

熬夜与过度补觉 都容易影响状态

距离中高考越来越近,无数考生进入最后的冲刺攻坚阶段,书桌前挑灯夜读成为常态。不少考生为了多刷一套试卷、多背一组知识点,主动压缩睡眠时间,每天熬夜至凌晨一两点成家常便饭。

与此同时,察觉到身体疲惫、学习效率下滑后,部分考生和家长又走入另一个极端:坚信睡眠时间越长,大脑恢复越好,考前刻意延长睡眠时间,每天睡满10小时甚至更久,试图靠超长睡眠缓解压力带来的身体损耗。

对此,湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经症科主任医师陈金虹提醒广大考生及家长:睡眠时间短了不一定行,睡眠时间长了也不一定好,熬夜透支睡眠、刻意超长补觉两种方式,都会打乱人体固有生物钟,损害大脑负责记忆、专注力的前额叶区域,不仅无法缓解备考疲劳,还会直接降低听课、做题、应试效率,让备考事倍功半。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅
通讯员郭君
指导单位:
湖南省第二人民医院
指导专家:

睡眠障碍及神经症科主任医师陈金虹

长期熬夜透支睡眠 大脑超负荷了

18岁高三男生小周(化名),模考成绩稳居班级中上游,距离高考仅剩1个月时,为实现分数突破,给自己制订了高强度复习计划。每日凌晨1点半之后才结束刷题上床睡觉,清晨6点准时起床,日均睡眠时间不足5小时,白天依靠浓茶、功能性饮料强行提神。

坚持三周后,小周睡眠彻底“崩盘”:躺在床上半小时以上无法入睡,夜间频繁做梦、半夜惊醒,清晨醒来依旧浑身乏力。随之而来的是明显的躯体不适与学习问题:上课注意力无法集中,背诵的知识点隔天就遗忘,做题反应变慢,粗心错题成倍增加,连续三周模考成绩持续下滑,还伴随心慌、头痛、情绪暴躁等症状。

过度补觉扰乱生物钟 越睡越昏沉

16岁初三男生小吴(化名),考前两周发现自己白天容易犯困,听信“多睡觉养精神”的说法,刻意改变作息,每天晚上九点半入睡,早上七点半起床,单日睡眠时间长达10小时。

本以为充足睡眠能提振精神,结果恰恰相反:小吴醒来后头脑昏沉,四肢发软,大脑反应变得迟钝,翻开课本却无法集中注意力,简单基础题频繁出错。

小贴士

睡觉也是一门学问

睡满8小时依旧疲惫?

很多考生严格保证每晚8小时睡眠,白天却依旧疲惫乏力、学习低效,核心原因并非睡得不够,而是深度睡眠缺失、睡眠片段化。陈金虹介绍,人体睡眠分为浅睡眠、深睡眠和快速眼动睡眠,只有深睡眠阶段可以修复大脑前额叶,巩固白天背诵的知识点,缓解脑部疲劳。熬夜、睡前玩手机、作息不规律,都会直接压缩深睡眠时长。

想要拥有高效备考睡眠,无需盲目延长时间,守住四个核心原则即可:一是作息定点,每日上床、起床时间误差不超过30分钟,周末切忌报复性补觉;二是午休控时,午休最佳时长为30分钟左右,避免进入深睡眠引发醒后昏沉;三是晚上睡前戒屏,睡前一小时彻底放下手机、平板,电子蓝光会抑制褪黑素分泌,直接推迟入睡时间;四是床只用于睡觉,不要躺在床上刷题、发呆,让身体形成“上床=入睡”的条件反射。

考前突发失眠怎么办?

考前突发失眠十分常见,切忌慌乱翻身、反复看时间,陈金虹和大家分享了四种临床验证有效的急救方法。

“4-7-8”呼吸法:用鼻子吸气4秒,憋气7秒,嘴巴缓慢呼气8秒,循环6次,快速平复交感神经。

渐进式肌肉放松:从脚尖开始,逐组肌肉紧绷5秒再放松10秒,从头到脚释放全身紧张感。

思绪清空书写法:把考前焦虑、未完成的复习任务写在纸上,心理暗示自己所有问题次日再处理。

入睡后禁止反复查看闹钟,减少时间焦虑带来的精神内耗。

睡不着陷入焦虑闭环?

多数考生失眠不是身体睡不着,而是害怕失眠引发的二次焦虑。首先学会接纳现状,考前紧张导致入睡变慢是正常生理反应,健康人群偶尔一晚失眠,不会损伤大脑功能;其次停止灾难化脑补,杜绝“今晚没睡好,明天一定会考砸”的负面想法,搭配五感着陆法,专注

感受
身边视觉、
听觉、触觉信息,
把脱离现实的焦虑思绪
拉回当下。

万一考前一夜没睡好,也千万别自我否定,避免心态二次崩盘。陈金虹提醒,绝大多数考生都高估了一夜失眠对考试的影响。人体具备强大的应急代偿能力,考试当天紧张、兴奋带来的肾上腺素分泌,会让大脑保持高度专注,一夜睡眠不足几乎不会影响答题发挥。

此外,家长也切忌考前追问孩子睡眠情况,平常心陪伴就是最好的心理支持。

坚决不建议自行服用褪黑素、安眠药

不少家长为了帮孩子快速入睡,自行购买褪黑素、安神类药物,这是极大的误区。

青少年大脑神经尚未发育完全,自行服用褪黑素容易出现次日头晕、嗜睡、注意力下降等副作用,直接影响考场发挥;安眠类处方药副作用更强,还存在潜在依赖风险,严禁考生私自使用。

下面四类安全非药物入睡方式,适配所有备考学生:

第一,睡前温水泡脚8分钟,促进下肢血液循环,放松全身肌肉。

第二,睡前轻柔拉伸肩颈、腰背,缓解久坐刷题带来的躯体僵硬。

第三,聆听雨声、溪流声等舒缓白噪音,隔绝外界干扰。

第四,建立固定睡前仪式,洗漱、换睡衣、简单放松后准时关灯,稳定入睡节律。

下午犯困,喝点咖啡提神可以吗?

除了熬夜和过度补觉,还有三类误区需要警惕:一是下午3点之后饮用咖啡、浓茶、功能性饮料,咖啡因代谢周期长达8小时,会直接破坏夜间睡眠;二是睡前剧烈运动,高强度运动会让心率加快、神经兴奋,反而更难入睡;三是依赖周末长时间补觉,昼夜节律被彻底打乱,周一回归学习后会出现严重起床困难、精神萎靡。

陈金虹表示,中高考比拼的从来不只是知识储备,应试心态和睡眠状态同样关键。对于备考学生而言,规律且高质量的睡眠,远胜于盲目熬夜和超长无效补觉。顺应自身生物钟,放平考前心态,用科学睡眠养护大脑,才能以最佳状态从容应考,稳定发挥自身真实水平。

