

研究：青年若分段睡八小时可提升警觉性

温伟中 报道
woonwj@sph.com.sg

本地医学研究显示，青少年若能分段睡足八小时，也就是夜眠六个半小时，外加午睡一个半小时，这样比连睡八小时，更有助于提升警觉性、注意力和情绪。

去年2月同个研究的第一份报告，以本地青少年平均睡六个半小时来做研究比较，发现晚上睡五小时，下午补眠一个半小时的青少年，其警觉性、记忆力和情绪，比晚上连睡六个半小时的青少年好。但睡午觉群体的新陈代谢和血糖检测结果较不理想，更有可能患上糖尿病。

新加坡国立大学杨璐龄医学院与杜克—新加坡国立大学医学院研究团队指出，我国顶尖中学

在社会现代化发展之前，午睡在东亚是很普遍的。讽刺的是，如今要恢复一种几世纪前已通过经验积累的做法，还可能需要21世纪的‘重新发现’才能做到。

——新加坡国立大学杨璐龄医学院
睡眠认知中心教授徐伟良

85%的学生在周一至周五平均睡六个半小时，低于美国国家睡眠基金会推荐的八小时理想睡眠长度。因此，团队建议青少年分段睡足八小时，即晚上至少睡足六个半小时，下午补眠一个半小时，以达到最佳睡眠效果。

这项研究邀请53名介于15岁至19岁中学生参与，在15天测试期间，其中一组晚上连睡八小时，另一组晚上睡六个半小时，加上午睡一个半小时。结果发现，同样在24小时内睡八小时，

分段睡眠组的青少年有更好的警觉性、注意力和情绪。

研究报告最近已刊登在睡眠研究权威学术期刊《睡眠》（SLEEP）。

主要负责这项研究的新加坡国立大学杨璐龄医学院睡眠认知中心教授徐伟良说：“在社会现代化发展之前，午睡在东亚是很普遍的。讽刺的是，如今要恢复一种几世纪前已通过经验积累的做法，还可能需要21世纪的‘重新发现’才能做到。”