

## 健康·有约 想减肥 不能睡得太晚

“三月不减肥，四月徒伤悲……”这首打油诗在网络上热传。春分快要到了，很多人为了穿上漂亮的春装，已经迫不及待地踏上减肥之旅。专家表示，掌握科学的睡觉时间和运动方法，可以帮助大家有效减轻体重。

### 本刊 综合

春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。很多肥胖者都有一种体会，身体越胖越喜欢睡觉，每天饭后就只想睡觉，什么事都干不了。

反过来说，睡眠越多，人也就越胖，成为一种恶性循环。肥胖者的呼吸系统容易出问题，走气喘吁吁，睡觉打呼噜，还可能患上了睡眠呼吸暂停综合征。睡眠质量不好，本身就容易让人犯困，但多数

胖人嗜睡主要还是因为体胖慵懒。那么减肥者怎么睡觉才合适呢？

健康专家认为最佳的睡眠时间是7-8小时，大致规律为晚10时睡觉，早6时起床锻炼，中午不睡觉。食物进入胃肠道后，大约在进食后4-5小时才能完全排空。大多数家庭晚餐在6-7时吃，至10时已有三四个小时，食物基本上已经排空。此时睡觉既不会使能量储

存起来，又不至于有饥饿感。睡眠过程仅需要极低的能量就可以了。如果睡觉太早，多余的能量未能消耗而逐渐储存起来，就会导致发胖。如果睡得太晚，睡觉前将会有饥饿的感觉，有人就会去吃东西。这一方面破坏了饮食治疗；另一方面由于进食多余的能量就去睡觉，使能量转化为脂肪。久而久之，还会加重心脏负担，甚至发生心肺功能不全。因此，



为了成功减肥，希望减肥者严格安排作息时间，如此才能保证减肥获得最佳效果。

不睡午觉的建议并不是硬性规定的，主要是为了避免饱食后的睡眠。因为吃饱了就睡最容易长肉。午睡不仅使午餐的能量无法排出，容易发胖，而且多数人午睡后晚上有了精神，看电视到很晚。如此恶性循环，最终会导致身体虚胖、倦怠无力。因此需要在晚间将

觉睡足，第二天及时起床锻炼，达到减肥的目的。

有人会问，晚上10时睡觉，早晨6时起床，不就是健康的生活方式吗？这话一点没错。健康的生活方式帮助人保持良好的状态，其中包括保持合适的体重。减肥并不是怎么痛苦怎么来，减肥成功的关键就在于建立良好的饮食习惯和生活方式。矫枉过正不可取。

### 相关链接>>

#### 早睡有益健康

**有益心脏** 晚上熬夜其实就是在折磨自己的身体，会让自己血压和胆固醇升高，这些都会给心脏带来健康风险。如果不想情况更糟，就抓紧去睡个好觉。

**减缓压力** 夜晚一个安

稳的睡眠，会帮助释放出日常生活中所产生的身心上的压力，使身心得到放松。不充足的睡眠会导致心脏病发作或其它疾病。

**提高记忆力** 早睡可以很好地理清思维，早起之后思路会变得更加清晰。

**免受疾病困扰** 晚上熬夜只会让血压和胆固醇含量

升高，只会给自己的身体带来压力。这样的生活节奏会容易感染癌症或者其它心脏类疾病。所以要早睡让血压保持在正常水平。

**有时间吃早餐** 早餐对一天的开始非常重要，而大多时候会因为起晚了而不吃早餐。为了能吃上早餐所以早晨要早起，10点之前吃完早餐非常重要。

#### 有乐观的行动 晚上连

续睡眠7个小时非常有必要。不充足的睡眠会导致创造性思维能力下降，因而不得不与压力和注意力作斗争，所有这些压力的因素都会对自己的行为产生不良影响。

**有助新陈代谢** 身体需要排出一些不需要的毒素，睡得太晚会影响排毒的这个

过程。所以需要按时吃饭和睡觉才能保持体力。

**减少得癌症的几率** 要保证在黑暗中睡觉。晚上睡觉有光的话会减少褪黑激素的含量，而抗黑变激素能够促进睡眠，让身体不容易得癌症。所以晚上睡觉要保证房间黑暗并且早睡，这样能促进褪黑激素的产生。