

# 为啥忙了一整天，晚上却很想熬夜？

在如今快节奏的现代生活中，你是不是经常有这样的体验：白天忙了一整天，已经累得不想动了，本该早点休息，但是一躺在床上，又鬼使神差地拿起了手机，想着“再刷几分钟视频”，结果不知不觉就熬了个大夜。

很多人将这种现象称为“报复性熬夜”，因为白天时间都被工作所占据，晚上就想用熬夜玩手机来补偿自己。其实，这在心理学中有一个专用名词，叫作睡前拖延，而且有不少研究发现，这种现象在近年来已经变得越来越普遍了。

那么，为什么明明工作已经很累了，而晚上却还是会很想熬夜呢？有什么办法可以改变这种习惯吗？

## 1 睡前拖延危害可不小

我们都知道，一个良好的睡眠是非常重要的。但是，在如今的社会中，睡眠俨然已经成了一个大问题。根据《2025中国睡眠健康研究白皮书》，我国成年人平均夜间睡眠时间仅为6.85小时，而且多半的人都在0点以后才睡觉，甚至还有26%的人睡眠不足6小时。

而这些睡眠问题，很多都与睡前拖延症是分不开的。

在心理学中，睡前拖延指的是在没有外部环境阻碍的情况下，个体未能按照自己意愿的时间上床睡觉的行为，常常伴随着睡眠不足的现象。波兰的一项研究利用

睡前拖延量表调查了431名大学生和335名社会人员，结果发现，接近三分之一(30.7%)的人有严重的睡前拖延情况，这让他们入睡时间更晚，睡眠时间变得更少，日间疲劳感也更强。

从短期来说，睡前拖延症只是会让我们第二天状态不太好，但是长期下来，则会对身心健康造成一系列的连锁反应，包括：认知能力减退、情绪调节困难、身体健康问题。

所以，睡前拖延并非小事，如果这种状态持续了较长的一段时间，就需要引起我们的重视了。

## 2 为什么越累越不想睡？

大家之所以将这种睡前拖延症称为“报复性熬夜”，是因为它比较反直觉，越是工作很忙很累的日子，就越不想睡觉，似乎是在“报复”白天的忙碌和不自由。

从心理学来说，这也有一定的道理。根据一项2021年进行的中国居民睡眠情况调查，人们通常在工作日的晚上更加容易出现睡前拖延症的情况，而且往往伴随着较强的压力和焦虑情绪，这极大地削弱了他们的入睡意愿，也就是大家所说的因为工作太忙而导致的“报复性熬夜”。

但是，睡前拖延症的原因可能并不只有“报复”这一个，以下3种因素也值得我们注意。

**1. 自我控制资源匮乏：**在心理学中，拖延症被认为是一种意图-行为差距，指的是达到目标的意图并不总是能转化为相应的行动，有时候会出现两者脱节的现象，而其中的一个重要原因就是自我控制资源的匮乏。一项发表在《心理学前沿》的心理实验表明，当人们在一天内付出了太多的主动努力，就很容易会导致睡前拖延症的出现。

这是因为每一次主动的努力，比如思考方案、开会讨论和社交等，都会消耗一定的自我控制资源，而当它被近乎耗尽的时候，我们

## 4 如何改善睡前拖延？

**1. 安排自由时间：**为了降低自己晚上报复性熬夜的冲动，我们可以在白天工作休息的间歇或下班后的时间里，安排一些比较轻松的活动，不仅可以作为努力工作后的自我犒赏，也能恢复自我控制资源。这些活动可以是：花20分钟的时间在公园里散步；看一本比较轻松的纸质书或漫画书；做一些轻量级的运动，比如慢跑、骑行等；舒舒服服地洗一个热水澡。

**2. 调整睡前环境：**环境对于睡眠有很重要的影响，尤其是在睡前一个小时内，如果我们能够采取一定的方式，将环境调整到比较适合睡觉的条件，就能很大程度上减少睡前拖延，比如：调暗室内灯光，或设定为暖色调光线；刷手机时开启夜间模式；在睡前1小

时，用其他活动代替刷手机，比如阅读、收拾房间等。

**3. 睡前进行放松练习：**固定的睡前习惯能够帮助我们快速入睡，最好是是可以做一些助眠的放松练习，比如瑜伽、轻度伸展运动和正念冥想等。如果实在睡不着，就可以尝试来一次快速的身体扫描练习，能够很好地放松身心，有助于快速入睡。其大概步骤如下：闭上眼睛平躺，先深呼吸几次，感受身体逐渐沉下去；将注意力从脚趾开始，缓慢向上移动，依次感受脚部、腿部、躯干、手臂、颈部和头部的存在感，有无酸痛感、紧绷感或舒适感，重在体验和观察；最后，将注意力扩散至感受整个身体，感受整体的放松感。

