



AmLife®
life, redefined

- 获得麦吉尔大学神经科学博士学位
- 在哥伦比亚大学纽约肥胖营养研究中心完成博士后研究奖学金
- 进行实验室实验、观测研究和临床干预以了解睡眠和昼夜节律影响健康的生物行为途径

DR. ARI SHECHTER

哥伦比亚大学医学中心医学科学助理教授

三个因素决定睡眠质量

根据睡眠调查，新加坡是全世界最多人睡眠不足的国家。来自美国的Dr. Ari Shechter表示当地大多数人都出现日间嗜睡的情况，这实在太糟糕了。他分析良好的睡眠质量，必须考虑3个要素。首先是“睡眠的深度”——它是深度和恢复性的吗？这可能与慢波睡眠有关。接下来是“持续时间”——我们睡了很长时间吗？专家建议每晚睡7到8个小时为佳。最后是“连续性”。以上三个重点定义了良好的睡眠质量，任何方面出现问题都可能导致健康出现问题。

Dr. Ari Shechter说，睡得太短会导致睡眠质量下降，身体也难以调节葡萄糖。相比睡眠充足的人，睡眠时间短的人患上2型糖尿病的风险将增加约30%。不仅如此，睡眠还会影响人们的记忆、认知能力、注意力、记忆力和学习能力。一旦睡眠不足，还会造成认知障碍，即手眼协调任务出现问题，这种状态相当于合法醉酒驾车，跟体内血液含有0.10%酒精浓度是极为类似的。

总之，他说良好的睡眠可以保护年轻人和中年人的认知能力，免受阿尔茨海默症和精神病影响。

我们常听说“去睡个美容觉 (beauty sleep)”，其实这是有根据的。足够的睡眠会使脸部皮肤老化迹象减少并保持气色良好。如果持续下去，更能促进皮肤胶原蛋白增生并减少皱纹，甚至还能拥有健康的头发。总之，只要睡得好，便能成功抗老。