

# 百灵鸟或猫头鹰,哪种更健康?

明天是世界睡眠日,听专家聊聊“睡眠节律”

## 第 医 线

### 你是百灵鸟还是猫头鹰? 节奏稳定、规律更重要

“人群按节律特征分为早睡早起的百灵鸟型、晚睡晚起的猫头鹰型,以及介于中间的一般类型。有的人就习惯晚上八九点睡,早上四五点起床;也有人凌晨一两点才睡,上午九点才起。”苑成梅告诉记者,“猫头鹰”和“百灵鸟”实际上反映了人们的昼夜节律差异。大约有10%的人习惯早睡早起,特点是晚上到了一定时间就撑不住了;20%的人习惯晚睡晚起,特点是早上不到一定的时间根本起不来。理论上说,只要保证自己的睡眠节奏,稳定、规律,每天相似,就没什么太大区别,但是现实中还须考量更多问题。

比如,晚睡的人更容易吸烟、喝酒,且很难保证和早睡一样的睡眠质量,因为作息可能会外在因素打破。“有一部分人并非自愿选择了这样的作息,想早睡,却要陪孩子做作业,或者辗转反侧睡不着;有的人想晚起,却总是被各种琐事打搅……”苑成梅说。

### 什么叫“睡眠时相延迟”? 长期睡眠节律紊乱有害健康

睡眠昼夜节律紊乱,是一种很常见的睡眠障碍。它分不同的类型,年轻人中比较常见的是“睡眠时相延迟综合征”,就是与周围

苏轼有句养生名言,“早寝以当富”,大意是养成良好的起居习惯,提倡早睡早起。而现代人即便认可睡眠不足对健康存在危害,大多也习惯晚睡。很多人会问,如果睡眠时长固定,“晚睡晚起”和“早睡早起”有什么区别呢?哪一种作息更有益于健康?3月21日是世界睡眠日,上海市精神卫生中心睡眠障碍学科带头人苑成梅表示,这是一个有关“睡眠节律”的话题,每个人对睡眠的需求不一样,选择“早睡早起”还是“晚睡晚起”应考虑个人的生物钟、生活需求和外界条件。



■ 苑成梅(中)与同事在接待睡眠障碍患者

人的习惯作息时间明显不相符,入睡至少要延后两三个小时,从而对自己的白天活动安排造成不良影响。

最近,苑成梅遇到一名曾有海外工作经历的男性患者,因为回国后依然要频繁和欧美地区联系,导致他的生活和周围人有时差,总是凌晨三四点才能入睡。现在即便夜间不需要开会,入睡也特别困难,早上如果有事要办,也根本起不来,让他非常痛苦。这就是典型的睡眠昼夜节律紊乱。

苑成梅解释:“比方说一个人晚上11点睡

觉,早上7点起床。但如果延后3个小时,凌晨2点睡觉,早上10点起床,这就是昼夜节律相关睡眠时相延迟的表现。对于这类人,10点起床可能感觉刚刚好,但如果7点就要被迫起床去送孩子上学,少了3个小时的睡眠时间,就会对他造成痛苦和干扰,状态就会非常差。”所以,一个人在不参与社会活动的情况下,睡眠时相提前或延迟不见得会构成问题。但是当需要与别人同步调做一件事时,睡眠昼夜节律存在问题的人就会由于睡眠剥夺而感到痛苦,长期下来就会出现精力不足、

心烦、急躁、脑子反应迟钝、注意力不集中等表现。

而且,研究显示,长期睡眠不足或睡眠节律紊乱可能增加患心血管疾病、2型糖尿病、肥胖和抑郁等的风险。

### 午睡多久才最科学? 尽量不超过20分钟

《健康中国行动(2019—2030年)》提倡,成人每日平均睡眠时间要达到7—8小时。相对来说,最健康的睡眠时段是晚上十或十一时入睡,早上六七点左右起床。

然而,有人会问,我晚上睡得晚,白天又起得早,属于“晚睡早起”型,靠午睡弥补一下可以吗?苑成梅表示,一般来说,如果被诊断为慢性失眠,是不建议白天午睡的。但是对于普通人,如果睡眠不足,是可以通过午睡来弥补的。午睡尽量不超过20分钟,不要吃完午饭立即入睡,且午睡不要晚于下午2点。“如果靠午睡来补眠,又睡得太久,容易进入深睡眠,不仅容易‘睡不醒’,影响大脑工作,也容易影响晚上睡眠。”

