

THE
SLEEP
SOLUTION

睡眠解决方案

如何睡得更安稳，醒来更高效



[美] W. 克里斯·温特 (W. CHRIS WINTER) 著
迟文成 高 硕 译

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

睡眠解决方案 / (美) W. 克里斯·温特
(W. Chris Winter) 著; 迟文成, 高硕译. — 北京:
中国妇女出版社, 2019.3
书名原文: The Sleep Solution
ISBN 978-7-5127-1674-2

I. ①睡… II. ①W… ②迟… ③高… III. ①睡眠障
碍—诊疗 IV. ①R749.7
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 281666 号

The Sleep Solution: Why Your Sleep Is Broken and How to Fix It by W. Chris Winter, MD
Copyright © 2017 by CNSM Consulting LLC
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with New American Library, an imprint of Penguin Publishing
Group, a division of Penguin Random House LLC.
Simplified Chinese translation copyright © 2019 **Grand China Publishing House**
All Rights Reserved.
No part of this publication may be used or reproduced in any manner without written permission except in
the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权中国妇女出版
社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄
袭、节录或翻印。


著作权合同登记号 图字: 01-2018-7855

睡眠解决方案

作 者: [美] W. 克里斯·温特 著 迟文成 高 硕 译

责任编辑: 陈 元

版式设计: 汪勋辽

封面设计: 

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京市道可特律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳市精彩联合印务有限公司

开 本: 148 × 210 1/32

印 张: 8

字 数: 192 千字

版 次: 2019 年 3 月第 1 版

印 次: 2019 年 3 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-1674-2

定 价: 49.80 元

献 给

我已帮助过的和尚未帮助的患者们
以及我的妻子埃姆斯，你是我的爱与灵感



《伦敦标准晚报》

《睡眠解决方案》将让你安心地闭上眼睛，好好地睡上一觉。

《科克斯书评》

刷新你对良好睡眠的理解，并以正确的方法实现它，本书能帮助睡眠不佳的人改善睡眠质量，非常难得。

《出版商周刊》

作为一名专门研究睡眠问题的神经学家，温特博士经验丰富，读者将在书中重新发现健康睡眠的意义。

《图书馆杂志》

温特博士在书中清晰地解释了睡眠是什么、什么会打断睡眠以及如何充分利用睡眠。

阿里安娜·赫芬顿

《赫芬顿邮报》创始人

温特博士可谓“睡眠私语者”。通过治疗顶级运动员，他发现了一套不可思议的高效方法。这套方法能帮你实现最佳睡眠，从而在运动、工作和生活的方方面面达到最佳状态。

罗恩·亚当斯

金州勇士队资深助理教练

对于失眠、疲劳、浅睡、睡不好的睡眠障碍患者来说，《睡眠解决方案》这本书大有益处。

马克·辛普森

洛杉矶快船队体能教练

温特博士在睡眠领域是世界级水平。在将医学应用于现实世界的高压环境时，他的建议非常实用。

赫姆·施耐德

芝加哥白袜队首席教练

《睡眠解决方案》全面地研究了良好睡眠的本质及其与健康的关系。

唐纳德·S. 斯特拉克

俄克拉荷马雷霆队医疗服务中心主任

温特博士是我们的睡眠专家。本书包含许多行之有效的睡眠建议，它们曾帮我们顺利应对 NBA 严苛的时间表。



我为何选择成为一名睡眠医生

我向来喜欢睡觉，它对我而言意义非凡。直到现在我还记得，上学期间在周末睡懒觉是多么惬意的一件事！要是醒来时看到窗外大雪纷飞，我就会迫不及待地打开收音机，渴望听到学校停课的消息，因为停课就意味着可以再睡个回笼觉！我的父母都是公办学校的老师，所以停课也成了一件家庭大事。

7岁那年我得了次重感冒，医生给我开了一种必须全天服用的药，于是在午夜的某一时刻，母亲就会把我叫醒，让我服下一些刺鼻的抗生素液体。在我看来，半夜醒来再接着睡似乎延长了夜晚的时光。我喜欢这种感觉。

三年级的时候，我决定要成为一名医生，因为我喜欢画人体器官，而且可以清楚地记住各种肌肉的拉丁学名。当我把这个计划讲给家人和朋友时，他们总是对我大加赞扬。这更加坚定了我的目标。后来，我学过皮肤科、小儿科，甚至整形外科，但生活的抉择以及命运的安排最终让我投身睡眠领域。

