睡眠专家看来,这种习惯可能正悄悄削弱我们最宝贵的睡眠阶段。

专家指出,清晨即将醒来的阶段,是整晚睡眠中最富含快速眼动睡眠(REM)的时段。REM睡眠不仅与梦境相关,更是情绪调节、学习记忆整合、神经连接重塑的重要时机。然而,每一次被闹钟强行唤醒,再迅速回到浅睡状态,都会打断这一过程,让大脑从高质量的修复期退回到低效率的浅层睡眠。

研究还发现,反复的贪睡行为会使睡眠节律碎片化,扰乱褪黑素和皮质醇分泌的自然节律,使大脑难以分辨真正的起床信号。起床后即使身体已经醒来,大脑仍像裹在被子里那样迟钝、昏沉,需要更长时间恢复清晰意识。特别是对于那些本就睡眠不

足的人来说,贪睡带来的额外睡眠质量极差,甚至会带来反效果。

从神经科学角度看,这样的逻辑并不难理解。大脑在夜间有四至六个完整的睡眠周期,每个周期内都包含非快速眼动睡眠(NREM)和快速眼动睡眠(REM)阶段。贪睡打断的并非整晚睡眠,而是恰恰最关键的最后一段,就像电影看到高潮突然被暂停,自然影响结局体验。

因此,睡眠专家普遍建议:

将闹钟设在最晚必须起床的时间点。坚持一响就起策略,让大脑形成明确的唤醒节律。尝试使用渐亮灯光或柔和声音的唤醒装置,减少清晨惊醒带来的神经冲击。

正方观点 适度“贪睡”,可能更利于大脑清醒

虽然多数睡眠专家仍对贪睡持谨慎态度,但越来越多的研究开始重新审视这个行为的复杂性。有专家通过实验室实测,提出了不同观点:在合理时间范围内,贪睡并不会显著损害认知,反而可能帮助人们更温和地清醒。

研究团队招募了31名重度贪睡者,要求他们在一周内分别完成立即起床与30分钟贪睡两种起床模式,并监测其脑电波、唾液皮质醇、反应时间及主观清醒程度。结果显示贪睡者总共只减少了约6分钟的睡眠时间,远低于人们普遍担忧的严重睡眠浪费;在贪睡组中,大多数人并未出现更高的起床困倦评分;在多个认知任务上,贪睡组表现略优或无差异,反驳了“贪睡降低清晨效率”的常见说法。

更关键的是,研究提出一个有趣的机制假设:贪睡可能帮助大脑从深度睡眠过渡到浅睡,从而减轻睡眠惯性带来的起床迟钝。

这就像在跑步前先热身一样,通过几个轻度唤醒阶段,让神经系统逐步启动,而不是直接从冷启动切换到全功率运行。在部分人群中,贪睡是一种主观上“积极调节”的机制,有助于减轻清晨情绪波动与身体不适。

贪睡不是简单的懒惰或自律失败,它是一种复杂的睡眠调节行为,背后牵涉到大脑唤醒机制、情绪调节与生理节律的多重互动。从目前研究来看,若你本身睡眠充足、贪睡时间不超过30分钟,适度贪睡未必有害,甚至可能帮助你更平稳地清醒。但若你长期睡眠不足、贪睡频繁反复,则可能打乱生理节律,反而加剧疲劳与认知低效。

比起纠结要不要再睡五分钟,更重要的是你昨晚是否睡得够好?在一个缺觉的时代,最好的贪睡策略,其实是让自己早点睡觉、睡眠充足。

这种运动能抗炎 10分钟就有效

■据《生命时报》

运动最难的就是“坚持”,起不来、要加班、太冷了……总有一万种理由打断运动计划。近日一项新研究让你不再有“借口”,有种运动只要10分钟就对身体有益。

英国纽卡斯尔大学发表在瑞士《国际癌症杂志》上的研究显示,约10分钟的高强度运动,能改变血液成分,增强DNA修复能力,在体内创造出“抑癌环境”。

研究人员招募了30名超重/肥胖成年人,让他们进行一次10-12分钟的高强度骑行运动,并在运动前后分别采集血液样本。

结果发现,运动可以提高血液中多种小分子的浓度,这些分子与减轻炎症、改善血管功能和调节新陈代谢密切相关。与运动前血清相比,运动后血清培养的癌细胞DNA损伤修复速度显著加快。

此外,在基因表达方面,运动后血清同时调控了多条信号通路。一方面上调了线粒体能量代谢相关基因,另一方面下调了细胞周期、蛋白酶体相关基因,这相当于既给癌细胞“刹车”又限制了其“燃料供应”。

此次新研究负责人表示,该结果证明运动不仅有益于健康组织,还能通过血液向癌细胞传递强大信号,直接影响数千个基因的活动,即使是单次、短时的高强度运动也能产生影响。

世界卫生组织建议,成年人每周需完成150分钟中等强度或75分钟高强度有氧运动,对忙碌的上班族、机能衰退的老年人来说,不是那么好坚持。北京体育大学运动与体质健康教育部重点实验室教授张一民推荐“零食运动”,短则几十秒,长则10分钟,根据运动频率、强度、时间与方式,有不同类型。

冲刺型:短时、高强度

适合人群:时间紧、未患慢病的18-44岁健康成人,目的是进一步增进健康。

建议:单次持续不到1分钟的高强度运动,一天分次进行,运动强度需达到最大心率(约等于220-年龄)的75%-90%,可在短时间内显著提升心肺耐力,改善血管弹性,减少高血压、高血脂对心脏的损伤。

常见形式:20-30秒的全力冲刺骑行、短跑,或原地高抬腿(原地跑同时抬高双膝)、深蹲跳(下蹲后以爆发力跃起),每日3次,每次间隔1-6小时。

间断型:高频、中时长

适合人群:久坐族,目标是频繁打断久坐状态。

建议:低强度、中等时长,关键是“高频次”,如每隔30-60分钟就活动2-5分钟。

常见形式:每坐60分钟起身步行2-5分钟,强度控制在最大心率的55%-65%,或进行椅子深蹲、肩颈拉伸等微运动,每次2-5分钟,松解僵硬的肌肉、加速血液循环。

舒缓型:长时、低强度

适合人群:每日可规划的运动时间较充裕,且想获得更全面的健康效益,比如提高心肺适能、改善糖脂代谢等。

建议:尝试每隔1-4小时进行5-10分钟运动,以心率达到最大心率的65%-75%为宜。

常见形式:快走、骑行、爬楼梯10分钟,每日3次;还可进行腿部伸展、扶墙提踵、持物平举等简单力量组合,每次10分钟,每日3次。