

人類的深度睡眠 深度睡眠時間多久正常

睡覺是所有人都不可或缺的，人們每天有三分之一的時間是在睡眠中度過的，由此可見睡眠的重要性，並且根據科學家的研究發現，人們在睡眠的時候，根據睡眠時間的不同，人體會產生不同的睡眠效果，比如說深度睡眠，就是在睡眠中間階段出現的一種睡眠狀態，並且是最重要的一種睡眠狀態，因為深度睡眠是人體恢復精力最重要的時間，如果人體長時間的缺乏深度睡眠，就會對人體產生嚴重的危害，並且很多人還提出了各種睡眠方式，用來提高人體的睡眠，並且提高人們的工作效率，下面讓大家認識一下深度睡眠的概念，並且認識其他的睡眠方式。

深度睡眠的狀態

深度睡眠是睡眠的一個部分，只占整個睡眠時間的 25%，深度睡眠 也被稱作是「黃金睡眠」。人的夜間睡眠，一般分 5 到 6 個周而復始的周期，每個睡眠周期約 60 分鐘~90 分鐘。根據睡眠中腦電波、肌電波及眼球活動的變化，睡眠周期由非快速眼動周期和快速眼動周期組成。非快速眼動睡眠又分為淺睡期、輕睡期、中睡期和深睡期 4 期，然後進入快速眼動睡眠期，算是一個睡眠周期結束，而後繼續啟動下一個睡眠周期。研究表明，占整個睡眠時間大約 55% 的淺睡期和輕睡期，對解除疲勞作用甚微，而只有進入深睡眠狀態的中睡期、深睡期及快速眼動睡眠期，才對解除疲勞有較大作用。因為在深睡眠狀態下，大腦皮層細胞處於充分休息狀態，這對於消除疲勞、恢復精力、免疫抗病等都有至關重要的作用。然而這種深度睡眠，只占整個睡眠時間的 25%。因此對睡眠好壞的評價，不能光看時間，更重要的是看質量。提高睡眠質量，最終要看深度睡眠時間的長短。在睡眠科學來說，「深度睡眠」是你入睡以後大腦不進行活動的深度休息，你睡覺的這一個晚上，先進入淺睡眠然後自然進入深睡眠，然後又是淺睡眠然後又深，來回交替直到醒來，人在淺睡眠時可能做夢，但深睡眠不會。深度睡眠也被稱作是「黃金睡眠」，也就是通常說的「金質睡眠」、「金子般的睡眠」。

缺乏深度睡眠的危害

人的大腦要思維清晰、反應靈敏，必須要有充足的睡眠，如果長期睡眠不足，大腦得不到充分的休息，就會影響大腦的創造性思維和處理事物的能力。生長激素是下丘腦分泌的一種激素，它能促進骨骼、肌肉、臟器的發育。由於生長激素的分泌與睡眠密切相關，即在人熟睡後有一個大的分泌高峰，隨後又有幾個小的分泌高峰，而在非睡眠狀態，生長激素分泌減少。所以，青少年要發育好，長得高，睡眠必須充足。

睡眠不足會引起皮膚毛細血管瘀滯，循環受阻，使得皮膚的細胞得不到充足的營養，因而影響皮膚的新陳代謝，加速皮膚的老化，使皮膚顏色顯得晦暗而蒼白。尤其眼圈發黑，且

易生皺紋。經常睡眠不足，會使人心情憂慮焦急，免疫力降低，由此會導致種種疾病發生，如神經衰弱、感冒、胃腸疾病等。睡眠不足還會引起血中膽固醇含量增高，使得發生心臟病的機會增加；人體的細胞分裂多在睡眠中進行（幹細胞增生與分化），睡眠不足或睡眠紊亂，會影響細胞的正常分裂，由此有可能產生癌細胞的突變而導致癌症的發生。

睡眠不足可以導致人體內消脂蛋白濃度的下降。消脂蛋白是在血液系統中活動的一種物質，具有抑制食慾的功能，能夠影響大腦做出是否需要進食的決定。睡眠不足同時能引起人體內食慾激素濃度的上升。食慾激素是由胃分泌的一種物質，能夠引起人的進食慾望。

認識睡眠疾病

無法正常的睡眠是多麼痛苦的事情，相比有些人還是有體驗的，比如說最常見的失眠，說到根本的原因，失眠也可以算的上是睡眠疾病的一種，下面帶大家認識幾種睡眠疾病，以及相關的危害。

失眠症

通常缺少明確病因，或在排除可能引起失眠的病因後仍遺留失眠症狀，主要包括心理生理性失眠、特發性失眠和主觀性失眠 3 種類型。原發性失眠的診斷缺乏特異性指標，主要是一種排除性診斷。

包括由於軀體疾病、精神障礙、藥物濫用等引起的失眠，以及與睡眠呼吸紊亂、睡眠運動障礙等相關的失眠。失眠常與其他疾病同時發生，有時很難確定這些疾病與失眠之間的因果關係，故近年來提出共病性失眠的概念，用以描述那些同時伴隨其他疾病的失眠。

長期的失眠症會導致心血管系統表現為胸悶、心悸、血壓不穩定，周圍血管收縮擴展障礙；消化系統表現為便秘或腹瀉、胃部悶脹；運動系統表現為頸肩部肌肉緊張、頭痛和腰痛。情緒控制能力減低，容易生氣或者不開心；男性容易出現陽萎，女性常出現性功能減低等表現。

嗜睡症

嗜睡症是指白天睡眠過多，這種睡眠過多並非由於睡眠不足，或者酒精、藥物、軀體疾病所致，也不是某種精神障礙（如抑鬱症）所致。目前病因不清，但常與心理因素有關。患者不分場合表現為經常疲暈嗜睡，出現不同程度、不可抗拒的入睡。過多的睡眠引起顯著痛苦或職業、社交等社會功能和生活質量的下降。也會有認知功能方面的改變，表現為近事記憶減退，思維能力下降，學習新事物能力下降。