

特“困”上班族补觉管用吗

专家:电子设备是“睡眠垃圾”

今天是春节假期之后的第一个工作日,准时起床上班成为不少人面临的第一大难题。不少人认为提前一天睡个够,就能保证充足的精力。专家提醒,睡眠是无法“补”回来的,睡得太多,反而更没精神。“晚上可以早点睡,少看手机等电子设备,但是不要用酒助眠。”



(资料图片)

尽快将睡眠调整到平时状态

“从节前忙碌的节奏进入假期,没有了工作压力,与平时的相对紧张状态相比,节假日期间的放松也会体现在人们的睡眠中,通常睡眠质量会比平时更好。”中华医学会神经病学分会睡眠学组学术秘书、第四军医大学唐都医院神经内科副主任、睡眠中心负责人宿长军特别提醒,这并不代表

节假日期间就可以“任性”地睡。

宿长军表示,即便是在春节等节假日期间,人们应尽量将入睡时间、睡眠时长等与平时保持一致,节后上班时也能尽快适应。

不过,要保持这种规律性,对很多人来说似乎并不现实,三五好友在一起,通宵聚

会、娱乐等也很常见,晚睡便成为节日期间的“常见症”。对此,宿长军表示,如果这种晚睡不可避免,第二天可以适当晚起一会儿,“这样最起码能够保证足够的睡眠时间。”宿长军同时建议,在假期将结束时,应当尽量将睡眠调整到与平时差不多的状态,以尽快适应节后的工作状态。

熬夜之后睡眠无法“补”回来

熬夜之后,不少人认为“补”一觉即可。“严格来说,睡眠是无法‘补’回来的。”宿长军表示,晚睡,甚至熬夜,是对正常睡眠的一种“剥夺”,这些行为本身就已经影响了人体的生物钟,而对人体的损害也已经形成,这样的“不规律”如果持续时间较长,可能引起血压升高等,并影响大脑应激激素水平,这

些已经形成的伤害不可能通过“补”觉得到改善。

有些人认为,睡前喝点酒可以睡得更好。对此,宿长军强调,饮酒的确有助于入睡,因为酒精的作用与安定类药物相似,能够帮助人们较快入睡,但睡眠质量通常不好。另外,饮酒后往往比较容易早醒,还可能在睡眠中出现心慌、低血糖、头

疼等饮酒后症状,除了影响睡眠质量,还会影响人们第二天的状态与工作效率。

北京大学第六医院睡眠医学科主任孙洪强指出,对于有睡眠呼吸暂停综合征的人来说,饮酒容易加重打鼾,从而加重大脑缺氧,即便睡眠时间充足,第二天仍感觉昏昏沉沉、疲劳,适得其反。

睡眠攻略<<<

每年节后,都有一大批特“困”族等待拯救。其实,注意下面几点,快速适应节后上班节奏并不困难。

1. 电子设备都是“睡眠垃圾”

很多人喜欢在入睡前玩手机、iPad、电脑等。美国宾夕法尼亚大学睡眠中心研究员马宁指出,现代电子设备会导致睡眠质量变差。手

机、电脑等自发光性质的阅读器所放射出的蓝光能增强人的警觉性、兴奋性,上床入睡前使用这些阅读器会影响入睡时间,导致快速眼动睡

眠减少。

春节假期结束后,晚上10点半以后就别再玩手机了。“这些电子产品都是睡眠垃圾。”马宁说。

2. 午间休息建议打盹半小时

打盹是一个正常的生理现象,对于睡眠不足的一种补充,很多人都有中午打盹的习惯。上海第一军医大学长征医院精神内科主任医

师赵忠新指出,午睡时间建议半小时左右。这样可使体内激素分泌更趋平衡,使冠心病发病率减少30%。

有研究认为,北欧、北美

国家冠心病发病率高,其原因之一就是缺乏午睡。成人睡眠不足4小时者,其死亡率比每晚睡7至8小时的人高180%。⑥5 据《新京报》

活跃气氛 拒绝“尬聊”

