

## H 热点关注

# 谁“偷”走了我们的睡眠？

人生的1/3时间都在睡眠中度过，睡得好是健康的标志，睡不好是疾病的征象。3月21日是“世界睡眠日”，今年世界睡眠日的中国主题为“健康睡眠 远离慢病”。

随着生活节奏的加快及生活方式的改变，睡眠疾病的发病率明显升高，严重危害生命健康，降低生活质量。专家表示，睡眠与心脑血管疾病、糖尿病、呼吸疾病、精神障碍等慢性疾病之间都有密切的关系，国民要加大对慢病防控意义的认识，关注睡眠健康。

失眠、睡眠节律紊乱、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等都是睡眠障碍。

更为严重的是，睡眠障碍是一系列的其他慢性疾病的“前奏”：长期失眠会导致认知功能衰退、抑郁焦虑等心理疾病，以及免疫系统衰退、高血

压、心脏病、糖尿病风险增加等。

通过一线诊疗案例分析，上海中医药大学附属龙华医院神经内科主任医师袁灿兴告诉记者，电子产品是偷走人们睡眠的“小偷”之一。

他认为，电子产品打乱了人的睡

眠规律。原本睡觉前应该让脑袋里的各种想法“放空”，但是追剧、刷朋友圈等又让大量信息充斥大脑，大脑不得不运转处理。

“总体上看，城市人睡眠质量更差。”安徽省精神卫生防治中心睡眠

障碍科主治医师张玉说，特别是在工作生活压力比较大的城市，中青年人的睡眠障碍更为显著。因此调侃称“失眠”是一种都市病，也是不道德的。她认为，高压下的精神紧张是偷走睡眠的又一“小偷”。

## 良好睡眠是青少年成长“营养剂”

睡眠是保证人体健康和恢复体力精力的必要途径，一般成年人要保证一夜睡6到8小时，青少年、幼儿则需要保证至少7到9个小时的睡眠时间。青少年、儿童的最佳睡眠时间应是晚9点到清晨7点。这样的睡眠时间符合自然界阴阳消长

规律，长期违反这个规律，就会发生失眠现象。

专家表示，良好的睡眠是青少年健康成长最好的天然“营养剂”。

目前，引起青少年睡眠障碍的主要原因有学习时间过长、学习压力大、

家长经常责骂孩子等。一些青

少年、儿童的睡眠时间得不到保证，久而久之导致睡眠质量下降，出现早醒、多梦等症状，甚至发生睡眠障碍。需要警惕的是，睡眠障碍可导致孩子免疫功能低下，体质虚弱，更容易患病。

专家提醒，不要因为学习等原

因剥夺孩子的正常睡眠时间。调查显示，人为剥夺青少年的睡眠时间，可造成青少年“白天思睡”、烦躁易怒等心理问题。建议青少年定时睡觉、起床，保证充足的睡眠时间，一旦出现长期打鼾、失眠、多梦的症状，应及时就诊。

## 睡前应避免长时间看手机

目前，不少人都反映自己睡前有刷手机的习惯，经常因此推迟睡觉时间。专家表示，睡前长时间看电子产品会抑制人体内褪黑素形成，而这一激素能让人感到

“睡前尽量避免长时间看手机

困意，从而尽快入睡；电子产品产生的光亮还可能导致睡眠紊乱，长此以往会打乱正常的生物钟，造成失眠。

等电子产品，不要把床当作‘舒适的躺椅’，而应该作为安安静静地睡觉的地方。”专家提醒，很多人对长期熬夜刷手机引发的失眠不太在意，认为忍一忍就好了。实际上，

在医学上持续超过三周则属于长期性失眠。一些长期性失眠患者遭受失眠症状的折磨可能长达数月，甚至数年，这类患者需要及时就医接受专业治疗。

(新华)

