
内卷的科研人还能睡好吗？

作者：iikx学术 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/article/26897.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！

随着科研工作的不断内卷，科研人员压力明显增加，健康水平可能会呈现下降趋势。对于绝大部分人来说，工会的内卷方式仅局限在加班加点、工作时间颠倒上。而科研人员过度的压力可能导致身体和心理的疲劳，影响免疫系统的功能，从而增加疾病的风险，可能经历的症状包括焦虑、抑郁、身体不适等。以下是一些权威研究的证据。

颠倒的不仅仅是工作时间，而是生命健康!

一项从 1979 年开始的美国纵向研究[1]，纳入了 7000 多名二十岁出头刚踏入社会的青年人群，历时 30 年之久，旨在看当其迈入五十而知天命之时，能否睡个安稳觉。

参考文献 1

这项研究将人群根据工作时间的不同，划分成了 5 类人群：典型的公务员人群，朝九晚五;完全无需工作的躺平人群;夜间工作者;凌晨工作者;还有一种随叫随到的工作者，工作时间极其不稳定。在这里，前两者统称为工作时间稳定，后三者则恰恰相反。

研究的结果也很直白，年轻时，工作时间越不稳定，到老时的健康状态越差，包括：想睡睡不着，睡着了但质量很差，这也导致整天的精神状态极差。

每周工作超 55 小时，中风、缺血性心脏病风险增加!

另一项来自 WHO 的研究[2]，通过分析 194 个国家在 2000 年至 2016 年间的的数据，目的是评估长时间工作对全球健康负担的影响，特别是缺血性心脏病和中风这两种疾病。

参考文献 2

首先，本研究所定义的长时间工作即每周 55 小时，折合每天工作约 8 小时，全年无休。在 2016 年，全球约有 8.9% 的人口(大约 4.88 亿人)暴露于长时间工作的环境中。

也就在这一年，约有 75 万人死亡，2330 万人出现肢体残疾，这些情况的发生，同长时间工作导致的缺血性心脏病和中风息息相关。

表 1：不同工作时长对缺血性心脏病和中风发病率的影响(参考文献 2)

也正因如此，世界卫生组织和国际劳工组织呼吁，为了确保职工的人生安全，需要采取措施来减少工作时间。

当你在熬夜加班，你的体重也在努力「加班」！

今年 3 月，来自湘雅三院的陈科教授团队，通过招募 520 名护士志愿者，发现夜班护士的体重和 BMI 显著增加，胆固醇和皮质醇水平也有所上升[3]。

参考文献 3

进一步的体外实验表明，EGR3 是人脂肪源性基质细胞(hADSCs)和 3T3-L1 细胞脂肪生成的关键负向调节因子，通过调节 HDAC6 来发挥作用。HDAC6 是 EGR3 下游靶基因，也是脂肪生成和脂质生成的负向调节因子。

这也进一步提示了，对于轮班工作者来说，机体会通过皮质醇依赖性 EGR3-HDAC6 通路促进脂肪生成。

上班压力不化解，下班焦虑把你劫！

一篇于2024 年 4 月 8 日刚发表在 Nature Communications 上的文章[4]指出，压力会增加肝脏脂质运载蛋白 2(LCN2)的释放，从而导致小鼠出现焦虑样行为。

图源：文献 4

这项研究揭示了压力如何通过肝脏-迷走神经-大脑皮层回路影响 LCN2 的水平，进而影响焦虑样行为，为理解压力如何影响心理健康提供了新的见解。

大家不难从上面的结论里面看出，越是加班、越是时间颠倒，压力就越大，压力越大就越焦虑，接踵而至的就是各类健康风险的提高，影响睡眠质量，导致精神状态差，日常感到焦虑。乃至各类疾病风险，包括中风、缺血性心脏病的发生概率大大提升。

总之，面对科研工作的内卷压力，科研人员可以采取一系列措施来防护自己的身体健康。以下是 iikx 学术小编的一些建议：

1. 保持合理的作息時間：確保每天有足夠的睡眠時間，建議每晚7-8小時的睡眠。盡量保持規律的作息時間，避免熬夜和過度勞累；
2. 均衡飲食：保持飲食均衡，攝入足夠的營養。多食用富含蛋白質、維生素和礦物質的食物，如魚類、蔬菜、水果和全谷物。同時，盡量減少高熱量和加工食品的攝入；
3. 定期鍛煉：每周至少進行150分鐘的中等強度有氧運動，如快走、游泳或騎自行車。此外，還可以加入力量訓練來提高肌肉力量和耐力；
4. 保持良好的心態：學會應對壓力，採取積極的心態來應對內卷現象。可以通過尋求支持、尋求專業心理諮詢、學習放鬆技巧等方式來緩解壓力；
5. 合理安排工作時間：盡量避免長時間連續工作，合理安排工作和休息時間。可以採用番茄工作法等方法來提高工作效率，減少加班時間；
6. 保持良好的人際關係：與家人、朋友和同事保持良好的人際關係，有助於緩解工作壓力，提高生活質量；
7. 適當放鬆自己：在工作之餘，可以適當地進行一些放鬆活動，如聽音樂、閱讀、旅行等。這些活動有助於放鬆身心，提高生活質量；

總之，科研人員在面對內卷壓力時，應該關注自己的身體健康，採取積極的措施來防護自己的健康。通過保持合理的作息時間、均衡飲食、定期鍛煉、保持良好的心態、合理安排工作時間、保持良好的人際關係和適當放鬆自己等方式，可以有效地緩解工作壓力，提高生活質量。

更多 論文寫作 請訪問 <https://www.iikx.com/news/article/>

本文版權歸原作者所有，請勿用於商業用途，[愛科學iikx.com](https://www.iikx.com)轉發