

“中午不睡 下午崩溃” 午休折寿到底是不是真的？(图)

【阿波罗新闻网 2016-08-05 讯】



日前在各大社交网站上热传的“午休折寿”帖子引发不少有午睡习惯人们的担忧。“午休折寿说”到底出自何处？是否有充足的科学依据？

“午后小睡可能会让你的寿命减少好几年。科学家发现，白天睡一小时或以上的英国成年人早死的几率提高了近三分之一。这可能是因为小睡会引发体内炎症。此外，白天打盹或是得了肺病的信号。”这是日前在微博上点击转发率颇高的“健康热帖”。这种说法来源是否权威科学，解释是否客观全面，对人们的健康生活到底有没有指导意义呢？

记者通过检索调查发现，网站上转发的“外媒称”“英国研究表明”指的是英国《每日邮报》近期刊发的一篇署名帕特·黑根的新闻报道《为什么说午睡提高1/3的早死几率》。报道中引用的观点来自《美国流行病学杂志》上发表的学术文章。剑桥大学的这项研究在13年间追踪1.6万名英国成年人的饮食和生活习惯，以及这些因素在癌症方面的效果。

作为这项研究的部分内容，志愿者们需要提供他们的生活习惯，其中包括关于午睡的数据记载。13年间，3000余人相继死亡，研究者将午睡习惯和死亡率做交叉分析后发现，白天小睡不超一小时的人死亡风险比不睡午觉的人略微上升了约14%，若小睡时间超过一小时，死亡风险会提高32%。在死亡原因调查中发现，每天小睡的成年人死于呼吸道疾病的几率最高是那些白天不睡的人的2.5倍。研究人员认为，这可能是因为小睡会引发体内的炎症。

从事睡眠研究的福建医科大学教授胡志坚表示，这个结论是研究者观察到的一个现象，对肺炎等疾病的预防、治疗、康复等环节没有临床指导意义。

“与中国相比，西方很多国家有午睡习惯的人比例小得多。这个样本完全取自英国，结论是否适合中国人有待进一步印证。该研究只是发现了午睡、肺病和死亡率之间的一种关联，不能得出直接的方向性因果推理结论，也不能排除午睡以外的因素对死亡率的影响。有午睡习惯的人死亡风险更高，也可能是他们已经得了其他某种疾病，而在该分析中无法看出而已。”胡志坚说。

专家表示，在“午睡早死说”尚未得到进一步病理学方面的证实时，公众完全不用对午睡习惯感到担忧。“流行病学研究本身是一个前端科学，观察到某个现象后，还需要实验室证实，要把结论推广到更大范围的人群是需要更多的研究证实。这个说法目前来看缺乏足够的理论依据，且尚未经过实验室证实，且只针对英国人，所以我们不能因此建议人们不睡午觉。”胡志坚说。

记者还发现，英国《每日邮报》原文报道中还有许多平衡的观点，在中文传播过程中被忽略和过滤掉了。文章称，拉夫伯勒大学睡眠研究中心教授吉姆·霍恩说，短暂的打盹或许仍大有帮助。如果小睡时间不超过一小时，约85%的人面临的风险并没有提高。有着严重肺病的人也许还从午睡中获益，午睡不仅没有加速这些病人的死亡，甚至延缓了他们的寿命。

文章中还提到此前中国的一项研究表明，一次性午睡半小时以上和二型糖尿病正相关，但研究者未能证明是午睡引起的糖尿病，还是糖尿病诱使人们午睡。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：环球网

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2016/0805/781781.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛，本则消息未经严格核实，也不代表《阿波罗网》观点。]