# 好好睡觉能瘦身

## 科学家发现超简单减肥法

本报见习记者 徐可莹

只要每天多睡会儿觉，就能减肥。这个可能让减肥行业抓狂的结论，来自近期发表于《美国医学会杂志—内科学》的临床研究。

科学家首次证明，在日常生活场景下，延长睡眠时间能够有效减少热量摄入，并减轻体重。参与者每天只多睡了1.2小时，热量摄入就减少了270千卡；在2周的干预期间，参与者平均减重近1斤。

“因此，保持健康的睡眠时间是减肥游戏的规则改变者！”该研究论文通讯作者、芝加哥大学医学院睡眠研究中心副教授Esra Tasali告诉记者。

### 超简单的减肥法

能吃能睡的人更容易长胖。这似乎是公众的普遍认知。

然而，这个认知是错的。此前有很多流行病学研究都发现，睡眠不足是体重增加的重要风险因素。也有短期的实验室研究量化了这种风险：限制健康个体的睡眠时间，会导致每天平均摄入热量增加250~350千卡。

但这些结论并不适用于现实生活。因为它们大多仅持续几天，且实验条件很苛刻——让参与者食用配比好的食物以计算热量摄入。而现实情况则要复杂得多。

更重要的一点是，这些研究都聚焦于睡眠不足的情况。如果延长睡眠时间会发生什么？Tasali想。

于是，为了在现实生活环境中客观评估睡眠增加对热量摄入及体重增加的影响，Tasali及其团队展开了一项随机临床对照试验。

研究者招募了80位参与者，年龄在21~40岁之间，BMI指数为25~29.9，处于超重区间，平均每日睡眠时长不到6.5小时。

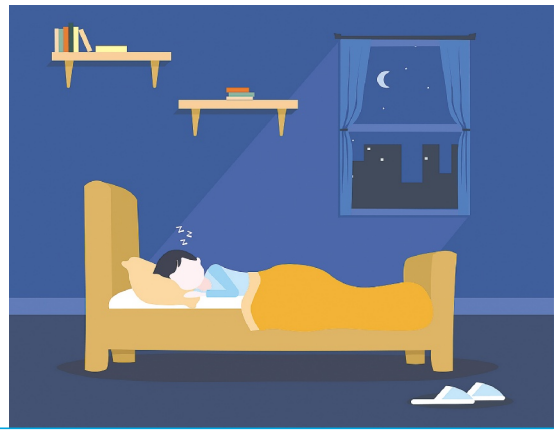
参与者被随机分为试验组（40人）和对照组（40人）。他们先在家维持了2周平时的作息，获得基准数据，然后前者接受了专门的睡眠咨询和个性化建议，把睡眠目标提升到每天8.5小时。

结果显示，接受睡眠延长干预的试验组，在后两周内的睡眠时间明显增加，且对应的热量摄入显著减少。数据上看，每天睡眠时间增加约1.2小时，热量摄入减少约270千卡。

如果这种效果能持续下去，不出3年，参与者平均能减重12公斤。

此外，为了更好地在现实生活环境中追踪参与者的热量摄入状况，研究小组在该实验中使用了“双标水”的方法。这种方法由该研究资深作者、威斯康星大学麦迪逊分校荣誉教授Dale A. Schoeller开创，被认为是在现实生活中客观测量热量消耗状况的黄金标准。

“这种方法基于尿液测试，其中氢原子和氧原子都被替换为不太常见但天然存在的稳定同位素，因此更容易追踪。”Schoeller解释道。



延长睡眠时间能够有效减少热量摄入，并减轻体重。

图片来源：pixabay.com

### 要睡好觉

“睡得多，吃得少；睡得少，吃得多”。这项研究最终得出了睡觉时长与热量摄入之间的负相关关系。

对此，Tasali向记者解释道：“我们之前做过相关的实验室研究，发现睡眠少会刺激食欲调节的荷尔蒙，增加你对碳水化合物和垃圾食品的渴望。相反，如果你睡得久、睡得好，那么就不会有那么强烈的饥饿感，也不会对那些‘巧克力棒’产生那么大的兴趣。”