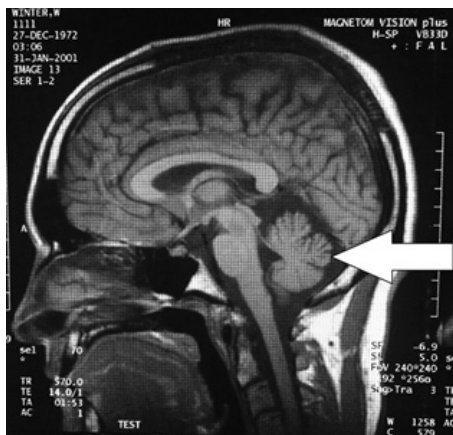
在成为医生甚至在就读医学院之前，我就已经开始学习睡眠的相

关知识，并为此投入了大量时间。我痴迷于睡眠研究，尽管在研究过程中常常亲自上手并把手弄得肮脏不堪。大学期间，在对尤卡坦小型猪（yucatán micro pig）进行睡眠呼吸暂停（sleep apnea）的研究时，我的手尤其脏。猪是睡眠研究的极好范本，它和睡眠呼吸暂停综合征患者一样，睡起觉来鼾声如雷。对那些不了解尤卡坦小型猪的人来说，小不小都不是什么问题，他们只是像小孩子一样对剃猪尾毛并加装探针感兴趣。在从事睡眠研究的过程中，呼吸着类似养猪场里的空气只是个微不足道的代价。

作为一名内科医生，我的好奇心愈发强烈，希望尽可能多地掌握患者的相关信息。为此，我常年主动抽自己的血，参与长达3小时的神经心理学成套测验。我还试过电击肌肉，往鼻孔里插入鼻胃管，把利多卡因这种麻醉剂注入肚膈，甚至把强效电磁体放在脑袋上，结果我的手臂开始抽搐，情形一度失控。

在一次无聊的夜班中，我做实验的欲望实在难以抑制。于是我询问工作人员是否可以用核磁共振成像（MRI）扫描仪检测一下我的大脑，如此我就可以得到大脑的图像并了解其内部活动情况。我的患者都说扫描仪的声音很大，还可能引发幽闭恐惧症，过程苦不堪言。说实话，我对这些真的没什么感觉，但我小脑的尺寸却让我难以释怀，因为它出奇的小。

第二天早晨，我把自己的核磁共振成像放到神经科医生的阅览室。提交异常图像或诊疗难题是医院的惯例，这样其他医生就可以在图像旁写下自己的诊断或意见。那些没有认出我名字的医生，都写下了“小脑萎缩”或“小脑异常”的诊断。如你所见我的小脑（图中箭头所指部位）是有点儿小。但出人意料的是，那些认出我名字的医生，他们的诊断是一边倒的“睾丸萎缩”。一群自以为是的家伙！



我的大脑，约 2001 年

尽管偶有令人郁闷的检查结果，但我还是希望亲身体验患者的经历，这有助于建立信任，形成共同合作的基础。我愿意帮他们解决问题，竭尽全力去理解他们。

作为睡眠领域的专家，我每天为患者解决睡眠问题。同时我也很荣幸地和众多专业运动员合作，帮助他们解决睡眠问题。这或许意味着帮助团队策划长途跋涉中的最佳旅行时间，又或许意味着帮助运动员和他的家人适应新生儿的降临。一般而言，运动员在参加重大赛事前或经历糟糕表现后，会产生较为严重的睡眠问题。无论是哪种情况，我都希望通过改善睡眠的方式帮助他们提高成绩。

研究睡眠的一大好处是能够遇到形形色色的人。多年来，我有幸与美国军方、技术企业的精英和美国各地的学生合作，协助他们改善睡眠，使其取得更好的业绩或成绩。这些宝贵的经验反过来也提升了我的医治水平。

这是一份回报颇丰的职业。自从有了帮助患者和客户的愿望，这本书就诞生了。我希望能为那些在睡眠问题上苦苦挣扎的人做一些力

所能及的事，向他们传授二十多年来我在这一领域的所得和帮助他们重掌主动权。

希望这本书在读者看来更像一本内容丰富的小说而非参考书。我不希望你跳跃式阅读，只看自认为最重要的章节。整本书都非常重要！请把这本书当作了解并改善睡眠的知识大全，倘若你照我说的做，你就会对本书中所提倡的健康睡眠有全新的认知。



