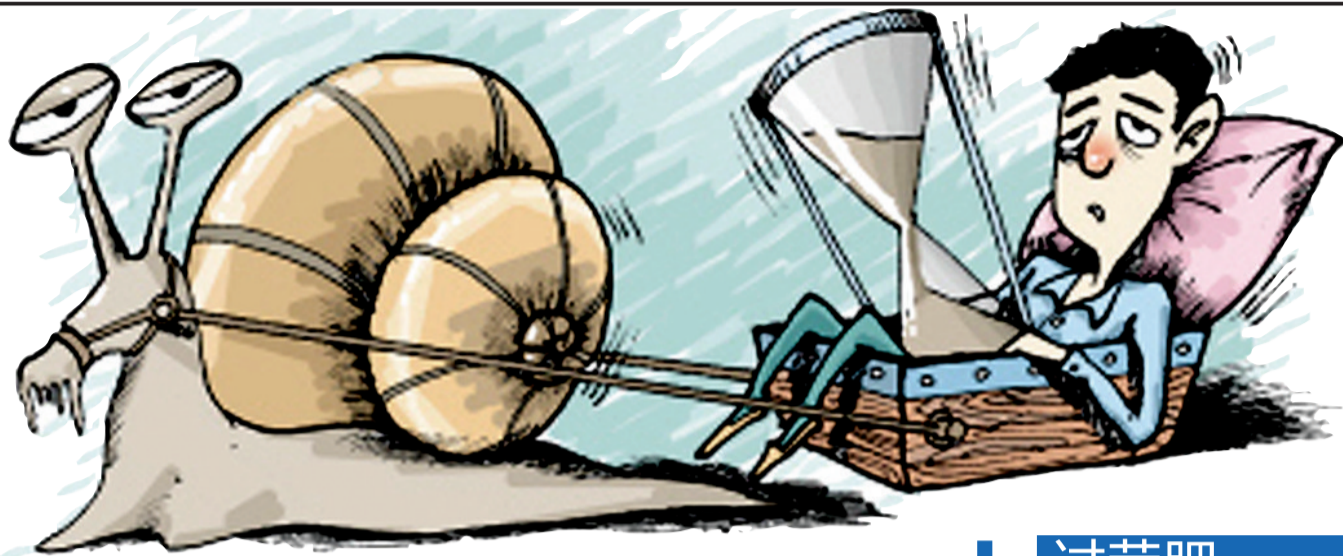


## 网事·搜索



新浪微博  
http://weibo.com/lywanbao  
腾讯微博  
http://t.qq.com/lywanbao  
微信公众号:lywb20

@非常网事

## 晚睡拖延症

你永远不懂我伤悲  
就像白天不懂夜的黑

23个工作日,迟到了17天;冬天太冷,早上赖床起不来。90后刘小姐因此选择了辞职。刘小姐的辞职申请,被网友戏称为“史上最具共鸣性的辞职理由”。当“晚上不想睡、早上不想起”成为一种习惯,小心,你正变成不折不扣的“晚睡拖延症”患者!

对不少中青年人来说,熬夜已经成习惯。很多人说,不到凌晨睡不着。这种夜猫子的心态在心理学上叫作“晚睡拖延症”。过于执着、担心、抵触心理等都是它的诱发原因。悉尼大学学者近日公布的研究显示,因为晚睡导致睡眠不足7小时或睡眠超过9小时的人,白天久坐缺乏锻炼,其危害不亚于吸烟、喝酒。专家提醒,此类人早死的风险比常人高4倍。活着真不容易,连睡觉都是提心吊胆的。

1 我们都爱测:  
你的“晚睡拖延症”是几级?

- 工作到很晚,回家又追剧。
- 给Ta发了最后一条“晚安”信息,再打开微信刷朋友圈一小时。
- 为自己深夜思路清晰感到兴奋,故意拖着不睡觉,凌晨2点才爬上床。
- 总被小事分散注意力,白天的事非留到晚上去做。
- 每天都安慰自己:“明天一定早睡。”“都这个点了,晚睡一点儿无所谓。”
- 睡觉时总回想今天发生的事,在床上翻来覆去想半天。

满足一项加1分

- 1至2分,恭喜你,轻微晚睡倾向,尚无大碍。
- 3至5分,请小心,你已经加入夜猫子行列!
- 6分,你已经进入“晚睡拖延症”晚期,不改不行了!