手游成社交新方式

“晚上一起吃鸡?”“等下,一同开黑?”……回家过年的年轻人在聚会上互相交换着会心一笑的“暗号”,曾经在父母眼中“不务正业”的玩游戏,正成为越来越多人青睐的春节社交新方式。“以往同龄的亲戚、朋友一见面,要么尬聊,要么各自低头玩手机,现在则会互相问一句:最近玩什么游戏?要一起玩吗?”白领张先生表示,手机游戏在节日期间更多成为一种社交工具,“类似上一辈聚在一起搓麻将一样,手游给我们带来了互动沟通的放松与欢乐”。

“开黑战友”关系迅速破冰

“你打农药吗?一起开黑呀!”刚工作不久的王先生过年回家,面对满桌许久不见的亲戚正多少感到有些“社交恐惧”,坐在旁边的堂兄一句“农药开黑”,让他顿时提起了兴趣。几局《王者荣耀》游戏下来,王先生与桌上几位年轻人的互动沟通明显增多,说话交流也更加自然。

不用电脑,不用WIFI,一人一台手机,在春节的茶余饭后坐下来就可以一起玩。手游这种相较于端游无法比拟的优势,迅速成为年

轻人互动的破冰工具。“《王者荣耀》也好,‘吃鸡’游戏也罢,都属于竞技类游戏,一起玩的人很容易有共同作战的‘战友’感,距离一下子就拉近了。”王先生表示。

王先生告诉记者,现在自己也掌握了这个让朋友亲戚甚至陌生人关系迅速升温的“诀窍”——邀请对方一同玩热门游戏,“现在的年轻人都特别有个性,每个人都有自己的小圈子,很多时候聊天互相都觉得是‘尬聊’,但热门手游提供了一个共性的平台,让大家找到了共同话题”。

玩游戏成新一代社交方式

“对于90后、00后来说,类似‘吃鸡’这样的游戏上手都很快,无论是会玩还是不会玩,坐在一起都能一起组个游戏局。”市民郑女士告诉记者,现在一局手游,平均下来只需要20分钟左右,很适合在节日聚会里茶余饭后的零碎时间内进行,还没有人数限制,“不管是熟悉还是不熟悉的亲戚朋友,几局游戏下来都开始熟络,话也多起来”。

《王者荣耀》《绝地求生:刺激战场》等热门手游成

为新一代的春节社交新方式,与其市场渗透率和用户活跃数密切相关。据极光大数据发布《2018移动互联网行业数据研究报告》显示,2018年第四季度,《王者荣耀》以16.1%的渗透率在手游市场中排名第一,《绝地求生:刺激战场》的渗透率为12.4%,排名第二。

白领张先生表示,从以前的卡牌、小纸条到现在的手游APP,自己也切身感受到移动互联网的飞速发展。

微信小游戏活跃全家气氛

记者发现,在春节休闲娱乐方式的选择上,游戏并非年轻人的“专利”。类似多人《跳一跳》、《全民猜字》、《你画我猜》、《一笔画完》、《头脑吃鸡》等微信小游戏正吸引全家老少一起参与,活跃家庭气氛。“以前聚在一起打牌,一坐就是好几个小时,现在一家人一起玩玩画猜成语、猜字谜等小游戏,既能和年轻人交流,还能学到些新东西,有种紧跟时代潮流的感觉。”家住大望路的石先生告诉记者,益智类、猜字类、问答类小游戏最受全家欢迎。

“微信小游戏的好处是

不用下载新软件,也不受场地限制,甚至在亲人微信群、家族微信群内都能玩。”四十多岁的赵女士介绍,今年还涌现出不少春节小游戏,“类似《年画重回春节》这样的拼图游戏,全家一起将一幅幅杨柳青木版年画拼成可以分享的拜年贺卡,看上去很有热闹团圆的‘年味儿’”。

对于春节期间的“手游”社交,很多人觉得新鲜、有趣。但也有人提出不同观点:“‘手游’在节日期间玩玩无妨,但不能上瘾,影响学业、工作,如果那样,就是‘因小失大’了。”⑥5

据《北京晚报》