### 据中国睡眠研究会统计

我国13亿人口中  
多达42.7%的人有不同程度的睡眠障碍

流行病学调查显示，我国睡眠疾病发病率很高，慢性失眠者超过15%，睡眠呼吸暂停综合症患者约4%左右

睡眠疾病国际分类包括的睡眠疾病高达90种

睡眠疾病大体上分为3大类

睡不着 睡不醒 睡不好

即俗称的失眠，包括入睡困难、早醒和睡眠不宁者

主要指“白天犯困”，因此而严重影响学习、生活和工作，甚至造成意外事故而死亡

包括了各种各样的睡眠异常运动，如睡眠暴力活动，主要是某些特殊的睡眠疾病会导致自杀或伤及他人。帕金森病、老年痴呆等在发病十多年前就会出现做梦行为异常（噩梦、梦中拳打脚踢等）



制图/陈海冰

**男子狂躁症发作一次付了20套房首付，医生提醒，春季为精神疾病高发期**

## “性情大变”可能是病了

### 警惕生活中的病态行为

下发生的。这些行为皆具有病态性，行为人对此不自知，不加反省也没有懊悔感。这些表现都是躁狂症患者的行为特征。

据介绍，躁狂症是一种间歇性的精神疾病，以情感高涨或易激惹为主要表现，伴随精力旺盛、言语增多、意志活动增多，对行为所产生的后果判断力不足，严重时伴有幻觉、妄想等精神病性症状。值得注意的是，躁狂症与抑郁症是双向情感性精神障碍，

两者在一定条件下可相互转化。

专家提醒，生活中有许多异常行为，都可能是精神障碍类疾病的表现。比如，出现长期坐立不安，精力难以集中，极度缺乏耐心，难以控制自己行为等现象，可能是焦虑症的表现等。

陈雄提醒，“生活中，如果有病态失常行为发生，并已经影响到自己的身心健康，一定要加以警惕，需要到医院进行相应检查。”

### 精神疾病防治分三级

就医，调整自我的身心状态。

陈雄表示，日常生活中，可以针对精神疾病发展的不同阶段，采取三级防治。

“一级防治是病前预防，目的是减少精神疾病的发生。”陈雄介绍，平时要积极锻炼，保证充足的睡眠，培养音乐、摄影、绘画等有益的兴趣爱好，建立良好的人际支持关系，在人际交往的过程中释放心理压力。

陈雄提醒，许多人出现心理问题时羞于就医，应及时纠正这种错误心态，及时进行心理疏导，预防精神疾病。

二级防治的目的是降低精神疾病的危害。陈雄建议，春季期间，对于有精神病史或正在服药治疗的精神疾病患者，家属应细心观察患者的睡眠状态，呵护患者的情绪，并根据患者情况咨询医生是否需要加大药量。

三级防治的目的是减少精神疾病所致的残疾和社会功能损害，对精神疾病患者进行生活自理能力、社会适应能力和职业技能等方面的训练，以减少精神残疾和社会功能损害、促进康复和防止疾病复发。

近期，多家媒体报道称，南京一男子花百万元一次性付清了20套房子的首付款，家人送医后发现其患上了躁狂症，此事引发了广大网友的关注。



“精神疾病的发作和季节有一定关系，春季是躁狂症和多种精神疾病的高发期。”陈雄表示。

“精神疾病发作前，都会有一些征兆。”陈雄提醒，春季精神病患者发病的前兆表现主要是睡眠障碍和情绪障碍，睡眠障碍表现为没有明显原因的持续疲乏感，休息后也难以复原；情绪障碍通常体现为情绪不稳定，烦躁不安，容易为小事发脾气或自责等。一旦出现这些征兆，精神疾病患者必须加以注意，并及时

## H 健康百科

### 春分养生重在养肝

■ 本报记者 徐晗溪

3月20日迎来农历二十四节气中的“春分”。海南省中医院主任医师邱晓堂教授提醒，春分时节，天气虽然转暖，但昼夜温差较大，忽冷忽热，公众要注意添减衣物，在饮食调养上要注意膳食平衡。

#### 学会调控情绪

中医认为，春分养生，重在养肝。《黄帝内经》说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭”，意为春天到了，此时应舒畅身体，调达情志。