你能睡个好觉，这就是我的愿望

致命性家族性失眠症 (familial fatal insomnia) 是一种极其罕见却真实存在的疾病，它与疯牛病有关。饱受这种疾病折磨的人会越来越难以入睡，并伴有出现幻觉、产生恐慌和体重骤降等症状。起初，患者会出现严重的认知障碍，然后逐渐丧失语言能力，最终因无法入睡而死亡。

别担心，你不会染上这种病的。

上述病例极为罕见，我们不必感到不安，但大多数睡眠问题也同样令人感到绝望无助。没什么健康问题比睡眠障碍更令人感到压力和焦虑的了，幸运的是，它不会带来疼痛而且容易治愈。作为一名神经学家，我目睹过一些重症给患者带来的痛苦。比如，肌萎缩性脊髓侧索硬化症 (amyotrophic lateral sclerosis, 亦称卢伽雷病，俗称渐冻人症) 会引发肌肉无力，使患者在历经漫长且痛苦的挣扎后，最终死亡；又如，脑卒中会使患者失去语言能力，发病过程十分痛苦，而且它几乎无法被治愈。与其他疾病一样，睡眠并发症也会造成严重的健康问题，但与众多神经系统疾病不同，睡眠障碍是可治愈的。

当然，我并不是在刻意降低睡眠障碍的严重性。作为睡眠障碍的一种，睡眠呼吸暂停综合征（SAS, sleep apnea syndrome）就会使患者在夜间频繁暂停呼吸，从而引发高血压、糖尿病和心力衰竭；而在2007年，杰出的睡眠研究专家汤姆·罗斯（Tom Roth）发现，全世界大概有1/3的人受到失眠的困扰；莫里斯·奥哈永（Maurice Ohayon）的研究则表明，5%乃至更多成人睡眠质量差的原因，也许是不安腿综合征（RLS, restless legs syndrome）。睡眠障碍还会引起体重增加、情绪多变、记忆力下降和胃食管反流等问题，许多人深受其害。

倘若你有睡眠问题，为什么选择本书，而不是求助于你的初级保健医生呢？或许是因为专程为解决睡眠问题而向医生求助的人太少了，这一比例不足10%。另外，据美国国家睡眠基金会（the National Sleep Foundation）统计，在没有主动提及睡眠问题的情况下，只有30%的医生会主动向患者问及睡眠情况，这着实令人震惊。睡眠占据了我们的生命近1/3的时间，却没有得到应有的重视。与睡眠问题截然不同的是，迄今为止，尽管我从未遭遇突然性视力下降或严重直肠出血，但医生每次都会对此表示关心。我相信，一旦我直肠出血，医生不必询问就会立即知道。

谈及医生，我想说说传统医学院的内部情况。不管最终的专长是什么，所有医学生都要学习各方面的医学知识，参加大量的讲座，内容涵盖医学的各个学科。由于内容十分枯燥，医疗培训往往不能被制作成引人入胜的电视节目。在大学二年级，我参加了一场神经学专家讲授睡眠医学的讲座，开始对睡眠障碍有所了解。

我对那次讲座印象深刻。讲座伊始播放了采访一对老夫妇的视频：丈夫哽咽地诉说曾梦到自己在谷仓追逐一只雄鹿，经过奋力追赶，终于抓到了它，正准备把鹿的头撞向谷仓的墙壁时，他突然惊醒，发现

自己正抓着妻子的头。他的妻子在一旁边听边抽泣。这是快速眼动期行为障碍（REM behavior disorder）的典型病例，它与人们在做梦时应有的正常松弛状态受到破坏有关。讲座上，专家也讨论了睡眠呼吸暂停综合征，但我对此没什么印象了，因为像其他大多数学生一样，我还没有从看视频受到的惊吓中缓过神来。

讲座只有短短 50 分钟，它就是我们得到的与睡眠有关的培训，或许你的家庭医生曾经接受过的有关睡眠问题的培训也只有这些。据研究人员雷蒙德·罗森（Raymond Rosen）统计，4 年专业教育过程中，大多数医学院的学生接受有关睡眠领域的培训时间不足 2 小时。一项始于 2007 年，由米哈伊·特奥多雷斯库（Mihai Teodorescu）和睡眠专家罗纳德·切尔文（Ronald Chervin）发起的研究表明：医学教材中有关睡眠问题的介绍非常少，涉及睡眠问题的医学课程也是少得可怜。

