

华冉隔音窗睡觉才是让你延长生命的革命性新秘方

产品名称	华冉隔音窗睡觉才是让你延长生命的革命性新秘方
公司名称	山东华冉光伏科技有限公司
价格	2980.00/平方米
规格参数	华冉:HR--001 HR--00:HR--003 济南:HR--004
公司地址	丁豪广场
联系电话	13656402436 18668933950

产品详情

华冉隔音窗:睡觉才是让你延长生命的革命性新秘方!

睡觉，一个让你延长生命的革命性新秘方。

最近，我被一本书完全迷住了。夜以继日，终于看完了。

这本书的名字是《Why We Sleep》（我们为什么睡觉）。

看书名似乎非常无聊沉闷，但是一旦翻开，绝对放不下手。

今天，我给各位介绍一下书里的精彩科学。

《Why We Sleep》的作者是一位名叫Matthew Waler的睡眠学专家，曾是哈佛医学院教授，现在是伯克利大学心理学和神经科学的教授。

书的一开头有这样一段：

科学家们已经发现了一个可以让你延长生命的革命性的新秘方；

它能提高你的记忆力，增加你的魅力；

让你保持苗条，降低食欲；

保护你不得癌症和老年痴呆；

不让你感冒和伤风；

降低你心脏病、心梗和糖尿病的风险。

你会感觉更快乐，不抑郁，不紧张。你有兴趣吗？

Walker教授说：这个可以包治百病的良方，不是爱马仕，而是“睡眠”。

说起睡眠，我和我身边没有一个人不为其烦恼。

而且，当今社会，几乎百分之二百的人都是晚上睡不好，白天很疲倦（包括传说中每晚只睡4个小时的奥巴马总统）。

看完了这本书，才明白晚上睡不好带来的问题，绝对不仅仅是白天很疲倦，而是非常非常可怕的各种智力低下、生理疾病、心理障碍、性格缺陷，甚至有生命危险。

关键这些结论都不是凭空臆造，而是经过二十多年无数例的科学试验得出的。

以下华冉静音窗分享一些观点，与大家共勉——

01

睡眠里面最重要的是NREM（不眨眼的深睡，主要功能是提高体质和免疫力）和REM（快速动眼的做梦睡眠，主要功能是提高大脑功能），这两样决定了睡眠质量。也可以说，睡觉爱做梦的孩子聪明！

02

只要一个晚上睡眠低于5小时，体内专门对付癌细胞的免疫Natural Killer细胞就会减少70%！

所以睡眠不足的人容易患肠癌、前列腺癌或乳癌。

也许现代人得癌症的比例增加，并不仅仅是因为我们活得更久了。

03

睡眠不足会加速癌细胞的生长。

同样患肿瘤的小鼠，相对睡眠足的，肿瘤增大速度快很多倍。

最近，世界卫生组织已经将睡眠不足视为致癌因素。

04

睡眠比饮食和运动更重要。

如果剥夺一个人睡眠、或食物、或运动24小时，睡眠伤害最大。

05

每晚睡少于6小时的45岁以上的人，比睡7-8小时的人得心梗和脑梗的概率高200%。

06

睡眠不足会变傻（因为REM不足影响脑细胞健康），容易得老年痴呆症。

撒切尔夫人和里根总统都是号称自己每天只睡4-5小时的，都得了老年痴呆症。Walker预言：下一个痴呆症患者也许就是川普总统。

07

如果连续19小时不睡觉，人的脑力和体力状态和醉酒是一样的。

所以很多国家警察采用的无痕迹逼供的方法就是：不给犯人睡觉。

超过40小时不睡觉的犯人，基本上让签什么字就签什么字，不求自由，只求睡觉。

08

喝咖啡是相当于在服用让自己睡眠不足的药物。

如果已经上瘾，必须喝咖啡，那么只能在下午1点前喝。

09

酒精不但不帮助睡眠，而且影响睡眠。

酒精（哪怕只有一点点）会扼杀REM睡眠，让我们不会做梦。

不做梦（没有REM的睡眠）严重影响智商；

10

我们晚上睡不好一部分原因怪中央供暖和中央空调的恒温环境，违背睡眠需要的自然规律。

11

闹钟影响心脏健康，特别是那种每隔五分钟就会叫一次的Snooze功能闹钟，让心脏在短时间内受到3-4次压力，长期持续对心血管的影响很大。

12

夏日制（时间调早一小时）是个非常愚蠢的制度。因为人们为此少睡一小时，所以夏日制开始那一天，心肌梗塞、车祸等都大幅度增加。

13

睡眠不足影响性功能。

每晚睡眠低于5小时的男人，比睡眠超过8小时的男人，睾丸明显小很多，血液中睾酮浓度降到十年后水平，女性缺乏睡眠则容易不孕或流产。

14

睡眠不足容易长胖，因为睡眠不足降低跟饱腹有关的荷尔蒙Leptin，提高跟饥饿有关的荷尔蒙ghrelin。

15

如果工作日睡眠不足，即使周末再怎么多睡，也是补救不了的。

16

每一个致死的重大疾病，几乎都和缺乏睡眠有关。

而如果能让病人好好睡一觉，很多健康问题都可以改善或解决。