

本期导读

“春困”时节话困倦和睡眠 (详见B2版)
睡眠养生与失眠防治 (详见B3版)
和谐曲阳 幸福分享 (详见B4版)

# 康健园

上海“星级医院”探访之二 (详见B5版)
合理膳食 改善睡眠 (详见B6版)

本报科教卫部、体育部、副刊部、事业发展部、视觉部 主编 | 第13期 | 2014年3月31日 星期一 责编:潘家新 视觉:窦云阳

## 良好睡眠带来生活的希望和微笑 新民健康大讲堂走进曲阳社区和居民聊聊“你睡得好吗？”



打造健康之城 惠及市民百姓

- 主题:关注睡眠健康 ——你睡得好吗?
- 时间:3月26日(14:00至16:00)
- 地点:曲阳社区文化中心

春困秋乏夏打盹,瞌睡虫找到你了吗?3月26日下午,在世界睡眠日到来之际,新民健康大讲堂邀请沪上知名的睡眠健康专家,走进曲阳社区文化中心,和社区居民聊一聊:“你睡得好吗?”

### 睡眠时间因人而异 打个小盹作用大

“睡眠去哪儿了?”借用时下流行的一句话,主持人小宇开门见山,和在场的听众互动,“在座的各位,有没有丢失睡眠的呢?请举一下手。”只见台下200多位听众中,大约有五六十人举起了手,可见,睡眠问题已经成为男女老少的一个“通病”。

在现场的一个小调查中,有的嘉宾每天睡6小时,有的嘉宾每天睡7小时,有的每晚11时睡觉,有的12时睡觉,都不尽相同。有一位84岁的阿姨甚至表示,自己每天只睡两三个小时,但第二天照样打太极,买菜做饭,不觉得累。

“到底该几点睡觉?睡眠时间多长?其实没有什么规律可循。”华山医院神经内科主任、复旦大学睡眠障碍诊治中心博士生导师洪震教授纠正了大家的一个误区,“睡眠时间固然重要,质量更重要,每个人睡眠不同的原因有很多,有的睡得多,有的睡得少,如果第二天生理和心理状态都很好,那就没有问题。”

就当季热门的“春困”话题,洪震教授与大家分享了“春困时节话困倦”,春困的原因是什么?怎么判断困倦的严重程度?常见的睡眠疾病有哪些?他用通俗幽默的话语一道道来,尤其指出了上班族普遍存在的慢性睡眠不足状态。

研究显示,慢性睡眠不足所造成的负面影响很大。“临床中就遇到这样的病例,一个在假期需要每天睡8小时的孩子,开学以后每天只能睡7个半小时。1-2个月以后,这个很简单的治疗方案:周末补觉,平时保证接近8小时的睡眠时间。一段时间后,这个孩子的嗜睡症状完全消失。”

因此,一旦觉得睡眠不足,一定要在中午打个小盹,或者周末补个觉,让身体机能恢复正常,“中午睡个十多分钟,效果可能就不大不一样,但一定要睡着。”

### 养生倚重眠食 药补不如睡补

由于社会节奏加快,市场竞争激烈,以及自然环境的变化,人们生活方式改变等多因素,使人群失眠症发病率不断提升。

上海中医医院神志病科主任医师、中医睡眠疾病专家许良曾经做过临床研究并指出:“针对失眠为主症前来就诊的3830例病人,调查分析发现,女性占多数,达57%。男性占43%;年龄在31-50岁发病最多,占51%;职业以经营管理阶层为多,占35%。”

失眠症发病率如此之高,而发病年龄和职业又以中壮年、干部、经理、管理阶层为最多,许良医生以“睡眠养生与失眠防治浅析”

为题,从中医“天人合一”的角度建议,人的自然觉醒和自然界是同步的,不要超过12点睡觉,如果长期违背了自然规律,睡眠质量降低,就会百病丛生。

按照人体对睡眠的要求,一般来说,青壮年每天睡7-9小时,少年和幼儿增加1-3小时,老年人减少1-3小时。人类最佳睡眠时间是晚上10点到清晨6点,老年人稍提前为晚9点到清晨5点,儿童为晚8点到清晨6点。然而,现代人的睡眠,常常被不良生活习惯而剥夺。

