

# 女VS男,谁该多睡一会?



Pen News  
潘文军  
编译专栏

两口子究竟谁更累,恐怕大多数夫妻要为此争上一辈子。男人和女人之间的“战争”永不休止——谁需要的睡眠更多?谁在夜里面被哭个不停的孩子弄得筋疲力尽?谁还有力气来做家务?

美国知名评论家阿里安娜·赫芬顿早已宣布:女人的睡眠不仅是一个家庭问题,还是一个女权主义问题,因为睡眠不足会影响女人的判断力、创造力和实现其潜能的能力。

但女人真的比男人需要更多的睡眠吗?

现在,托英国睡眠专家的福,这个问题可以定论了。根据他们的调查研究,女人平均每天需要的睡眠时间比男人多20分钟。

## 女人该比男人多睡20分钟

英国拉夫堡大学睡眠研究中心主任吉姆·霍恩教授说:“睡眠的一个主要功能就是让大脑自我恢复、自我修补。大脑白天使用得越多,它就越需要恢复,也就越需要睡眠。妇女往往任务比较多,她们比男性用脑更多,因此需要更多睡眠。因为女人的大脑构造和男人不一样,女人平



女人更容易受到男人的影响,睡不着觉

均需要的睡眠时间比男人长20分钟。”

霍恩教授相信所需睡眠时间的不同可以解释为什么男人的大脑比女人的大脑衰老得快。

他说:“一个75岁老太太的大脑和一个70岁老头的大脑衰老程度差不多。我们还不能确定产生这种现象的原因。但是,女性的的大脑往往会得到更多的时间放松恢复。”

不管男人还是女人,不同的人所需的睡眠时间差别还是很大的。

“成人平均一晚上需要6-8小时的睡眠。”霍恩教授说,“但各人的需求相差很大,有些人一晚上只睡6小时,第二天照样精神抖擞,但有些人就不行。重要的是,人们要有足够的睡眠时间确保他们在第二天不会整

天睡眠朦胧。”

## 女人更易睡眠不足

女人比男人需要更多的睡眠,但实际上她们却没有得到更多的睡眠。美国北卡罗来纳州科学家展开的一项调查发现,女人比男人更多受到睡眠不足的困扰。

根据美国睡眠医学学会的看法,造成这种现象的一个原因是女人的睡眠比男人的轻,更容易受到打扰。

一些妇女产生睡眠障碍是因为她们怀孕了,胎儿的重量和位置影响了她们的睡眠。

更年期妇女睡眠比较不实,这是潮热的结果,不过只要过了更年期,她们的睡眠又会归于正常。

霍恩教授说:“最重要的是,深度睡眠才是恢复型睡眠,深度睡眠通常在初夜时分,之后,睡

眠开始变轻,人开始变得对噪音敏感。”

“母亲对于孩子的哭声比父亲敏感,所以当夜里孩子哭闹时,往往是母亲起来查看,这时父亲还在呼呼大睡。我们的研究还发现,如果两人睡在同一张床上,体重较轻者往往会被体重较重者惊醒,夫妻之间,体重较重的一般是男人。”

根据萨里大学的研究,一旦女人醒过来,她们会发现自己再想要睡着就比男人难多了。

这项研究发现,18%的妇女声称一周至少有5天睡不好觉,相比之下,只有8%的男子做出同样的声明。

## 大多数人睡眠时间都足够

不过,尽管很多人会整天感到疲劳,但实际上不管是男人还是女人的睡眠时间都是足够的。

去年荷兰的一项研究发现,人们尤其是女人经常会低估了自己的睡眠时间。

霍恩教授说:“人们会告诉你,他们一个晚上只睡了5个小时,然而只要你继续追问他们,他们就会告诉你下午还打了一个小时的盹,这就让他们一天的睡眠时间增加到6个小时了,6个小时对于大多数人来说足够了。”

“你根本不必担心睡眠不足。如果你昨天晚上睡得不好甚至整晚没睡,你也没必要今天在床上躺上14个小时。只有深度睡眠,也就是恢复性睡眠是必不可少的,你只需要补上错过睡眠的三分之一到一半时间就可以了。”

## 50名消防员1架直升机 紧急解救“落水狗”

22日,洛杉矶消防局出动了50名消防员和一架直升机,从水位暴涨的河流中解救出一条被困的德国牧羊犬。当时,一位消防员从直升机上悬绳而下,紧紧抱住了这条被困的小狗,随后直升机把他们送到附近一座立交桥上。在这个过程中,小狗咬掉了这位消防员的一片指甲,还咬断了他的一个拇指。

被狗咬伤的消防员名叫乔·圣乔治,现年50岁。圣乔治说:“我不会因此而讨厌这条狗。当时我并没有足够的时间来跟它建立默契。它被困河中,又湿又冷,明显受到惊吓,突然有个陌生人出现在它的背后,不知道要对它干什么。它作出了一条狗的正常反应。”

消防局因此被批评动用过多公共资源。来自消防局的史蒂夫·鲁达上校回应说,该行动的风险并没有人们所想象的那么高。当时,消防员们正在值班,消防局也就在事发地附近,所以也没有造成额外的费用负担。

获救的这条德国牧羊犬没有带任何可确定其身份的标签。目前,警方正在全力寻找它的主人。 编译 王佳妮

## 纽约警方摆乌龙 缉毒缴获一包糖

1月15日,美国纽约警方在发现了一袋疑似可卡因的物品后,逮捕了两名嫌疑人。经过五天的鉴定,这袋可疑物被确认为时下颇受欢迎的椰糖。两人在被警方拘留数天后获释,对他们的指控也被撤销。目前,两位当事人正计划起诉纽约警方,索赔200万美元。

该事件中一位当事人是48岁的水管工何塞·佩纳,另一位当事人名叫塞萨尔·罗德里格斯。两人是好友也是同事,来自纽约布朗克斯区。

## 两好友被关三五天

15日,在前往一个派对的途中,佩纳和罗德里格斯在一个便利店门口停了车。当他们从便利店出来的时候,警察要求搜查他们的福特小货车。

一名警官在车里四处翻找,然后拿着一个“凯蒂猫”三明治袋子大喊“搜到了!”