虽然睡眠领域在医学教育上通常不被重视，但它却是医生最常面对的问题之一。对一名医生来说，试图解决一位老者在梦中袭击野生动物的问题，也许十分棘手，但他不该因此遭到责怪。由于保险公司赔偿金的减少和医疗保险费用的增加，医生们需要缩短诊断时间，以便接诊更多的患者。患者咨询的问题大多更严重，睡眠问题因而往往被忘记。因此，责备一名医生未能有效解决患者的睡眠障碍，无异于让一个病理学家为孕妇分娩时的难产担责，这是不合理的。

那么为了解决睡眠问题，你可以做些什么呢？放弃从杂志、故弄玄虚的睡眠书籍或邻居那里得到任何与睡眠有关的启示吧。是时候停止对糟糕睡眠的抱怨，抛开对睡眠的误解了。放心地扔掉安眠药，通过阅读本书，你完全可以了解睡眠的原理并改善自己的睡眠。睡眠讲堂正式开始！

第一部分 快速了解睡眠科学

第 1 章

优质睡眠不可或缺 2

睡一觉，大脑更高效 4

好身材是睡出来的 6

优质睡眠给你一颗强大的心 8

低质睡眠让人抑郁、体质下降，甚至致癌 12

第 2 章

原始内驱因素：我们为什么喜爱咖啡、培根和周末小睡 15

食物、水、睡眠和性爱（顺序无先后之分） 16

睡多久才好，才适合你 22

第 3 章

困倦与疲劳：累得睡不着吗 27

疲劳：“我已经厌倦了劳累的感觉” 27

困倦：“我没睡觉，只是让眼睛休息一下”及其他谎言 30

测测你的睡眠漏洞 32

睡眠的推手：内稳态与昼夜节律系统 37

第4章

睡眠三阶段：你问我睡得有多深 43

REM 睡眠，始于入睡后 90 分钟 47

浅睡眠——晚间睡眠的基础 51

深度睡眠，修复一天的劳累 52

建立你的睡眠结构图 53

第5章

警觉与唤醒那些事儿 59

促进清醒的化学物质：组胺 60

多巴胺，不仅仅与爱情有关 62

增食欲素，本书最难记的化学式 63

放轻松，别浪费了累积一天的腺苷 65

第6章

注意！口水流到你衬衫上了 72

小题大做的矛盾性失眠症患者 74

你比想象中睡得久 76

第7章

昼夜节律：无须上发条的钟表 79

有机体昼夜节律 (τ) \approx 24 小时 80

体验环游世界的一种方式：轮班工作 82

第二部分 实现自我疗愈

第8章

睡眠卫生：解决睡眠问题的起点 94

关掉手机、电视和电脑 95

挑选你的床垫、枕头和睡衣 98

如果另一半影响你的睡眠 102

养成良好的睡前饮食习惯 106

准备入睡 110

第9章

失不失眠，你说了算 116

轻度失眠及其种种原因 121

认知行为疗法 125

最有效的解决办法：接受你的睡眠障碍 127

第10章

严重失眠：阅读本章时请不要恨我 131

失眠的痛苦 134

睡眠十诫 139

失眠令人恐惧 143

痛苦的事实：理解原发性失眠症 146

第11章

安眠药：完美睡眠承诺的假象 151

人们为什么热衷于安眠药 152

安眠药被滥用的经济学原因 154

令人眼花缭乱的安眠药 158

设定停药时间 164

第12章

睡眠时间表：坚持最重要 170

夜猫子没错，规律作息就 OK 171

昼夜节律紊乱的四种类型 176

控制光线，获得稳定时间表 181

第13章

小睡：最好的朋友还是最坏的敌人 184

计算你的睡眠效率 184

“零食”虽好，可别贪吃 187

小睡的正确打开方式 192

睡眠债务还得清吗 195

第
14
章

打鼾和窒息：不仅仅是听起来很可怕 197

我自己尝试的三个方法 197

问题越大，噪声越小 199

别再让睡眠呼吸暂停“侵蚀”你的身体了 204

第
15
章

其他稀奇古怪的睡眠疾病 206

10% 成年人的腿不听使唤 207

5 种症状判断发作性睡病 213

REM 行为紊乱、磨牙症、梦呓、梦游等异态睡眠 216

第
16
章

