NUS National University of Singapore

Source: *Lianhe Zaobao,* p6
Date: 27 March 2016

研究：周末补眠无济于事

每天只睡五小时 学生认知能力下降

本地学生平均每晚只睡五至六小时，研究证实这将影响学生的认知能力、情绪和警觉性。研究人员建议年轻学生每晚至少睡八至十小时，即使办不到也应尝试在下午2时至4时之间，午睡二三十分钟。否则，即便在周末两晚睡足九小时，也无法弥补之前的缺眠。

叶伟强
yapwq@sph.com.sg

本地研究证实，每天只睡五小时会影响年轻人的认知能力、情绪和警觉性，就连学业成绩优秀的学生也受影响。此外，就算连续两晚睡足九小时，也无法弥补之前缺乏的睡眠。

领导这项研究的杜克—新加坡国立大学医学院高级研究员卢芷欣博士建议年轻学生，每晚至少睡上八至十小时。睡眠若偶尔低于八小时，则应尝试在下午2时至4时之间，午睡约二三十分钟。

卢芷欣指出，数据显示，本地年轻人当中，超过80%在上课日的睡眠不满八小时。这比美国的约75%高，但比韩国和日本的超过90%低。本地学生平均每晚睡五至六小时。

56名年龄介于15岁至19岁、来自本地两所顶尖学府的学生，在寄宿学校留宿14天以完成研究。前面三个晚上，所有学生都睡足九小时，也就是美国国家睡眠基金会建议这个年龄层的睡眠时间。科研人员通过脑电波和腕动计确定学生实际的睡眠时间。

之后的七个晚上，一半的学生有五小时的睡眠时间，另一半则睡足九小时。接下来的三个晚上，这些学生都睡足九小时。

学生每天进行三次的测试，以评断他们在认知、记忆力、注意力和情绪等各方面的表现。

研究显示，睡眠不足的学生在认知能力等方面都受影响。相比之下，睡足九小时的学生，不但各个环节都表现稳定，一些认知测试的表现更有所进步。

值得注意的是，缺乏睡眠者连续两晚睡足九小时后，长时间的注意力以及头脑处理信息的速度等能力，都无法完全恢复正常水平。

这项研究的设计其实不符合一般人的每周作息。学生有可能在每周七天内，有五个上学日缺乏睡眠，但周末两晚可能睡足。对此，卢芷欣回应，其他针对年轻人所做的缺乏睡眠研究也采用同样的规划。

她也说，即使学生只是连续五晚，而不是连续七晚缺乏睡眠，这仍会显著影响认知能力。

睡眠规律不定或诱发食欲间接提高发胖概率

她另外指出，最近有另一项研究显示，睡眠规律不定，如：一晚少睡、一晚延长睡眠时间，与吃更多零食和摄取更多热量有直接关联，可能增加人们发胖的概率。

卢芷欣说，其实还有一群人是所谓的“惯性短期睡眠者”（habitual short sleepers）。他们就算每晚只睡四五个小时，身体功能还是和其他人一样正常。

数据显示，本地超过八成年轻人在上课日的睡眠不满八小时。（龙国雄摄）

但她也指出，目前尚未有研究探讨这群罕见的人若睡得更久，认知表现是否会进一步提升。

专家：盼家长妥当安排时间确保孩子睡眠充足

杜克－国大医学院认知神经科学中心主任徐伟良教授说，东亚社会一向视学业成绩为衡量成功的标准。

他说：“我们希望研究结果会让学生、家长和教育人士思考，如何更有效地安排时间，确保晚上有足够的睡眠，让他们在辛苦付出后，可以取得应有的成果。”

大儿子目前就读中三的毛淑芬（45岁，经理）说，孩子每晚10时就上床，因为他上课日一般在早上6时就起床，所以平日睡足八小时。但她说，确保孩子睡眠充足并非为了学业成绩，而是因为她不强求孩子考出绝佳的成绩，也不强迫他学习画画或弹钢琴等，而是让他享受童年，所以孩子不曾有睡眠不足的问题。

这份研究本月1日发表在《睡眠》（Sleep）期刊上。

Source: Lianhe Zaobao © Singapore Press Holdings Ltd. Permission required for reproduction.