



协办单位
眉山市教育和体育局
眉山市妇女联合会
眉山市未成年人保护工作委员会办公室

特别鸣谢
眉山市精神卫生中心
东坡区图书馆金龙分馆

3月21日是“世界睡眠日”。今年世界睡眠日的中国主题是“健康睡眠 人人共享”。说到“睡眠”这个话题,你是不是正被一些看似普通的问题困扰着?比如为什么老失眠?为什么有时睡很久还是感到疲惫?怎样才能睡个好觉?……本期《守护成长 YY有话说》邀请到眉山市精神卫生中心的主治医师李双辰为大家答疑解惑。

如何找回丢失的睡眠?

问题一

什么是健康睡眠?睡眠为什么对我们很重要?

【李双辰】睡眠是人体的一种主动过程,可以恢复精神和解除疲劳。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际社会公认的三项健康标准。我们人生的三分之一时间在睡觉,睡眠质量直接影响着剩余三分之二的人生进程。对于“健康睡眠”,我们可以从睡眠时间和睡眠质量来定义。一般睡眠时间在7-9小时(少年儿童在此基础上增加1-3小时,老年人在此基础上减少1-3小时),半小时能入睡,基本整夜不醒或醒后能快

速再次入睡,这样的睡眠可以称为“健康睡眠”。睡眠作为生命所必需的过程,是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节,是健康不可缺少的组成部分。它可以帮助我们积蓄能量、消除疲劳和保护大脑。睡眠好的人抵抗力和抗病能力都更强,机体对自身的修复能力也很强,第二天起床精力比较旺盛,思维比较好,办事效率比较高。如果熬夜了,我们可能就会发现自己反应好像变迟缓了,记忆力下降,工作效率变低,女性朋友

友就会发现自己皮肤变干燥了,脸上长斑长痘了,脾气不稳定,无故冒火。长期熬夜还会诱发一些疾病,比如,高血压等心脑血管疾病等。

睡眠对儿童的生长发育尤为重要。因为在不同的睡眠阶段,机体能够分泌不同的激素。例如,促进孩子骨骼生长和身体发育的生长激素有80%是在睡眠时分泌的,并且在前半夜分泌更多。因此,对于婴幼儿、儿童和青少年来说,按时入睡、避免熬夜尤为重要。

问题二

当代人的睡眠质量怎么样?如何判断睡眠质量好坏?

【李双辰】随着现代社会生活节奏的加快,越来越多的人遭受失眠的困扰。《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示,居民平均在零点后入睡,夜间睡眠时长普遍偏短。平均夜间清醒次数不多,但总体睡眠得分为75分,还有较大提升空间。另外,28%的人群夜间睡眠时长不超过6小时,64%的人睡眠质量欠佳(<80分),其中睡眠质量较差(<70分)的人群占比22%。大多数人都曾有过睡眠困扰,主要的睡眠困扰有:夜醒/早醒、入睡困难、夜间如厕。另外报告还提到,被调查对象中,失眠问题不容乐观,59%的人存在失眠症状,完全无睡眠障碍人群仅占19%。

我们在接诊中遇到的睡眠有问题的人也越来越多,并呈现越来越年轻化的特点。当然,每个人都有自己睡不好的理由。我们总结了一下,躯体疾病以及生理和心理性上的一些原因都可能会影响睡眠质量。躯体疾病就是自己本身患有的一些疾病,比如胃肠疾病,从中医角度来讲就是“胃不和则卧不安”,还有呼吸暂停综合征、慢性疼痛等也会影响睡眠。生理性原因指环境

的改变使人产生生理上的反应,有的人对环境的适应性强,有的人则非常敏感、适应性差,环境一改变就睡不好。心理原因是指因为生活的打击、工作与学习的压力等产生焦虑、烦躁不安或情绪低落、心情不愉快等引发失眠。此外,还有服用药物和其他物质引起的失眠,比如服用减肥药、甲状腺素、口服避孕药等,或是茶、酒、咖啡等某些引起兴奋的物质。

如何判断自己的睡眠质量好不好?每个人对质量睡眠的需求、感受不同,简单总结起来就是:入睡快、起夜少、无惊梦现象、早晨起床后觉得精力充沛。

要提醒一下大家走出这些关于睡眠认识的误区:不是所有的失眠都是睡眠障碍问题。几乎每个人都曾有过入睡困难的经历,比如压力过大、环境改变或是白天睡得太多等导致的睡不着。这些偶尔出现的入睡困难并不需要太过担忧。但如果经常出现躺在床上超过30分钟无法入睡,夜间频繁醒来或醒来后无法再入睡或早醒,以及没睡好导致第二天出现疲劳、困倦、注意