春天，万物复苏，自然界生机勃勃，人们应顺应天时，早睡早起，早晨可以去散散步，放松形体，使情志随着春天生发之气舒展开来，否则就会损伤肝脏。

“肝属木，喜条达，与春令升发之阳气相应。”专家建议，春季，要顺应阳气升发的自然规律，使肝气顺畅条达，学会调控情绪，遇事尽量不要愤怒，养成乐观开朗的性格。

#### 重在“防风”

专家认为，春季养生，重在“防风”。中医认为“春多风病”，春风会引发风寒感冒、咳嗽咽痒、头胀头痛甚至眩晕、以及耳鸣、目胀、口苦、失眠多梦、面红、急躁易怒等疾病和症状。

春天，天气逐渐转暖，人体代谢进入旺盛时期。初春时节，要注意防风防寒，根据天气变化和体质状况适时增减衣服。

#### 饮食忌酸

春季饮食调养上，人们应以健脾扶阳为调养原则，忌过于酸涩。在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，可佐以葱、姜、酒、醋等温性调料；食用韭菜、大蒜、木瓜等菜肴时，可配以蛋类。

此外，春分时节，高血压、月经失调、痔疮及过敏性皮炎等疾病容易发作，饮食要忌大热大寒和油腻生冷，不宜多食参、茸、附子、烈酒等食物，以免助热生火伤胃损阳。

## 违规验配角膜塑形镜 后果严重

青少年需谨慎选择

近日，有媒体曝光了不法机构和组织违规开展角膜塑形镜验配一事，引发了诸多忧虑。角膜塑形镜到底该怎么验配？专家指出，佩戴角膜塑形镜是控制近视非常有效的手段，但其验配需要到正规医疗机构，在专业眼科医师的指导下进行。

专家表示，青少年由于不适合接受近视手术，目前能够有效控制、延缓近视发展，避免孩子发展成为病理性的高度近视的安全方法之一，就是科学验配角膜塑形镜，也称角膜塑形术。角膜塑形镜减缓近视发展效率达50%—90%以上，优于普通框架眼镜。

据介绍，角膜塑形镜是一种第三类医疗器械，青少年选择验配角膜塑形镜，必须要去有医疗资质的地方，要有医生在场。

专家表示，一般情况下近视度数大于600度的患者以及8岁以下的儿童是不建议佩戴角膜塑形镜的。角膜塑形镜的验配，使用有着严格的标准。验配角膜塑形镜需要经过一系列多达十几项严密的检查，确定是否符合配戴条件。如眼睛有结膜、角膜、泪膜、眼睑等方面异常，严重的糖尿病、类风湿性关节炎或其他全身性禁忌症等人群，不适合配戴角膜塑形镜。

据介绍，眼压异常的青少年配了塑形镜可能出现严重的角膜上皮脱落、炎症反应，引起角膜感染甚至可能导致患者失明。

专家提醒，青少年如果验配角膜塑形镜是在非医疗机构，或者验配时没有眼科医师在场，应立刻停止使用，并尽快到正规、专业的医疗机构进行检查，在医生的指导下不再使用或重新验配角膜塑形镜。如已发生不良反应，应及时配合医生进行治疗。

## 中药煎煮 并非时间越长越好

中药煎煮是否时间越长，有效成分就越少？专家表示，煎煮时间应视药物种类和疾病性质而定，并非越长越好。

专家表示，一般中成药煎煮从沸腾起计算约需半小时，第二煎则可略长10分钟。煎药次数以2次或3次为宜。

一般药物可同时入煎，但部分药物因其性质、性能及临床用途不同，则分先煎、后下、不必入煎、包煎以及另煎等各种情况，需遵医嘱。此外，阿胶等类药材与其他药同煎容易粘锅、熬焦，应单独将其放入水中或已煎好的药液中加热融化后兑服。

需要注意的是，药材不必过度清洗，但最好在煎之前加以浸泡，以药材浸透为好。较花、草、叶而言，根茎、种子、果实及矿石、甲壳类药材浸泡时间稍长些，以半小时至1小时为佳。(新华)