

生物钟的春节反叛：一个基于“中登 Push 指数”与“休 time 时长”的多因素拟合研究

一个想睡懒觉但没成功的科研牲¹

¹ Rubbish Biotechnology 编辑部

摘要：探究科研人员在春节期间，尽管前一天实施了主动的“休 time”（报复性熬夜至凌晨三点），但生物钟依然在早上七点自动唤醒的诡异现象。

方法：采用自我人体实验法，样本量为 1（即作者本人）。于春节假期期间，严格控制变量：停止工作，疯狂娱乐，并于凌晨 03:00 就寝。次日使用被动观察法记录首次醒来时间。

结果：令人沮丧的是，觉醒时间依然精确指向 07:00，误差小于±5 分钟。睡眠时长仅为 4 小时，睡眠剥夺感显著，但清醒感极强。

结论：长期牛马训练形成的“科研生物钟”具有极高的鲁棒性，其强度远超“补觉需求”。这一现象表明，对于资深科研牛马，身体早已被课题组主理人（中登）驯化，拒绝接受休假的指令。

生物钟 | 春节 | 休 time | 中登 Push 指数 | 学术垃圾的自我修养

Introduction

首先感谢@Rubbish 和@Litter 期刊编辑部提供的灵感，让我意识到我这悲惨的经历原来也能发一篇 Paper。

春节，本应是自然醒的代名词。然而，对于长期混迹实验室的科研人员来说，身体里似乎住了一个比公鸡还准时的打卡机。前一天晚上，作者特地进行了严格的“休 time”实验：放下文献，关闭 EndNote，打开 RedNote，甚至尝试了名为“娱乐”的干预手段，直至凌晨三点才心满意足地睡去。

按照正常人模型预测，次日起床时间应在中午 12:00 以后。然而，当早上七点的阳光（或者说七点的生物钟闹铃）无情地把我唤醒时，我知

Significance

我知道这篇研究无法改变世界，也改变不了我明天早上七点醒来的事实。但它完美诠释了期刊的理念：我的研究可能无法改变世界，但它可以成为我学术生涯里一块坚定的、持久的、可被检索的……学术垃圾。”

道，我的身体已经不属于我了。它属于 Rubbish（的边角料）。

本研究旨在通过这个经典的案例，拟合出影响科研人员睡眠的残酷模型。

Methods

本研究提出“中登生物钟顽固指数”模型，该指数由以下多因素决定：

$$\text{Wake-up Time} = \frac{\text{Last Day Bedtime} + (\text{Push 指数} \times \text{Lab 打卡惯性})}{\text{休 time 诚意度}}$$

变量解释：

- Push 指数：指导师或自我施加的毕业压力，此处为常数（极高），取值范围 1-10，本研究中取 10。

- Lab 打卡惯性：过去 365 天连续早起累积的动量，单位为“天”，本研究中取 365。

- 休 time 诚意度：虽然玩了，但内心深处是否有一丝“没做实验”的愧疚感。取值范围 0-1，0 表示毫无愧疚，1 表示非常愧疚。本案例中，由于玩得太爽，休 time 诚意度取 0.1。

模型拟合结果：模型拟合失败。因为发现无论代入什么数值，结果都是 7:00。这暗示存在未被纳入模型的隐藏变量——“被驯化的身体记忆”。

Results

睡眠剥夺情况

- 总睡眠时长：4 小时
- 睡眠质量：梦里好像在过柱子/纯蛋白/跑数据（虽然后来醒了发现是假的，但累是真的）
- 清醒后主观感受：平静，甚至有一种“果然如此”的解脱感

定性观察

醒来后的第一反应不是愤怒，而是平静。仿佛身体在说：惊喜吗？我又把你叫起来感受世界的参差了。

数据可视化

为了更直观地展示这种绝望，我们在图 1 和图 2 中引入了事发当时的实时聊天记录截图。



图 1 她好像下定了某种决心



图 2 该死的生物钟

Discussion

本研究验证了一个残酷的事实：科研人员的生物钟一旦形成，几乎不可逆。它不受主观意愿控制，不受节假日调节，甚至不受睡眠剥夺的影响。

这种现象背后的进化意义尚不明确。一种可能的解释是：在漫长的 Rubbish 生涯中，身体已经将“早起”内化为生存本能——毕竟，晚起意味着错过 Lab 的咖啡，意味着少点开几个小饼干，意味着中登可能在工位旁留下一个意味深长的眼神。

本研究的局限性在于样本量太小 ($n=1$)，且研究对象可能存在特殊性（课题组主理人称“中登”，）。未来研究可扩大样本量，纳入不同年龄段、不同 Push 指数水平的科研人员，建立更具普适性的“科研生物钟顽固模型”。

Acknowledgement

本研究如果没有以下单位与个人的大力支持，绝不可能完成：感谢老己：谢谢你这么久了还没猝死，依然顽强地只睡了三个多小时还躺在

床上前写这种推动科研退步的稿子。感谢自然科学基金委：本项目资助编号 U2636001，让我能在饿着肚子搞科研时还能笑出来。

感谢那全年无休每天 Push 自己的中登。谢谢你像驴一样不停地拉磨，把我的身体训练成了即便没有磨也要空转的永动机。

References

[1] 我本人. (2026). 论春节为什么睡不了懒觉. 睡眠剥夺自发行为观察站内部资料.