也就是说，睡得多，会让你不想吃那些更容易发胖的食物。

实际上，睡眠对人体健康至关重要。一项有关睡觉时长的大型回顾性队列研究显示：与睡6~9个小时的人相比，睡不够6小时与心肌梗死风险增加20%相关，而超过9小时的，与风险增加34%相关。

对于中年人来说，缺觉与进入老年后痴呆发病风险升高有关。一项近1万人参与、长达25年的研究显示，与每晚睡眠时间在6小时14分至7小时的人群相比，低于该睡眠时间与痴呆症发病风险升高63%相关。

更有研究发现，如果一夜不睡，身体代谢方式会改变，脂肪组织倾向于合成脂肪，肌肉组织则被分解。

入睡时间也大有讲究。英国埃克塞特大学的研究团队根据逾8万人的前瞻性队列研究发现，晚上10点~11点是入睡的黄金时段，心血管疾病患病风险最低。

列举了这么多睡眠的好处，那究竟怎么做才能睡得好呢？

这就要提到Tasali团队开展研究的另一个优点了：采用的睡眠干预方法非常简单。

他们仅对参与者进行了一次个性化睡眠卫生咨询，就让他们的睡眠时间得到了有效延长。

记者查询了该研究的补充材料，梳理出研究小组对参与者进行睡眠卫生建议的部分参考因素，包括日间小睡、睡眠环境（卧室温度、噪声、光线）、电视及电子设备的使用情况、生理因素（锻炼、咖啡因摄入）、睡眠伴侣、宠物等。

Tasali向记者强调，其中最有效的是限制睡前使用电子设备。“事实上，改善睡眠没有我们想象的那么困难。在睡觉之前或早起之后做些微小的改变就可以了！”例如，睡前远离手机，读一些熟悉的、不需过度用脑的时尚杂志。

相关论文信息：*https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2021.8098*

# 人到花甲大脑工作才减速

**本报讯** 一项近日发表于《自然—人类行为》的新研究发现，人们在决策过程中处理信息的能力直到60岁才会下降。这项研究挑战了此前普遍认为的人类思维速度在20多岁时就开始下降的观点。

德国海德堡大学的Mischa von Krause和同事分析了从大约120万人中（年龄在10岁到80岁之间）收集到的数据，这些人参加了一项最初旨在测量隐藏的种族偏见的实验。

在这项任务中，参与者被要求对单词和图像进行分类。例如，通过按下按钮，将人的面孔标记为白色或黑色，或将“快乐”“痛苦”等词汇分为好或坏。

研究人员发现，从青少年时期到20岁左右，人们的反应速度会加快，然后随着年龄增长，反应速度会变慢。von Krause说，这种下降通常归因于较慢的思维速度，但事实并非如此。

该团队使用了一个基于先前研究的已建立的认知模型，该模型假设人们通过不断考量信息，直至达到确定性的阈值来做出决定。

根据这个模型，20岁以后反应速度的减慢，可能是因为随着年龄增长，人们想在做决定之前有更多的确定性；视觉信息需要更多时间从眼睛传送到大脑；以及人们需要更长的时间来按下按钮。

分析表明，人们的思维速度在20多岁时加快，并一直保持到60岁。“直到老年期，研究参与者的信息处理速度几乎没有变化。”von Krause说，“随着年龄增长，人们在做决定时变得更加谨慎，他们试图避免错误。同时，运动过程（在实验中按下反应键）随着年龄增长而减慢。”

这一发现挑战了人们通常认为的四五十岁的人比年轻人思维迟钝的假设。von Krause表示，这可能会影响现实生活中的结果，比如谁会在工作中得到聘用或晋升。

研究小组预计这一结果适用范围广泛，但年龄可能会对不同任务产生不同的影响，比如依赖记忆的任务。（文乐乐）

相关论文信息：*https://doi.org/10.1038/s41562-021-01282-7*