
夜猫子们注意了！熬夜或会增加10%的过早死亡风险

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/298.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！

2018年4月27日讯，每天起床你是否会以一个饱满的精神状态来迎接新的一天呢？或者是你熬夜到深夜，早上害怕闹钟叫醒你呢？研究人员将这种固有的倾向称之为更喜欢特定的时间类型，这并不仅仅是一种时间调度问题(scheduling issue)，其对人们的健康、幸福和死亡率都会产生一定影响。



“夜猫子”行为与一系列健康问题直接相关，夜猫子人群常常患多种疾病的风险较高，比如肥胖、高血压和心血管疾病等，而且这些人群也更容易出现不健康的行为，比如吸烟、饮酒、药物滥用及缺乏体育锻炼等。

笔者对夜猫子人群的健康效应进行了研究，一篇最近发表在国际杂志Chronobiology International上的研究报告中，研究人员发现，猫头鹰或许过早死亡的风险更高。

我们机体内部有一种自身的生物钟，研究人员发现，机体内部的生物钟能通过预测一天中的不同时间点来为机体的行为做好准备，在机体多方面健康中扮演着关键的角色。比如对于人类而言，我们通常会在晚上睡觉，夜晚到来时身体就开始为晚上睡眠做一些准备，类似地，我们会在白天吃东西，而机体也会随时做好准备，帮助机体白天有效处理食物和营养。

机体独特的睡眠类型(chronotype)和机体生物钟直接相关，早安云雀(morning larks)的生物钟往往设定地更早一些，其习惯性的睡觉时间和起床时间都发生在白天的某些时候，而猫头鹰的生物钟则设定地较晚一些，除了时间安排困难以外，还有没有什么问题与云雀或猫头鹰有关呢？研究人员就通过研究发现，猫头鹰似乎更容易表现出不良的健康状况。

在这项最新研究中，研究人员对比了猫头鹰和云雀的死亡风险，在最初的调查后研究人员收集了平均6.5年的死亡证明来寻找哪些动物发生了死亡，结果表明，相比云雀而言，在大约六年半的

时间里猫头鹰的死亡风险增加了10%，此外，研究人员还发现，猫头鹰更容易出现多种健康问题，尤其是一些精神性疾病，比如抑郁症，还有糖尿病和神经性障碍等。

而在美国，夏令时的转化只会让夜猫子更加难受，在转化到夏令时后，夜猫子人群心脏病的发病率会明显升高，而且研究人员不得不怀疑是否这些人群还会面临更多疾病风险。



研究人员并不是完全明白为何夜猫子人群会出现更多健康问题，或许是这些人群在晚上醒着的状态下更有机会去饮酒或服药，对于一些人而言，当其他人都睡觉时，其保持清醒状态可能会增加其孤独感和抑郁症的风险，而这些行为与其机体内部的生物钟直接相关。正如上面所说的，机体内部生物钟的重要功能就是预测某些事情的发生，比如日出、睡眠和进食等。理想状况下，我们的行为会与生物钟和外部环境相匹配，如果不匹配会发生什么事情呢？研究者认为，从长远来看，机体生物钟和行为发生时间之间的失调对机体健康有害。

让夜猫子人群活在早安云雀的世界里或许是一种痛苦和挣扎，他们的工作可能需要早起，或者他们的朋友更想要早点吃晚餐，而他们更喜欢晚些时候起床、吃东西、社交和睡觉等；长此以往，这些不匹配或许就会诱发一些健康问题。

某些人的睡眠类型(时型)一半是受基因所决定的，但这并非完全是命中注定的，很多专家都认为，某些行为策略或许能帮助一个人更加喜欢夜晚，比如每天晚上早点入睡或许就能讲一部分人移出“夜猫子”人群范围。

逐步的改善非常重要，因为如果你尝试每天晚上提前2-3个小时睡觉的话，或许并不会奏效，而且你也可能会放弃，然而一旦当你实现了早点入睡时，或许就能保持一种正常的作息时间表，尽量避免在周末或空闲的时间熬夜，因为这样会再次让你成为“夜猫子”的，此外，晚上尽量避免接触光线，包括睡前不要接触平板电脑或智能手机。

在一个更广泛的范围内，工作时间的灵活性或将有助于改善“夜猫子”人群的健康状况，而利用一天的时间来匹配自身睡眠时型的“夜猫子”人群或许会更好一些。让“夜猫子”人群知晓与机体睡眠类型相关的健康风险非常重要，因为相关信息能够帮助有效指导他们的日常生活；如今研究人员需要确定哪种策略在减轻健康风险方面会更加有效，同时研究人员也需要理解为何“夜猫子”人群出现多种疾病的风险会增加。

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](http://www.iikx.com)转发