在警察给他俩戴手铐的时候,罗德里格斯喊道:“那只是一些糖而已!”

“你能检测一下吗?你可以尝尝!”罗德里格斯央求警察。但警察对他大喊:“闭嘴!”

两人因持有毒品被警方关了三天。佩纳在被关三天后获释。罗德里格斯因为有抢劫罪记录,法院要求他支付5000美元的保释金。在无力承担的情况下,他被关了五天。

## 要警方赔偿200万

现在,两人正计划提起诉讼,向纽约警方索赔200万美元。

罗德里格斯说,他几乎每天都花50美分买一包椰糖。因为怕洒了,他把糖放进了三明治袋子里。

他们的律师尼尔·沃勒斯坦认为,警察本应迅速发现他们所犯下的错误。他说:“纽约警察局配备有便携式毒品识别设备,为的就是这个目的。” 编译 王佳妮

## 英国官方发出指导性意见

# 7岁性教育要从娃娃抓起

英国政府发出指导性意见,儿童7岁时就该接受性教育课程,英国儿童、教育等部门认为,色情内容对未成年人的影响日益严重,现有的课程没能阻止青少年怀孕人数连创纪录,在西欧国家中,英国青少年怀孕率居高不下,性教育课有助于青少年树立对于性的正确认识,不会“鼓励他们在性行为上变活跃”。英国政府此次要求所有学校必须将性教育课列为必修课,新课程于2011年9月开设,而新教材今年9月就会下发到各个学校。

## 不同年龄接受不同知识

指导意见要求从孩子5岁起就要教给他们关于身体部位、男孩和女孩的不同,以及“孩子是怎么来的”这样的基本知识。

处于7岁到11岁年龄段的儿童将在课堂上被教授如下知识:他们的身体在进入青

春期后会发生哪些变化,精子和卵子如何产生,以及人“在相爱时和在愉快的恋爱中的举动”等等。意见还鼓励老师问孩子们这样的问题:“在两性关系中,哪些虐待行为可能会发生,包括伤害感情乃至暴力的行为?”

从11岁开始,小学生就该学习避孕、怀孕以及包括艾滋病在内的性传播疾病等方面的知识,大人该鼓励他们讨论关于性取向、同性恋和情爱关系等话题。

课堂上,老师还该鼓起勇气问孩子们:“表达性关系有哪些不同方式,哪些性行为有传播疾病和怀孕的风险?”

在11岁到14岁之间,小学生该学习孕妇的不同选择,包括留下孩子、流产和送人收养等。

在初中结束之前,他们还将接受“为人父母技巧”科目

的培训,要让他们具有组成稳定家庭的素质。

## 英国儿童大臣:性教育能让孩子不误入歧途

英国儿童大臣埃德·鲍尔斯说:“与他们父母还是孩子的那个年代相比,今天的年轻人成长在一个完全不同的世界。新技术和24小时不间断的媒体意味着年轻人整天暴露在性与有关的图像和文字面前,在准备好之前,他们就已经有了性行为的冲动,这可能会使他们误入歧途。”

“我们希望以事实教育年轻人,让他们能够处在一个安全和健康的环境中。我们还希望他们能够充分理解婚姻以及其他稳定的亲属关系的重要性,这些是家庭生活的基石,是教育孩子的最好的方法,我们希望年轻人长大后能够建立稳定的婚姻和家庭。”

## 反对者说:孩子们接受的性信息还不够吗?

但是家庭信托基金的诺曼·维尔说:“这个意见使很多家长更加害怕,强迫的性教育会使他们的孩子将来在性问题上失去道德感。提早对小孩进行性教育将会打破小孩在这方面天生的保守性。孩子天性中对于性话题的禁忌并不是性格发展的障碍,而是一种健康的心态,这可以使得他们免受性侵犯,也可以使他们长大后不会在性关系上过于随便。”玛格丽特·莫里西是“家长们,说出你的意见来”组织的成员,她说:“这些年来,孩子们的头脑中被塞入了太多的性信息,但是有关青少年怀孕和染上性病的报道从来就没减少过。”

“政府认为,他们能够吸取教训,处理性放纵的问题。但明智的做法是等到孩子们长大后,由他们自己在性爱问题上做出决定。” 编译 王佳妮 潘文军

# 私家车主拨打4008-000-000平安电话车险提供方便快捷服务!

险种:车损+商业三者30万+盗抢险+不计免赔★篇幅有限,更多车型优惠报价请直接拨打4008-000-000(4008六个零)咨询

丰田卡罗拉 1.6



平安电话直销  
最低价约 2847 元

别克凯悦 1.6



平安电话直销  
最低价约 2518 元

北京现代悦动 1.6



平安电话直销  
最低价约 2483 元