据科普中国微信公众号

# 8类人最易被中风“盯上” 记住五个自测法

大脑，是人体的“司令部”。一旦为大脑供血的血管发生堵塞或破裂，“司令部”就会陷入瘫痪，这就是我们常说的“脑中风”(脑卒中)。它发病急、进展快，致残率和死亡率极高。但中风在发病前，往往会露出一些“马脚”。学会自我识别，就可能为生命争取到宝贵的黄金救治时间。

## A 脑中风有“两副面孔”

脑中风，又称“脑卒中”，是一种急性脑血管疾病。主要分为两大类：

**缺血性脑中风(脑梗塞)：**约占中风的80%。如同水管被锈垢堵塞，大脑血管被血栓堵住，导致脑组织缺血性坏死。

**出血性脑中风(脑出血)：**脑血管壁脆弱破裂，血液直接流入脑组织，形成血肿，压迫并损伤脑神经。

无论是哪种类型，其结果都是脑细胞在短时间内大量死亡，从而导致肢体瘫痪、语言障碍、认知受损等严重后遗症。

## B 警惕！这8类人最易被中风“盯上”

了解诱因，才能有效预防。以下8类人群是中风的高危人群：

- 1. 高血压患者：**是导致中风最重要、最独立的危险因素。
- 2. 糖尿病患者：**高血糖会持续损伤血管内壁。
- 3. 心脏病患者：**特别是房颤，易在心房形成血栓，脱落后随血流堵塞脑血管。
- 4. 血脂异常者：**高血脂易形成

动脉粥样硬化斑块，使血管狭窄。

**5. 有中风家族史者：**遗传因素不容忽视。

**6. 吸烟与酗酒者：**烟草和酒精都会直接损伤血管。

**7. 肥胖与缺乏运动者：**易引发“三高”等代谢综合征。

**8. 中老年人群：**年龄是不可控的风险因素，55岁后风险显著增加。

## C 早期中风的“五大症状自测法”

这是一个简单易行的家庭自测方法，可以帮助您快速判断自己或家人是否存在中风的早期征兆。

**动作一：眼神“跟踪”测试——眼睛跟不上？**

小心是警报！

**【自测方法】**伸出食指，放在眼前约40厘米处。让眼睛跟随指尖，缓慢地、有顺序地“向左-向右-向上-向下”移动，画一个完整的矩形。观察眼球转动是否流畅、是否出现震颤或无法转到指定位置。

**【异常信号】**眼球转动不灵活、有卡顿感、视物成双(重影)或一侧眼皮牵拉(眼睑下垂)。这反映了控制眼肌的神经可能受损。

**动作二：指鼻“定位”测试——手指点不准？**

平衡恐失灵！

**【自测方法】**双脚分开与肩同宽，先睁开眼，再闭上眼睛。双臂向前伸直，然后分别用左右手的食指，轮流去点自己的鼻尖。动作可以稍慢，但要求精准。

**【异常信号】**手指摇晃、指尖无法准确点中鼻尖、动作迟缓。这表明小脑(负责人体平衡和协调)的功能可能出现了问题。

**动作三：双手“握力”测试——一手没力气？**

千万别大意！

**【自测方法】**两人配合测试。测

试者伸出食指和中指，让被测试者用力紧握。测试者随后尝试将手指抽出，感受其握力。需对比两只手的握力是否一致。

**【异常信号】**一侧手臂突然无力、下垂，或一侧手握力明显小于另一侧。甚至连简单的“握手”动作都无法完成。这是运动神经受损的典型表现。

**动作四：吐字“清晰”测试——说话不利索？**

面瘫要警惕！

**【自测方法】**对着镜子，将舌头自然向前伸出，观察舌头的位置。然后尝试说一段绕口令，或一句完整的话，如“今天天气真好”。

**【异常信号】**舌头伸出来时偏向一侧，或出现口角歪斜、流口水。说话时言语不清、表达困难或无法理解别人的话。这提示控制面部肌肉和语言的脑区可能缺血。

**动作五：抬腿“对抗”测试——大腿抬不起？**

下肢在求救！

**【自测方法】**平躺在床上，双腿伸直。测试者用手施加向下按压的力，被测试者同时用力抵抗，尝试抬起一条腿。同样方法测试另一条腿，对比双腿的力量。

**【异常信号】**一侧大腿完全无法抬起，或抬起的力量明显弱于另一侧，无法抵抗他人轻微的压力。这是下肢运动功能减退的重要信号。

## D 记住“中风120”口诀，关键时刻能救命！

如果以上任何一项测试出现异常，或出现以下任何一种症状，请立即拨打120急救电话，不要犹豫！

**1. 看1张脸：**脸部不对称，口角歪斜。

**2. 查2只胳膊：**平行举起双臂，单侧无力、下垂。

**0.(聆)听语言：**言语不清，表达

困难。

时间就是大脑，时间就是生命。在症状出现的4.5小时内是溶栓治疗的“黄金时间窗”。每延误一分钟，就有190万个脑细胞死亡。您的迅速反应，是挽救生命和生活质量的唯一希望。

据央视