有的人上班的时候,前后左右都是电脑、空调,回家以后又是手机、电脑不断,基本上是超过12个小时围绕在手机、电脑上,“睡前要少看电视、手机等光波辐射的电子产品。”许良医生告诫道,“谈到健康,中国人不得不提养生,养生无他,‘眠食’二要,古人云:‘不觅仙方觅睡方’,这也是许多长寿者的养生秘诀。”

从中医方面来说,中医和睡眠养生密切相关,一定要从眠食两方面来抓养生的问题。首先要自我调节,其次要食疗,最后再要吃药调理。所以说,有的药补不如食补,食补不如睡补,睡补不如神补,各种调节好了,医保费用也可以减少了。

### 营养睡眠密不可分 吃得好才能睡得好

最后出场的安利(中国)研发中心技术开发经理杜军博士讲解了“营养和睡眠的关系”,合理的营养、适度的运动和良好的睡眠是密不可分的。

杜军博士指出,德国的哲学家讲,有三样东西能够缓解生命的辛劳,第一个是希望,第二个是睡眠,第三个是微笑,“每天都有希望,每天睡得好一点,每天面带微笑,我们的生活就会非常健康,我们的生活就会非常美好。”

然而,根据中国医师协会2013年关于我国公众睡眠健康调查显示,中国居民的睡眠指数是66.5,才刚刚及格。有将近一半的人起床之后会犯困,有一半的人早上是要靠闹钟才能叫醒,还有四成的人要睡一下回笼觉,“包括我个人也是,起床之后要再打一个15分钟的盹,不然后的话是爬不起来的。”

如果睡不好,早上会没有食欲,吃不下东西,如果不及调整,晚上又会睡不好,长期以来恶性循环,影响身体健康。此时,合理的饮食,恰恰可以有助于睡眠。研究发现,不同的食物,不同的颜色,里面含有丰富多样的营养素,对健康和睡眠都有帮助,每一顿饭尽量要包括5种颜色的蔬菜。

“我们要多吃有助于睡眠的食物,第一个要吃绿叶菜,特别是青菜、莴笋、小白菜等;第二个要吃全麦的面包,或者是燕麦等食物;第三是要多吃蘑菇类的食物;第四是要经常喝牛奶,多吃一些海产品;第五是要多吃一些水果,比如桑葚、香蕉、柑橘类;最后是在再吃一些传统的药食两用作物,例如百合、莲子、茯苓、天麻、小黄花、酸枣仁等,以做一些药膳改善睡眠。”本报记者 金恒



洪震教授



许良主任医师 本版图片 记者陈梦泽 摄

主办单位 市卫生和计划生育委员会、市体育局、新民晚报社
承办单位 虹口区曲阳路街道办事处、虹口区卫生计生委、市健康教育所、上海东方宣教中心
支持单位 上海农商银行、上海医药卫生行风建设促进会

相关视频、专题见新民网 www.xinmin.cn

### 健康讲堂

#### 幽门螺杆菌会传染吗?

幽门螺杆菌是会传染的,而且有很强的传染性。①经口传染:中国人习惯于围坐在一起吃饭,这时幽门螺杆菌就从感染者口腔经筷子到菜碗汤中,然后进入另外一些人的肚子里。有些母亲喜欢将食物嚼碎再喂给孩子,因此他小孩也感染上幽门螺杆菌。此外,还有异性之间的接吻,也是传染途径之一。②粪口途径:粪便中的幽门螺杆菌污染了水源或食物,这会使饮用者或食用者感染幽门螺杆菌。有研究表明低温能延长幽门螺杆菌的存活期,因此冰箱保存的食物若被幽门螺杆菌污染,会增加幽门螺杆菌的传播机会。所以,日常生活中要养成良好的卫生习惯,家庭餐具要清洁,饭前要洗手,不要喝生水,吃生食。一句话幽门螺杆菌是吃进去的。

吴健民教授、主任医师、博士研究生导师

原华中科技大学同济医学院免疫研究所副所长,现任上海市疾病预防控制中心主任、现任“美年大健康产业集团临床检验中心”主任、瑞士苏黎士大学医院临床化学研究所高级访问学者。获国家政府特殊津贴、第一届“中华医学会检验分会-肿瘤标志物专业委员会”主任委员、第一届“中国医师协会检验医师分会”常委、卫生部临床检验标准化专业委员会“委员”、“中国医学文摘-检验与临床杂志”主编、“华中医杂志”副主编,“临床内科杂志”等5种杂志的编委

美年大健康体检 投资管理有限公司 (第十二节 更多精彩内容敬请关注后续)