一起做个睡眠研究吧 219

从多导睡眠图开始 220

走进睡眠三阶段 224

家庭睡眠测试的优劣势分析 227

结 语 231

作者声明 233

致 谢 235

The Sleep Solution

第一部分

快速了解睡眠科学



第 1 章

优质睡眠不可或缺

还记得小时候的疯狂填字书吗？中学时期，我常常通过学校读书俱乐部获得那本小册子。每一页都是一篇故事，只要知道空白处的词性要求，填写一些形容词、动词、名词……你就可以把它补充完整，得到一个有点儿不符合常理但令人捧腹大笑的故事。

我总是把睡眠与其他病症之间的关系比作疯狂填字游戏。我几乎找不到像睡眠障碍这样，和身体方方面面的疾病都能产生联系的疾病了。不信？试着完成下面的练习，你就会明白我的意思。



请完成以下疯狂填词游戏



为什么优质睡眠至关重要？

晚上_____（时刻），我喜欢躺在_____（形容词）床上。
很快我就可以_____（动词）_____（形容词）梦乡。这是优质的睡眠，因为糟糕的睡眠会导致_____（疾病）。近来，科学

家针对人体_____（身体部位,复数）的研究表明,每晚少于_____（数量）小时的睡眠会引发_____（形容词）_____（疾病）。

填完词,你会发现虽然它读起来令你捧腹大笑,但这个有关睡眠的疯狂填词游戏的神奇之处在于,不论你填什么,它都显得真实可信。至于“疾病”一栏,你可能会填高血压、心脏病、脑卒中、糖尿病、心力衰竭、偏头疼、阿尔茨海默症等,选择多得数不过来,但所有答案都无懈可击!

阅读本书时,请你把睡眠看作机体内部可以改变的重要过程。我认为**充足的营养、适度的运动和高质量的睡眠是三大可控的健康要素**。其中,睡眠是发生在我们身体内部的至关重要的过程。即使你没有从本书里学到其他有用的知识,我也希望你能明白,我们不止有睡眠和不眠两种状态。换言之,睡眠并非大脑中的开关,非开即合。实际上,入眠后,你的身体还会产生一连串奇妙的反应。

谈及大脑的运作方式,我不仅是一名睡眠专家,还是受过正规培训的神经学家,所以我也可以称自己是一名脑科医生。睡眠专家通常也是神经学家,还可以是精神科医生、呼吸科医生、内科专家、家庭医学从业者,甚至是儿科医生。为什么呼吸科医生对睡眠问题如此了解?对此,我不得而知。在我看来,睡眠似乎对肺部、肾脏、脾脏都会产生一定的影响。尽管身体的每种系统和器官几乎都会在一定程度上受到睡眠的影响,但实际上,睡眠只发生在大脑中。睡眠是一种神经状态,它源于大脑,同时也受大脑控制。鉴于此,我们将从这里入手,展开糟糕睡眠对身体影响的研究。如果你认为通宵熬夜或疯狂的轮班作息没什么大不了,那么你也许不急于阅读此书。长期低质量的睡眠就好比糟糕的整容手术:风险高,成本大,而且效果不佳。



睡一觉，大脑更高效

对于医学院的一些经历，我至今记忆犹新。我清晰地记得尸体防腐剂刺鼻的味道，记得去除解剖器官上的脂肪是多么不容易。还记得在一次测试中，教授向我们展示了胆结石的照片，它们奇异的美令人目眩。我盯着它们愣神，幻想着磨亮抛光后它们就可以被制成美丽的项链。我也记得我们就淋巴系统展开的讨论，它是一种流体疏导系统，负责收集和清除我们体内产生的垃圾。作为一名处于学习中的神经学家，当教授宣称神经系统中不含淋巴系统时，我感到非常诧异。我们体内最重要的系统没法排泄废物，而脾脏却可以，这怎么可能！

时间快进到 2015 年，安东尼·卢沃（Antoine Louveau）与阿莱克桑德里·阿斯彼郎德（Aleksanteri Aspelund）的一项独立研究发现，大脑中存在清除废物的系统——类淋巴系统。对此，现代科学家普遍表示认同。这一重大发现真正引人注目的是：科学家们发现，类淋巴系统清除的主要废物是阿尔茨海默症患者大脑中堆积的 β -淀粉样蛋白（A β ）。虽然这一发现已经非常夺人眼球，但更让人振奋的是：

