

# 補覺睡久了為什麼越睡越累



很多人一定都有過這種經歷：一周的工作終於結束了，周五晚上早早上床休息了，周六一定會賴一賴床，不過，當你第二天早上或者下午起床後，卻反而覺得非常疲憊，頭腦也清醒不起來，甚至會有些頭疼。很多人都想不明白，如果睡得太少會各種不爽，明明睡了很久怎麼也會這麼難受呢？

現在有些人“惡補”睡眠，要么是因平時工作繁忙，想在假期中“惡補”，要么是在假期中玩得太瘋，缺少睡眠，假期最後一天

“惡補”。其實，如果沒日沒夜地亂玩，再“惡補”，對睡眠也無幫助，只能是越補越糟。健康睡眠，最重要的是不要隨意打亂自己的生物鐘，即使睡眠不夠，也要按時起床。那些總是覺得自己睡眠不夠的朋友，應該用坦然的態度對待睡眠。

睡眠是一種自發平衡我們精神和生理狀態的生理現象。有時真正睡得不夠，也不要過分擔心，因為身體機能會自動調節以補足前晚睡眠的不足部分，昨晚沒睡夠，今晚就能熟睡，反而能享受到高質量的睡眠。此外，人的生理節律是靠下丘腦的一團細胞組成的晝夜節律起搏器來控制的。下丘腦是人腦中較原始的一小部分，它還控制着飢餓、渴感以及出汗。當早晨醒來，眼睛接收光線刺激，起搏器收到信號得知現在已經到了早上，它就會釋放出化學信號，叫醒身

體的其他細胞。

科學家們認為，起搏器的功能是告訴我們的身體在一天當中應該如何分配能量。當你睡眠過度時，相當於你無視了這個生物鐘，這就造成了生物鐘和細胞面臨的實際情況之間的不一致，進而引起疲勞感。你也許睡到中午11點才起床，但其實你的細胞在早晨7點就開始工作了。這和時差反應的產生原理相似。因此，補睡的最大惡果是打亂了生物鐘，造成睡眠一覺醒節律的紊亂，晚上該睡覺時沒有睡意，長此以往，將造成慢性失眠。

所以說，我們應該養成良好的睡眠習慣。無論是每晚的睡眠還是白天的小睡都要儘量保持在同一個時間上床和起床，節假日也不例外，要進行有規律的適度的行動。另外，對於容易失眠的人來說，應在有睡意的時候才上床，早早上床的結果往往是“欲速則不達”，只會加重心理壓力。有人曾經進行過這樣的試驗，在某些情況下，晚睡早起，減少睡眠時間，反而有利于提高睡眠質量。

## 久坐成爲上班族誘發亞健康主因

根據專家介紹，亞健康是介于健康和疾病之間的狀態。亞健康包括生理上的亞健康，比如青春發胖、四五十歲更年期等；心理上的亞健康，比如小孩的逆反心理、人際關係冷漠等；還包括行爲上的亞健康。

“國內大概平均壽命是75到80之間左右，120-150歲，是人的正常壽命。正是因爲我們一些亞健康的狀態，我們一些疾病的發生，導致人類平均壽命縮短了”，專家說，“如果不能確定自己是不是有亞健康狀態，可以到醫院諮詢醫生，及時進行干預，從亞健康狀態轉到健康狀態。”

據專家介紹，健康的人在我們人類佔到10%左右。不健康的，就是

明確有病的是20%，剩下70%的人都屬於亞健康狀態。處於亞健康狀態的人所佔比例如此之大，我們應該如何應對呢？專家提出三個應對措施：1. 要做到心態的平衡，把心態放好、放正，保持一顆平常心，切忌盲目攀比。2. 正確的、合理飲食。快餐和過于精細的食物都不利于我們的健康。3. 堅持進行有氧運動，堅持鍛煉身體。比如快走、慢跑、游泳、乒乓球、登山，這些運動對我們的身體健康都是非常有好處的。

此外，他還特別提到久坐是導致上班族亞健康的主要原因之一，“世界衛生組織已經把久坐的危害列在前十名之內了。對人類構成最大的危害，首先是高血壓，然後是吸煙，久坐排在第四”。40幾分鐘到一個小時連續不動，就算久坐。因此，需要經常坐着辦公的上班族，要經常站起來活動活動，做做頸椎保健操，伸展伸展四肢，活動活動腰部，保持身體的健康。



## 免疫力不能惡補

我們人體的警察即免疫系統對所遇到的各種外來敵人都具有記憶，無論是通過吸入、吃入或是皮膚接觸的病原體，都被我們身體里的警察（主要是淋巴細胞）所認識並記住了，當警察（淋巴細胞）再次遇到有前科的敵人時，會產生快速、充分的特異性反應來消滅它們。

人們往往不瞭解或不重視免疫力高了會怎麼樣，甚至誤認爲免疫力越高越好，這就大錯特錯了。免疫力只有保持平衡才是健康的狀態，一旦免疫力過高即亢進，就會出現異常情況。例如，對身體外部的物質反應過度（過敏）：稍有風吹草動，我們體內的警察就開始大動干戈，導致反應過度，釋放多種物質導致身體不適，即過敏表現。常見的有過敏性鼻炎、哮喘、蕁麻疹等。

