

早睡一个月，身体会发生什么？ 最佳入睡时间，不是11点，更不是12点



“你有试过晚上10点睡，早上6点起吗？”

最近在社交媒体上，掀起了一场关于“早睡实验”的热议。不少坚持这个作息的人分享：体重掉了、不脱发了、气色好了、情绪好了、精力充沛了……甚至还有人感叹“掌控人生的感觉太爽了”。

最佳入睡时间明确 不是11点，更不是12点

最佳入睡时间是几点？几点上床对健康最有利？

2021年《欧洲心脏杂志-数字健康》发表的一项研究，在分析了英国生物银行8.8万多人的可穿戴设备数据后，首次发现入睡时间与心血管疾病发生存在U形关系。并给出了“最佳入睡时间”的明确答案：22:00~22:59。

研究显示，在该时段就寝的人群患心血管疾病的风险最低，而入睡时间越晚，尤其是超过午夜，心血管疾病风险则明显上升，且这种关联在女性中更强。令人意外的是，也不是越早睡越好，研究也指出，在22点前入睡，心血管疾病风险也会有所上升；所以，在22点~23点之间入睡，是保护心血管的“黄金窗口”。

为什么最佳入睡时间是晚上11点前？

为什么一定是晚上11点前入睡？北京大学人民医院睡眠医学科主任、主任医师韩芳解释，人体的“睡眠激素”褪黑素是调节昼夜节律的关键，它的分泌严格遵循光线变化：晚上9至10点开始增加，晚上11点进入分泌高峰期，凌晨2至3点达到峰值，天亮后则迅速降至最低。若在11点后入睡，恰好错过褪黑素的分泌黄金期，身体会被迫处于“兴奋状态”，出现“困过劲儿反而不困”的情况，即便后续补觉够时长，睡眠质量也会大打折扣。

除了晚上11点前入睡，韩芳医生还建议要确保夜间11点至次日3点的深度睡眠时段不被打扰。这一时段是肝脏、肾脏、心脏、大脑等器官自我修复的关键时期，也是身体完成新陈代谢、修复精力的核心窗口。

“早睡并非一种约束，而是让身体顺应自然规律，以最低的消耗完成自我修复。”韩芳强调，这也是为什么同样是睡8小时，11点前入睡的人醒来更神清气爽，而凌晨才入睡的人总觉疲惫。

早睡带来的“生命力”科学——证实

1.早睡的人，体重在悄悄下降

2022年，刊发在《美国医学会杂志-内科学》的一项研究发现，对于超重且习惯性睡眠时间少于6.5小时每晚的人来说，每天多睡1小时相当于少摄入270千卡热量，能达到体重管理的效果，长期坚持3年可瘦24斤左右。这是因为当我们睡眠不足时，体内的饥饿素水平会提高，而瘦素水平会下降，从而导致饥饿感和食欲的“双重”增加。

2.早睡的人，头发在悄悄变茂密

2026年发表于国际期刊《皮肤科和治疗》的一篇系统性综述明确指出，睡眠紊乱与多种脱发类型（如斑秃、雄激素性脱发、休止期脱发）的发病和加重有关。

河北省精神卫生中心睡眠医学一科副主任医师史玲2025年在医院微信公众号刊文解释，头发生长依赖毛囊干细胞活性。早睡可减少皮质醇（压力激素）对毛囊的破坏，同时促进褪黑素修复受损细胞。

3.早睡的人，皮肤在悄悄变透亮

史玲医生介绍，皮肤细胞在22点~凌晨2点进入再生高峰，早睡时胶原合成速度比白天快2倍，还能减少黑色素沉积（色斑元凶）。

4.早睡的人，心情在悄悄变好

2021年发表在《美国医学会杂志-精神病学》的研究对84万名成年人的睡眠模式进行了分析，发现基因上偏好“早睡型”的人比“晚睡型”的人更不容易患重度抑郁症。睡眠中点（就寝时间和起床时间的中间）每提前一个小时，重症抑郁的患病风险将降低23%。

5.早睡的人，头脑在悄悄变清晰

上海长征医院神经内科主任医师赵忠新2019年在“世界睡眠日”中国主题活动上介绍，睡眠时间每天大于7~8小时，记忆损害相关蛋白几乎没有沉积；睡眠时间每天介于6~7小时之间的，记忆损害相关蛋白沉积明显增加；每天睡眠时间少于6小时，痴呆相关蛋白则会成倍增长。

