

《研究：睡前玩手机8分钟兴奋1小时！网友：因为手机砸脸吗？》

据北京青年报报道，美国近日一项调查显示，睡前玩手机8分钟，会让大脑持续兴奋1小时。

医学研究发现，视网膜的内生感光视神经细胞只要受到蓝光8分钟刺激，就会让身体持续兴奋超过1小时，造成生物钟的混乱。



Photo by SHVETS production from Pexels

Digital screen time before bed can have a negative impact on the quality of your sleep. A US study found that as little as eight minutes of exposure to blue light keeps you mentally stimulated for over one hour, which tends to throw off the body's circadian rhythm or biological clock, Beijing Youth Daily reported.

被调查者中70%的人承认自己有报复性睡眠拖延症（revenge bedtime procrastination）。专家提醒，睡前过度使用手机，会使人出现入睡困难、入睡时间延迟等问题。



睡前刷手机为什么睡不着？

近年来，许多研究都发现睡前使用电子设备，会导致入睡难、睡眠质量降低等问题，从而影响白天的工作生活，长此以往，会增加睡眠障碍风险。

电子设备发出的蓝光抑制褪黑素合成

The blue light from the screen suppresses melatonin.

Exposure to blue light suppresses the production of melatonin, a hormone that induces sleepiness. Melatonin release in the evening helps you relax before bedtime. Suppression of melatonin can cause you to stay up later and sleep less than you normally would.

蓝光会抑制人体褪黑素的合成。褪黑素是一种诱导自然睡眠的体内激素，在夜间分泌时，能帮助身体在睡前放松。褪黑素被抑制会让人迟迟无法入睡，从而减少正常睡眠时间。

melatonin / mel t n n/ : 褪黑素

思维过于活跃导致入眠时间推迟

The alerting properties delay REM sleep.

Seeing something right before bed that either makes you upset or happy can trigger a response that prolongs falling sleep, which consequently delays REM (rapid eye movement) sleep. These emotions can leave you staring at the ceiling for hours feeling wide awake.

睡前看到的内容，无论是糟心的还是开心的，都会延长你入睡的时间，从而推迟快速眼动睡眠的到来。这些情绪可能让你几个小时盯着天花板，清醒无比。

Studies have also found that exciting or violent video games increase heart rate, make it harder to fall asleep, and impair sleep quality.

研究发现令人兴奋的暴力电子游戏会提升心率，使人难以入睡，并损害睡眠质量。



报复性睡眠拖延症

白天的工作和学习已经疲惫不堪，晚上躺在床上，却不是立刻睡觉，而是刷起手机到深夜，很多人大概都这样干过。

明明可以睡觉，却偏偏选择熬夜，这种行为被称为“报复性睡眠拖延症”（revenge bedtime procrastination）。

A writer named Daphne K. Lee was the first one to tweet about the whole word "revenge bedtime procrastination" saying, "a phenomenon in which people who don't have much control over their daytime life refuse to sleep early in order to regain some sense of freedom during late-night hours".

一位名叫Daphne K. Lee的作者是第一个在推特上提出报复性睡眠拖延症这个术语的，它指的是这样一种现象，即“人们在白天无法掌控自己的时间，所以拒绝早睡，从而在夜里重获支配时间的自由”。

根据相关研究，这种行为可能是一种心理补偿，来对抗白天承受的压力。

一般来说，白天工作压力越大，越是经常压抑自己想要做的事情的人，越容易产生报复性睡眠拖延。人群中，女性和学生最常见。

不过，报复性睡眠拖延症虽然给人一种“生活控制权”的错觉，但事实是，睡眠时间减少会导致决策能力下降、认知能力下降等一系列副作用，并没有任何积极效果。

所以，还是按时睡觉，科学地调节压力和休息吧。

改善报复性睡眠拖延症，可以试着制定规律的作息时间（keeping a consistent bedtime and wake-up time），在睡前避免使用电子设备（avoid using electronic devices），或将睡前时间安排为读书（reading）、冥想

（ meditating ） 、 拉伸 （ stretching ） 等有助于神经放松的活动。

编辑：左卓

来源：北京青年报



美加文学
www.tjqzz.com