睡眠状态下，类淋巴系统活跃度比清醒状态下高 60%！

这说明大脑不仅具有清理废物的系统，而且该系统在睡眠状态下工作更加高效。麦肯·内德高（Maiken Nedergaard）及其同事的研究证实了这一说法。

如此，我们就不难想象，长期低质量的睡眠会带来多么恶劣的影响，熬夜会降低大脑清除白天积聚的有毒物的能力。倘若把大脑比作一艘大型油轮，那么类淋巴系统就是处理油轮废水的污水泵。一旦污

水泵失灵或效率下降，污水就会积聚，严重时则会酿成沉船悲剧。当然，这不足以说明阿尔茨海默症的全部病因，但大脑的废物清理系统无疑是举足轻重的。2013年，《美国医学协会神经学期刊》(*Journal of the American Medical Association Neurology*)上的一篇文章对这一研究发现给予了肯定。该文章记录了以70位老人为研究对象的一项研究，他们缺少睡眠，或有睡眠障碍。结果显示，他们大脑中的 β -淀粉样蛋白含量高于常人。



瞧，这就是睡眠的力量！



大多数人认为遗传因素几乎无法控制。例如，如果你携带的基因决定你的瞳孔是绿色的，除非佩戴有色隐形眼镜，否则你无法改变这一事实。经证明，载脂蛋白E ϵ 4基因可以使人们患阿尔茨海默症的概率提升10~30倍。几年前，如果发现自己携带这种基因，你会觉得自己运气太差。然而，2013年发表在《美国医学协会期刊》(*Journal of the American Medical Association*)上的一份研究报告对这一观点发起了挑战。那是一项大型社区研究，有698名老年人参与，其中98名老年人患有阿尔茨海默症。研究人员在评估了他们的睡眠质量后，得出结论：高质量睡眠可减弱载脂蛋白E ϵ 4的影响。这说明具有罹患阿尔茨海默症倾向的人单凭改善睡眠质量，就可以大幅延缓患病时间，或降低患病概率。仅仅通过提高睡眠质量就能影响遗传倾向，多么令人振奋的发现啊。我们往往认为遗传特性是无法改变的，但这项研究表明，我们的选择和行为方式可以降低基因的影响。瞧，这就是睡眠的力量！



关于类淋巴系统的最后一点：该系统似乎在人体侧卧睡觉时运行得更好。纽约州立大学石溪分校的研究人员海多克·李（Hedok Lee）和同事对啮齿动物进行了研究，他们发现啮齿动物侧卧时，类淋巴系统运行效率更高。现在，只需要一点儿行为上的改变，你就可以降低罹患阿尔茨海默症的风险。

阿尔茨海默症并非是唯一与糟糕睡眠相关的疾病。2011年的一项研究表明，帕金森症也与低质量睡眠有关。2014年的另一项研究显示，某些神经变性疾病及普遍的记忆力衰退也与糟糕的睡眠有关。

好身材是睡出来的

本书的目的不是教你如何减肥，所以不提供任何最新的节食方法或减肥食谱。尽管如此，本书对解决睡眠与肥胖之间究竟存在何种联系这一问题，仍然具有重大意义。回顾数十年来的研究，人们早就发现了体重的增加会造成睡眠质量的下降，这很大程度上与肥胖引起的呼吸的不正常改变有关。这一现象被称为匹克威克综合征，得名于查尔斯·狄更斯的小说《匹克威克外传》（*The Posthumous Papers of the Pickwick Club*）。小说中有一个名为乔（Joe）的体型肥胖的人，与大多数睡眠呼吸暂停综合征患者一样，他常常在白天呼呼大睡。

虽然把体重增加与睡眠质量降低联系在一起的研究可追溯到50年前，但直到最近，它们之间的关联才备受关注。在此之前，这一联系被人们忽视了。近几年的众多研究结果表明，糟糕的睡眠会导致体重增加。这些研究背后运用的机制截然不同，以下是一些研究亮点。

众多研究表明，睡眠不足6小时或半夜12点后入睡都会造成肥胖。2015年，公共健康研究者张金文（音译）调查了一百多万名中国人的