對身體內部自己的組織細胞產生反應（自身免疫病）：此時我們身體內的警察已經難辨敵我，對我方同志也開始襲擊。比如類風濕關節炎、自身免疫性溶血性貧血、特發性血小板減少性紫癜等。

對於如何維持機體免疫系統的穩定，北大腫瘤醫院淋巴瘤內科主任主治醫師張晨給出的答案是，勤鍛煉，不折騰。

在《舌尖上的中國》這一紀錄片里，我們知道了食物與食物的相逢能產生更多的美味，但是這世界也不儘是美好的相逢，在美食誕生的過程中也曾經出現過一些錯誤。不過正是由於一些美麗的失誤，誕生了我們今天所看到的一些美食。

### 麵包

傳說公元前2600年左右，有一個爲主人用水和上麵粉做餅的埃及奴隸，一天晚上，餅還沒有烤好他就睡着了，爐子也滅了。

夜里，生面餅開始發酵，膨大了。等到這個奴隸一覺醒來時，生面餅已經比昨晚大了一倍。他連忙把面餅塞回爐子里去，他想這樣就不會有人知道他活還沒干完就大大咧咧睡着了。麵包烤好了，奴隸和主人都發現那東西比他們過去常吃的扁薄煎餅好多了，它又鬆又軟。也許是生面餅里的麵粉、水或甜味劑暴露在空氣里的野生酵母菌或細菌下，當它們經過了一段時間的溫暖後，酵母菌生長並傳遍了整個面餅。

埃及人繼續用酵母菌實驗，成了世界上第一代職業麵包師。



### 玉米片

故事發生在1898年，W.K. Kellogg與Dr. John Harvey Kellogg這對兄弟當時在美國Michigan某療養院工作，爲了讓病人吃得更健康和進食更容易，這對兄弟開始研究穀物麥片，不過由於一時疏忽，水煮好的小麥變干了。本着不浪費的精神，二人嘗試將小麥製成麵糊，結果因爲太干所以碎成了片狀，看起來非常失敗，但誰知烘烤過後又香又脆，深受病人歡迎，因此兩兄弟決定繼續改良麥片，並且改用了玉米，後來還創立了我們熟悉的家樂氏。

### 思樂冰

思樂冰，應該有不少朋友去7-11會買過吧？不要以爲這玩意是新產品哦，人家可是在1958年就出現了的！Dairy Queen老闆Omar Knedlik經常會訂購汽水供客人購買，由於汽水被遺忘在冷凍櫃中太長時間，因此有時會起冰渣，誰知客人竟然非常喜歡這特殊口感。

爲了滿足需求，這位老闆決定開發專門製作沙冰狀汽水的機器——ICEE自動販售機。由於太過人氣，因此7-11等三百多家公司都購買了這台機器。1965年，7-11與該公司簽訂協議，並且正式將ICEE更名爲Slurpees。

### 薯片

沒錯，薯片也是個意外。故事發生在紐約Moon Lake Lodge的一家餐廳，一位非常難伺候的食客向大廚投訴薯條太粗無法食用，重新製作一份比較瘦身版的薯條之後，食客依舊不滿意，因此滿腔怒火的大廚George Crum決定將馬鈴薯削成紙一樣的薄片炸給客人，誰知這又薄又香脆的薯片竟然大受歡迎。

### 葡萄乾

大家都認爲葡萄乾是中東人發現的，在那兒它們可是寶貝。任何在毒辣辣的太陽下不會腐敗變質的食物都是寶。1873年9月，一次大熱浪襲擊了這個地區。果農還來不及摘下他們的所有的葡萄，酷暑已經把葡萄烤得皺巴巴了。

葡萄沒了。一個果農把收來的干葡萄運給舊金山的食品商。食品商的顧客發現這些葡萄乾是十分難得的佳果，於是這偶然發現的“新鮮”葡萄乾成了加州的主要產業之一。

## 美麗的錯誤

## 那些因爲失誤而誕生的食物

每個爸爸媽媽都希望自己能給寶寶最好提供最好的物質條件，提供最好教育。因此，很多準爸準媽都會提早閱讀大量的育兒書籍，有的還參加各種媽咪培訓班。但很多家長正因爲看得太多，反而束手束腳，經常小題大作，恨不得用天平與遊標卡尺來精確地衡量寶貝成長過程中的一切，並因此很容易主觀地夸大各種問題，導致認識上產生偏差，引起不必要的焦慮情緒。

專家提醒，寶貝並非我們想象的那么嬌弱，他有自我調節自我保護的生存本能，我們沒必要遇到一點小事就自亂陣腳。

寶實發育有差別很正常

每個寶實都是一個獨立的個體，而且各方面的發育會受到遺傳、環境、營養等多種因素的影響，因此，同年齡段的寶實身高、胖瘦會有差別，長牙會有早晚，動作發育的程度也參差不齊，或者寶實在某方面發育超前，另外一些方面的發育則顯得有些滯後，