2 “晚睡拖延症”  
病情集中营

- 肥。60%的晚睡者比一般人胖2.5公斤,每天睡不足5小时者,将成大胖子。
- 笨。记性差,总忘事。
- 老。跟同龄人出门,总被当成姐、哥、叔、姨。
- 丑。“痘”情告急。
- 弱。体检的时候,医生像神探一样:“总晚睡吧,心脏P-R间歇变短了。”
- 癌。患癌的概率比常人高数倍。
- 黄。脸色黄得像逃饥荒的。
- 秃。容易掉发变秃子。
- 傻。上班总被老板骂。

3 戒除“晚睡拖延症”  
我们教你两招儿

## ● 最“凶残”的方式:使用早睡软件

据说早睡软件“凶残”到如果你不按规定早睡,它就会残忍地将你的手机锁定,把它变成一块废铁。

## ● 睡前准备,创造睡眠环境

喝牛奶、泡脚、热水按摩都能帮助你早点儿进入睡眠,安静、舒服的环境也有助睡眠,到点就上床,把电子产品尽量放远点儿,至少远到你看不见。

## ● 避免不良自我暗示

别老对自己说“晚上才有灵感”“白天没法做事”,这些话会让你彻底踏上“晚睡拖延症”的路,并越走越远。

## ● 寻找更好的解压方法

泡网刷屏不如跑步、跳操、练瑜伽,身体累了自然就乏了。

(中和)

## 过劳肥

你永远不懂我伤悲  
就像瘦子不懂胖子的肥

每天从早忙到晚,周末还加班,工作压力大,人不但没瘦,反而越忙越肥!如果你是这样的人,那么你可能患上了“过劳肥”。

专家表示,“过劳肥”更喜欢光顾工作繁忙的人,工作越忙越容易胖,记者、IT行业人员最容易“过劳肥”。网友评价:感觉给自己身上的肥肉找到好借口了。

## ● “过劳肥”原因

## “瘦素”分泌失调

芝加哥大学 Eve Van Cauter 教授做过的一个试验证明,睡眠对人的肥胖情况影响很大,在睡眠不足的状态下,体内调控饥饿感的荷尔蒙——“瘦素”就会发生显著变化,让人感觉到强烈的饥饿感。上班族频繁熬夜,感到饥饿容易大开“食戒”,摄入的热量增多,人就胖起来了。

## 压力大,食欲增大

压力过大容易导致肾上腺皮质醇指数居高不下,胃蠕动及消化功能增强,食欲增加。当人感到压力大时,会用一些方法来转移注意力,于是,“吃”成了大多数职场人的宣泄选择。在这种情况下,想不胖很难。

## 应酬多,饮食无节制

上班族在职场上与人打交道少不了饭局。饭局上的食物多油、多盐、脂肪含量高,

常吃容易肥胖。应酬客户,男性自然少不了喝上几杯,长此以往,啤酒肚就出来了。

## 久坐不起,运动少

久坐不起是上班族的常态。刚吃完饭就坐下来,然后长时间不起来,不利于食物消化,容易产生脂肪。另外,久坐不起,缺乏运动,人的基础代谢率就会下降,消耗热量的能力减弱,人就很难瘦下来。

## ● 如何对抗“过劳肥”

## 餐前餐后多喝水

餐前半个小时喝水,可以增强饱腹感,减少食量。餐后半个小时喝水,可以帮助消化、排毒。

## 少坐电梯多爬楼梯

能爬楼梯的时候别坐电梯。如果你每天爬10层楼的楼梯,那就相当于跑步10分钟了。

## 保持充足睡眠

腾出睡眠的时间,至少保持7个小时的睡眠。睡不着可做睡眠瑜伽、喝杯牛奶。

## 每40分钟起身走走

吃完饭后可以靠墙站一会儿。坐下时不要跷腿,跷腿容易造成小腿粗。

## 晚上九点后不进食

晚上九点后不再进食,喝水除外。如果实在饥饿难耐,可以吃一些水果。

(若寒)

