上海科技报
(/index.html)
www.shkjb.com

女性比男性大脑易损耗 需要更多睡眠

2014年01月03日 版面：A4

女性比男性需要更多的睡眠。来自北卡罗来纳大学的美国科学家们经过研究，得出了这个结论。

以前夫妻们常常会争论，睡眠到底对谁更重要。现在，科学家已经找到了答案：女性。美丽的女士们大脑容易发生能量的损耗，她们的大脑能同时完成几个任务，但之后就什么也记不得了，而且对于女性而言，大脑的恢复需要更长的时间。

来自北卡罗来纳大学的美国科学家们证明，睡眠不充足的女性，会经常感到抑郁、容易发脾气。而对于男性来说睡眠不足后果则没有那么严重。

迈克尔·布列乌斯博士说，很多女性由于睡眠不足而生病，甚至早上醒来的时候全身酸痛。

博士建议说，女性睡眠不足的时候可以白天小憩一会儿，帮助恢复身体，稍稍睡一段时间，但不要超过90分钟。

“睡眠的主要作用就是放松大脑和恢复大脑，”拉夫堡睡眠研究中心主任吉姆·霍恩教授说。

处于深度睡眠状态的时候，大脑皮层负责思考、记忆和语言的部分会进入恢复模式。而且白天我们大脑工作的时间越长，恢复需要的时间就越长，也就是说，需要更多的睡眠。而女性比男性思考的要多得多，因为她们的大脑能同一时间执行多个任务。

不过科学家也承认，那些处于重要岗位上的需要做很多决定的男性，也需要更多的睡眠。

编辑：chunchun 审核：刘纯

点击下载PDF (//www.shkjb.com/FileUploads/pdf/140103/kj01034.pdf)

证件信息：沪ICP备10219502号 (https://beian.miit.gov.cn)
沪公网安备 31010102006630号 (http://www.beian.gov.cn/portal/registerSystemInfo?recordcode=31010102006630)
中国互联网举报中心 (https://www.12377.cn/)
Copyright © 2009-2022
上海科技报社版权所有
上海科荧多媒体发展有限公司技术支持

(//bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59)