力难以集中、记忆力减退等,并且持续一段时间,就需要去医院寻求专业帮助。

睡的时间长并不等于睡得好。很多人把睡眠时间长短作为睡眠质量好坏的判断标准,这是不对的。睡眠质量一般涉及睡眠分期,就是我们说的深睡眠和浅睡眠。如果深睡眠不足,一觉醒来依然会浑身乏力,无精打采,睡的时间再长也觉得累。如果一个人睡眠时间足够,但睡眠质量不好,例如浅睡眠时长占比大、频繁做梦、睡眠期间打鼾等,或是熬夜、晚起等,对健康同样有害。此外,每个人有个体差异,有些人可能睡6小时就能恢复体力,而有些人则可能需要8小时的睡眠才能从疲劳中恢复过来。所以判断睡眠质量,要看早上醒来后是不是体力、精力都得到了恢复,头脑是否有清醒的感觉,白天的工作是否有效率。有人认为打呼噜的人睡得很香,是睡得好的表现。其实并非如此,打呼噜时出现的呼吸暂停会导致身体各个器官缺氧。还有人认为睡前“数羊”有助于睡眠,其实长时间数数反而会加重大脑负担,增加焦虑。

问题三

如何拥有良好的睡眠?

【李双辰】很多人睡眠质量受影响是因为心理压力过大,如工作、学习、人际关系等方面的压力,或是熬夜、饮食不规律、缺乏运动等不良的生活习惯,以及噪声、光线、温度等环境因素。因此,我们想要睡个好觉,可以根据自身情况,有针对性地试试这些方法:睡前泡脚、喝牛奶,听轻音乐,选择适合自己的床

上用品等,制造适合睡眠的环境等;改善生活方式,规律生活,比如睡前1小时内不看电视、不玩手机、不做运动以及不喝浓茶、咖啡等;适度运动,如早晨、下午或晚饭前进行慢跑或快步走;睡前不要动脑过度,提前给大脑放松的缓冲时间;避免滥用药物,尤其是助眠药物,千万不能随意加量,有的人吃一颗不管

用,就自行加量,导致更严重后果,一定要遵医嘱服药;积极治疗原发病,躯体疾病治疗好了,睡眠自然好;打鼾人群尽量“侧身睡”,失眠者应避免白天睡觉……有很多人说,以上自己都做到了,怎么还是睡不着?那么也不要焦虑,别让睡觉成为一种负担,那么很多问题就消失了。



结语

健康睡眠,人人共享。让我们从关注本期这份“睡眠指南”开始,重视睡眠健康,拥抱健康生活。

如果你在家庭教育、亲子关系、权益保护等方面有什么问题,欢迎在线留言,《守护成长 YY有话说》将为你解答。

眉山日报全媒体记者 余毅 整理

主编 吴晓彬 编辑 彭威楠
主美 李 燕 校对 肖 倩

不文明现象曝光台

眉山市全国文明城市长效管理办公室
眉山日报社 联合主办
爆料热线 028-38166899



设障碍物占道、行人闯红灯、车辆乱停乱放…… 直击这些不文明行为

文明有序的环境体现着一个城市的综合管理水平,彰显着城市的文明程度。3月19日,记者走访东坡区、彭山区部分街道发现,行人闯红灯、车辆乱停乱放以及商家(居民)私自设置障碍物占用人行道、公共停车位等现象仍然存在,既破坏了城市形象,也体现出部分市民素质有待提升。

下午2点49分,彭山区张网路一段某茶馆门口,有不少非机动车随意停放在未划线区域,影响行人通行;下午3点左右,彭山区东后街88号附近,路边垃圾桶未盖盖子,且垃圾未及时清理;下午3点15分,彭山区红星路26号商铺门口,移动晾衣架被摆放在人行道上,同时存在私自设置障碍物占用公共停车位现象;下午3点25分,彭山区新彭谢路2号附近,市民骑电动车随意横穿马路。

下午3点50分,东坡区兴隆街、小北街上,不少机动车未按规定停放在划线区域;东坡区兴隆街133号附近,存在商家私自设置障碍物占用公共道路现象;下午4点左右,东坡区环湖西路靠近雕像广场路口,有行人闯红灯;下午4点20分,东坡区安居巷8号附2,居民将袜子、拖把晾晒在楼栋门口,影响城市美观。

眉山日报暗访组



下午3点50分,东坡区兴隆街133号附近,商家私自设置障碍物占用公共道路。



下午3点50分,东坡区小北街,机动车未按规定停放在划线区域。



下午4点左右,东坡区环湖西路靠近雕像广场路口,有行人闯红灯。



下午4点20分,东坡区安居巷8号附2,居民将袜子、拖把晾晒在楼栋门口。



下午2点49分,彭山区张网路一段某茶馆门口,有不少非机动车随意停放在未划线区域。



下午3点左右,彭山区东后街88号附近,路边垃圾桶未盖盖子,且垃圾未及时清理。



下午3点15分,彭山区红星路26号商铺门口,移动晾衣架被摆放在人行道上,公共停车位被障碍物占用。



下午3点25分,彭山区新彭谢路2号附近,市民骑电动车随意横穿马路。