## 養孩子請別完全照搬書

這都是很正常的事情。家長不要糾結於寶實某些方面發育滯後，更不要和“別人家”的寶實比較。

育兒書籍只能參考不能照搬

育兒書刊上列出的各個年齡段寶實的發展水平，只是研究人員經過對大量樣本的研究、觀察與測定得出的平均值，僅僅是個參考數值，並非每個寶實的發育都會嚴格遵循這個數據。作爲家長，應該用比較放鬆的心態來對待寶實的發育狀況，一旦寶實的發育比參考值超前，沒必要沾沾自喜，比參考值落後，也無需憂心忡忡。



對孩子的教育，更不能完全照搬書籍。每個寶實的性格不同、心智發展狀況不同，環境影響也不同，一味的按照書本的教育方式來教孩子，不但無法達到預期中的效果，還很可能起到反作用。

一位美國健康專家說：晚餐的作用，四分之一是維持生命，四分之三是維持醫生的收入。健康合理的晚餐標準是：第二天起床沒有饑餓感。千萬不要以爲隨便進食晚餐無關緊要，科學家最新研究發現：很多疾病發生的原因之一，就是來自晚上不良的飲食習慣。晚餐吃錯了，以下很多疾病就會找上你。

### ①晚餐與肥胖

據統計，90%的肥胖者緣於晚餐吃太多，吃太多，加之晚上活動量小，能量消耗低，多余的熱量在胰島素的作用下大量合成脂肪，日積月累，肥胖也就形成了。生活中不少正在進行節食減肥的朋友，往往忽略了晚餐節食的重要性，不吃早、中餐，晚上卻大吃一頓，以致身體越減越胖。

### ②晚餐與糖尿病

長期晚餐過飽，經常刺激胰島素大量分泌，很容易造成胰島負擔加重，加速老化，進而誘發糖尿病。同時，肥胖也會引發糖尿病。

### ③晚餐與腸癌

晚餐若吃過飽，蛋白質食物無法完全被消化，在腸道細菌的作用下，產生有毒物質；加上活

動量小，進入睡眠狀態中，使得腸壁蠕動緩慢，延長了有毒物質停留在腸道內的時間，增加了腸癌發生的風險。

### ④晚餐與尿酸結石

人體的排鈣尖峰值期在晚餐後的4.5個小時，若晚餐吃太晚，當排鈣尖峰期到來時，通常已進入睡眠中。於是尿液滯留在輸尿管、膀胱、尿

### ⑤晚餐與高血脂癥

晚餐若采用高蛋白、高油脂、高熱量進食方式，會刺激肝臟制造低密度和極低密度脂蛋白，從而形成高血脂癥。

### ⑥晚餐與高血壓

晚餐內容若偏葷食，加上睡眠時的血流速度減緩，大量血脂就會沈積在血管壁上，進而引

起小動脈和微小動脈的收縮，使外周血管阻力增高，易使血壓突然上升，也加速了全身小動脈的硬化過程。

### ⑦晚餐與動脈粥樣硬化及冠心病

晚餐的飲食若是偏向高脂肪、高熱量就可引起膽固醇增高，並在動脈壁堆積起來，成爲誘發動脈粥樣硬化和冠心病的一大原因；動脈粥

### ⑧晚餐與脂肪肝

晚餐若吃太好，吃太飽，血糖和脂肪酸的濃度會加速脂肪的合成，加上晚間活動量小，也加速脂肪的轉化，極易形成脂肪肝。

### ⑨晚餐與急性胰腺炎

晚餐暴飲暴食，再加上飲酒，極易誘發急性胰腺炎，嚴重發病者甚至在睡眠中休克、猝死。

### ⑩晚餐與老年癡呆

若長期晚餐吃太飽，睡眠時胃腸及附近的肝、膽、胰等器官仍在運作中，使腦部不能休息，腦部的血液供應也不足，進而影響腦細胞的正常代謝，加速腦細胞老化。據統計，青壯年時期經常飽餐的美食家，在老年後有20%以上的機率會罹患老年癡呆癥。

### 晚餐與睡眠質量

晚餐的盛食、飽食，必然造成胃、腸、肝、膽、胰等臟器在睡眠時仍不斷地工作且傳遞信息給大腦，使大腦始終處於興奮狀態中，進而造成多夢、失眠，長期下來就會引發神經衰弱等疾病。

吃好晚餐向健康看齊，以下五個健康吃晚餐的方法，讓你的晚餐吃的更健康。

- ①晚餐吃少，定量爲好，不暴飲暴食。
- ②晚餐時間在7點之前最有益健康。
- ③晚餐多吃素食、全穀類，少吃葷食。
- ④晚餐少吃高脂肪、高熱量、高鈣以及容易脹氣的食物。
- ⑤處於身體發育期的兒童，晚上是可以適當多加一餐的。

## 晚餐決定你的體重和健康