
早上打盹儿一会儿，不会让你更累

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/24639.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

早上打盹儿一会儿，不会让你更累。长期以来，研究人员一直想知道早上闹铃响后再打盹儿一会儿，是否会影响清醒程度和睡眠质量。相关研究结果10月17日发表于《睡眠研究杂志》。

瑞典斯德哥尔摩大学Tina Sundelin团队邀请了31名每周至少早上打盹儿两次的参与者，让他们在睡眠实验室中度过了两个晚上。

在第一个晚上，参与者可以像平常一样按时上床睡觉，将闹钟设置在正常起床时间，并按时起床。

大约一周后，参与者再次回到实验室接受测试。他们设置了应起床时间前半小时的闹钟，每隔9到10分钟按下闹铃的稍后提醒键，并再睡一会儿。

醒来后，参与者立即接受了唾液测试，测量他们体内的荷尔蒙皮质醇水平。皮质醇水平越高，表明参与者越清醒。参与者还用1到9分来评定自己的困倦程度，并分别在刚醒来时、醒来40分钟时测试了认知能力和情绪状况。

研究人员发现，早上打盹儿的参与者皮质醇水平略高，但在嗜睡、情绪或认知能力方面，两种参与者的情况没有区别。

总体而言，早上打盹儿的参与者平均少睡了6分钟。而且在睡眠的最后半小时，他们的脑电波情况显示出睡眠质量较差的迹象。但从整体看，两个晚上的睡眠质量没有实质性差异。与直接起床相比，早上打盹儿并不会让人在白天更困、情绪更低落或认知能力更差。

睡眠监测设备公司SleepImage工作人员Jeffrey Durmer说，这项研究的参与者都是经常早上打盹儿的人，因此研究结果可能不适用于偶尔早上打盹儿的人。

此外，研究人员还要求近1500人完成一份睡眠习惯的调查问卷，其中69%的调查者表示他们偶尔会早上打盹儿，尤其在工作日。另外，早上打盹儿者更多是女性，他们的平均年龄比不打盹者年轻6岁，有4倍可能性自称是夜猫子。（来源：中国科学报 孟凌霄）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1111/jsr.14054>

作者：Tina Sundelin 来源：《睡眠研究杂志》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发