让自己早点入睡 试试这几个方法

1.做一次冥想练习

2015年一项发表在《美国医学会杂志-内科学》上的随机对照试验研究发现，接受正念冥想干预的失眠患者在入睡困难、夜间觉醒和白天疲劳方面表现出明显的改善。这项研究还观察到冥想组的患者减少了使用药物治疗失眠的需求。

睡前，不妨躺在床上，或找一个舒服的角落坐下，给自己几分钟时间，做一次温柔的冥想练习。

2.营造合适的睡眠环境

睡前1小时，把卧室的主灯关掉，换上一盏暖色的台灯或落地灯，让光线柔和下来。同时，睡前30分钟到1小时放下手机、平板等会发出蓝光的电子设备。

3.控制这些食物的摄入

午后避免摄入咖啡因、尼古丁，如咖啡、浓茶、巧克力等。睡前4~6小时不饮酒，酒精会干扰后半夜睡眠结构。晚餐不宜过饱或辛辣，睡前可适量饮用温牛奶等含色氨酸食物助眠。

4.科学安排日间活动

白天保持适度有氧运动（如快走、慢跑），但避免睡前3小时内剧烈运动。多接触自然光照，有助于调节昼夜节律。午睡控制在20~30分钟以内，避免傍晚后小睡，以免影响夜间睡眠驱动力。

据新华社微信公众号综合人民日报健康客户端

苦瓜能吃 苦黄瓜为何不能吃？

很多人夏天吃黄瓜，偶尔咬到一口苦的，第一反应是“苦瓜能清热，黄瓜苦了是不是也能降火”——这是个危险的误会。黄瓜发苦，不仅不能“降火”，反而可能伤身，它的苦味是一种植物毒素的信号。

黄瓜的苦从何而来

黄瓜的苦味来源于一类叫葫芦素的化合物。这是黄瓜等葫芦科植物（包括丝瓜、西葫芦、南瓜、甜瓜等）为抵御病虫害而天然产生的防御物质。

经过长期人工选育，我们日常吃到的正常黄瓜，果实中的葫芦素含量极低，尝不出明显苦味。但在特殊情况下，黄瓜体内的葫芦素含量会大幅升高。常见诱因包括：植株遭遇低温、高温、干旱等不良环境条件，施肥不当如氮肥过多、磷钾肥不足，以及瓜藤受伤或在生长过程中与野生苦味植株杂交串粉。

为何苦瓜没有毒

苦瓜的苦味是无毒的。苦瓜虽然同属葫芦科，但它的苦味主要来自苦味苷，与葫芦素不同，正常食用不用担心。

如何判断瓜类的苦味有毒呢？最简单的判断方法：本来不该苦的瓜，尝到苦味就果断扔掉。黄瓜、丝瓜、瓠子、甜瓜、南瓜等原本不苦的瓜类，一旦明显发苦，就说明葫芦素含量已高，不应食用。

咬上一口会中毒吗

无意间咬到了一口苦黄瓜，到底会不会中毒？关键在于“量”与“人”。正常黄瓜不含苦味，尝到明显苦味说明葫芦素含量已超标。少量微苦（尤其靠近瓜蒂部分）且没有明显不适感时，肝脏通常能代谢掉微量的葫芦素，无需过度恐慌。但整根黄瓜都发苦，或者苦味非常明显、持续不散，说明毒素含量已经较高，继续食用存在中毒风险。

需要提醒的是，葫芦素化学性质稳定，耐高温，日常炒、煮、蒸等烹饪方法都无法将其破坏，水洗、浸泡也无效。儿童、老年人、孕妇以及消化系统疾病患者对葫芦素更为敏感，需要格外谨慎。

一旦误食怎么办

苦黄瓜中的葫芦素会刺激胃肠道黏膜，中毒症状通常出现在进食后几分钟到几小时内。轻者表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻；严重者可因剧烈呕吐和腹泻导致脱水、电解质紊乱，甚至肝肾功能损伤。

一旦吃到发苦的黄瓜，应立即吐掉并漱口，整根黄瓜及其接触过的菜肴都应丢弃。若已出现中毒症状，应尽快就医，由医生进行对症处理——目前尚无特效解毒药，主要依靠催吐、补液等支持治疗。

据北京青年报