

谷爱凌 10 小时睡眠引发热议 告诉你如何拥有聪明大脑

医师报讯（融媒体记者 贾薇薇）2月15日，18岁的谷爱凌在北京冬奥会自由式滑雪女子坡面障碍技巧的银牌。此前，她还获得了自由式滑雪女子大跳台项目的金牌，并用转体1620度的超高难度动作创造了历史。

当被问起成功的秘诀是什么时，她的答案出乎意料：“我有一个秘密武器，每天睡够10小时。”这一回答引起了人们的广泛遐思：奥运冠军的差距是睡得少？同时也引发新的思考：我们到底应该睡多久？睡眠真的如此重要？睡眠时长和学业成绩如何达成平衡？如何养成良好的睡眠习惯？

《医师报》特邀睡眠、精神心理、青少年健康管理等领域的权威专家从青少年的睡眠健康、身心健康、学业进步等多个角度进行解答。

疑问

每人每天睡十小时？

每天睡十个小时真的有必要吗？李涛提醒我们要理智看待睡眠时长，“健康睡眠不等于每天睡够10个小时，而是要因人而异，找到最适合自己的睡眠时间。”

“不同年龄段对于睡眠的需求量不尽相同，随着年龄增长，睡眠需求量也有所下降。”许志飞介绍，2021年，教育部办公厅《关

于进一步加强中小学睡眠管理工作的通知》中建议，小学生每天睡眠时间应达到10小时，初中生应达到9小时，高中生应达到8小时。而对于成年人，专家建议睡眠时长应达到7小时。

“对比以上建议，我们可以更直观地看到当前我国青少年的睡眠时间是远远不够的。”马军表

示，调查显示，我国95.5%的小学生每天睡眠不足10小时，平均为8.7小时；90.8%的初中生每天睡眠不足9小时，平均为7.6小时；84.1%的高中生每天睡眠不足8小时，平均为7.2小时。

随着学习阶段的上升，青少年生活与学习的节奏越来越快，他们的睡眠呈现出越睡越晚、越起越早、睡眠时间越来越少的特点。

分析

学得越久成绩越好？睡得越晚成绩越差！

即使知道了睡眠剥夺的不良影响，但青少年学业压力大，学习时间都不够用，怎么保证睡眠时间？不过，“学得越久成绩越好”可能是我们的一厢情愿。研究显示，睡眠剥夺和睡眠困难与学业成绩不良有关：睡得越晚成绩越差。

研究表明，在控制了学业成绩变量的情况下，多1小时睡眠、少1小时作业的学生群体，他们的学校满意度更高、师生关系更好、高层次能力更强、学习兴趣更浓。而减少睡眠时间、增加学生作业等并不能自然地带来学生成绩的提高，反

而会影响学生的健康发展。“对于青少年而言，最重要的是找到合适的节奏。”马军强调，学习时间的延长不一定带来学习成绩的提高，把白天的时间充分利用起来，提高学习效率，效果可比夜里点灯熬油好得多。

睡眠不足 恶性循环

无法保证睡眠时长只是青少年面临的睡眠问题的一个方面，规律作息也很重要。马军强调，每晚不按时睡觉容易干扰孩子的昼夜节律，也容易导致他们睡眠不足，进而影响大脑的“可塑性”。睡眠不足和不按时睡觉都可能损害孩子的认知能力，只是影响的方式不同。正如叶京英强调，“当前儿童的睡眠剥夺情况十分常见，其实是得不偿失的。”

李涛则指出，情绪问题也是常见的青少年睡眠健康的不利因素，“青少年面临的情绪问题主要是焦虑、抑郁状态以及人际交往和学业紧张带来的压力。情绪问题会影响睡眠质量，而睡眠不足则会进一步加重精神倦怠、烦躁、焦虑等，形成恶性循环。”

充足睡眠 好上加好

“充足的睡眠是儿童青少年健康发育的保证。”马军指出，在睡眠状态下，青少年的生长激素分泌量会比白天清醒时更多，而生长激素能够促进骨和软骨的生长，睡眠不足的孩子很可能会影响身高发育，带来严重的健康隐患。同时，睡眠还有利于大脑皮层的发育，对提高儿童的智力和促进儿童思维能力发展有至关重要的作用。

许志飞也表示，儿童正处于身体和心理生长发育的重要阶段，睡眠的作用更是举足轻重。既往研究显示，人类的睡眠不仅可以回顾和巩固当天学习的内容，甚至还可以加强之前学过的知识和技能。对于运动员而言，睡眠帮助大脑实现了动作序列的自动化，并可以提高学习能力和运动技能，避免运动损伤。

如今“胖孩”越来越多，人们总说是吃得多惹得祸，但是，国内外多项研究表明，睡眠不足也是青少年超重肥胖的独立危险因素。

叶京英介绍，“睡眠的作用是多方面的。内分泌的调节也依赖于稳定的睡眠，而免疫系统实现免疫监视的最活跃时期也是在睡眠期间，睡眠还与血压调节、心率稳态等密切相关。”

奥会上获得自由式大跳台项目的金牌

“我有一个秘密武器：我与奥

法宝

儿童青少年黄金入睡时间：21:00~21:30

睡前程序开始，即每天睡前保持相对一致的活动内容和顺序，让儿童将睡前程序和睡眠联系起来，有效促进良好睡眠习惯的养成。

同时，睡前应避免儿童进行剧烈活动、进食过多和服用兴奋性饮料，减少儿童情绪波动，远离电子设备等。

了解了睡眠的好处，我们究竟如何拥有优质睡眠？

许志飞强调，对于小年龄的儿童而言，良好的睡眠应从建立良好的

“儿童应在21:00前睡觉，最晚不要超过21:30，这对于儿童的成长发育非常重要。”叶京英

强调，进食会影响人体生物钟，进而影响睡眠质量，因此，晚餐与入睡时间应至少间隔3个小时。

李涛则从另一个角度提出建议，“我们应该用科学方法向青少年传递信息，让他们了解充足与规律睡眠的重要性，并从自身做起，发挥榜样作用，进而使孩子们主动建立良好的睡眠习惯。”对于存在情绪问题等困扰的青少年，李涛建议他们及时寻求专业人员的帮助，早日拥有优质睡眠。

访谈嘉宾

李涛

浙大医学院附属精神卫生中心 / 杭州市第七人民医院院长

叶京英

北京清华长庚医院专科部部长

许志飞

首都医科大学附属北京儿童医院睡眠中心主任

马军

北京大学儿童青少年卫生研究所所长



扫一扫
 关联阅读全文

虎年新春大拜年

10

陈玉国 院长

山东大学齐鲁医院院长陈玉国：祝全国医务工作者新春快乐，万事如意，阖家幸福！给大家拜年啦！

11

雷光华 院长

中南大学湘雅医院院长雷光华：金牛奋蹄成硕果，瑞虎扬威谱新篇！愿全国医务工作者新春快乐，身体健康，家庭幸福，万事顺意！

12

王人颢 书记

徐州医科大学附属医院党委书记王人颢：值虎年新春佳节来临之际，祝大家虎年大吉，身体健康，工作顺利，阖家幸福，万事如意！

13

刘中勋 书记

首都儿科研究所党委书记刘中勋：2022年，我们虎虎生风，迈进虎年，让我们一起向未来！

观看精彩视频 扫一扫