总的来说,选择哪种睡眠模式,应考虑个人的生物钟和生活需求。建立符合自然昼夜节律的健康作息习惯是维护良好健康的基础。苑成梅提醒,面对睡眠障碍,应当引起重视,寻求专业指导。不要抗拒服药,也不要滥用药物,要在医生的指导下服药、调整用量,并配合认知行为疗法。建立规律的睡眠习惯、控制咖啡因摄入、进行适量的日间运动等生活方式调整,也能对改善睡眠有积极作用。

本报记者 左妍

## 新民随笔

AI技术的发展,似乎总伴随着争议。最近的一波争议,是“AI复活逝者”。

今年2月底,知名音乐人包晓柏用AI“复活”女儿,女儿在妈妈生日时还为她唱了一首生日歌;3月初,商汤科技年会上,去世不久的商汤科技创始人汤晓鸥以数字人的形式被“复活”,还来了一场“汤式风格”的演讲。

亲人和友人用AI技术缅怀逝者,弥补情感缺憾,满足心理需求,完全可以理解。有人却从中找到了商机。最近,李玟、高以翔、乔任梁等已逝明星纷纷被AI技术“复活”,并被堂而皇之地放在视频播放平台上用于引流。这种消费逝者的做法,无异于给生者伤口上撒盐。乔任梁父亲就明确表示:“不能接受,感到不舒服,希望对方尽快下架”。

更令人震惊的是,据媒体报道,目前“AI复活亲人”已初步形成产业链,有专人负责发布视频吸引目标客户,有专人制作视频,有专门话术用于与目标客户沟通成单,还有专门的价目表,价格从一百到数万元不等。

## 剑鞘

潘高峰

这其实是一个信号:用AI制作让亲人都无法辨识真伪的视频影像,已经没有什么技术壁垒。这背后,除了有关于道德与伦理的争议,还要警惕隐私数据泄露被用于犯罪的风险。

新技术应用常常有“双刃剑”效应,此类教训已经很多。这提醒我们,“铸剑”的同时,要及时打造容纳锋刃的“剑鞘”,以免割伤自己。

在这方面,我国其实已经走在前面。去年1月实施的《互联网信息服务深度合成管理规定》,明确了应用深度合成技术提供互联网信息服务,不得危害国家安全和利益、损害国家形象、侵害社会公共利益、扰乱经济和社会秩序、侵犯他人合法权益等;去年8月,国家网信办起草的《人脸识别技术应用安全管理规定(试行)》向社会公开征求意见,其中也详细规定了平台、个人等安装图像采集、个人身份识别设备的前提、条件和程序。

划定使用技术的“红线”和“底线”只是第一步,更重要的是要确保规定得到有效执行,让利剑藏于剑鞘,在真正需要的时候才展露锋芒。



大额存单

稀缺  
限时

3.4%

存款利率  
三年期储蓄  
保本保息  
支持转让



微信扫一扫 添加  
华瑞银行企业微信  
营业部地址  
浦东新区东方路  
1217号108、109单元  
官方客服电话95173

- 上海本地法人银行
- 注册资本30亿元
- 2015年5月23日正式开业



- App可开立存款证明
- 50万元以内受国家存款保险保障
- 不满三年也可转让,根据历史数据,平均48小时内可以转让成功



## 快来打卡

花朝节主题巴士亮相上海最美公交站

花朝节是中国独有的传统节日。3月18日至31日,一辆精心装点的花朝节主题巴士亮相有“最美公交站”之称的南浦大桥公交枢纽,进行静态展示,吸引不少人前来打卡拍照(见图)。

本报记者 刘歆 摄