



《中国失眠障碍诊断和治疗指南》有了“儿童”章节

奶睡婴儿夜醒次数多于自行入睡

本报讯 (首席记者 施捷)在又一个“世界睡眠日”之际,上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心儿童睡眠科研团队今天对外发布了一系列相关的最新科研成果:首次揭示了我国婴幼儿白天与夜间睡眠时间的走势和发展轨迹;首次利用纵向研究评估婴儿入睡习惯对睡眠的影响;起草了《中国失眠障碍诊断和治疗指南》中的“儿童失眠障碍”章节,内容涵盖儿童失眠的定义、诊断和分类、流行病学、病理机制和假说、临床评估和鉴别诊断以及干预策略。

多年持续于儿童睡眠问题研究的江帆团队,最近通过建立正常母婴出生队列来描绘婴儿睡眠发展的模式,填补了国内纵向婴儿睡眠研究的不足。研究团队通过国际认可的客观睡眠监测设备对近300个婴儿进行了为期三年的随访,从母亲孕晚期开始进行睡眠监测,然后持续在婴儿42天、3、6、9、12、18、24及36个月进行睡眠监测随访,首次描绘了正常婴儿睡眠发展的模式,即婴儿在出生后6个月呈现明显的白天睡眠时间下降,夜间睡眠时间延长的趋势,而这一趋势在6个月以后变化趋于缓和稳定。

《婴儿睡眠发展模式及其相关因素的队列研究》显示,除睡眠时间外,睡眠连续性也是反映睡眠质量的重要指标。在我国,夜间觉醒是婴幼儿睡眠最突出的问题。研究

中发现,婴儿在12月龄以前,夜间觉醒人数超过85%,55%以上的婴儿夜间有1-2次的夜醒现象。研究还发现,婴儿夜间觉醒次数呈现“下降——上升——再下降”的趋势。本项研究中,发现6个月的婴儿仅10.2%的婴儿可以一觉睡到天亮,9个月时为11%,即使到满一周岁,也仅有12.9%的婴儿可以夜间连续睡眠。

江帆特别指出,导致婴儿无法很好地建立良好睡眠习惯的最核心问题,还是父母缺乏正确的培养宝宝健康睡眠的知识,尤其是不良的“入睡习惯”,也就是哄睡婴儿的方式是“罪魁祸首”。奶睡(含着母亲乳头或者含着奶嘴睡)和抱睡(抱着或者摇晃着哄睡)是我国绝大多数家庭婴儿哄睡的方式。追踪研究发现,采取奶睡或奶睡加抱睡的婴儿夜间觉醒次数明显增多,以奶睡为例,1岁的婴儿奶睡的话夜醒的频率会增加80%。

“我们发现,采取奶睡或奶睡加抱睡的婴儿,夜间觉醒次数明显多于自行入睡或单独抱睡的婴儿。”江帆表示,这可能是与独自入睡的婴儿相比,奶睡或抱睡的婴儿接触刺激较多,更不易形成稳固的夜间睡眠。这一结果充分说明,婴幼儿睡眠卫生尤其家长就寝干预,与儿童早期睡眠稳固存在密切联系——奶睡或者夜间护理,会加重婴儿睡眠片段化比例及夜间觉醒次数。

上海儿童医学中心儿童睡眠障碍诊治中心主任江帆强调,婴儿期良好的睡眠,对早期体格发育、中枢神经系统成熟,以及后期运动、认知、社会情绪发育,都有长期而深远的影响。近期一项关于0-3岁婴幼儿的大规模网络问卷研究表明,亚太地区婴幼儿的睡眠时间显著低于欧美国家的同龄儿童。不仅如此,多达76%的中国家长认为自己的宝宝存在睡眠问题。“在鼓励家长母乳

喂养的同时,有必要提高儿科及儿保科医生对婴幼儿睡眠习惯知识的宣教力度。”

江帆还介绍了另一项由她主持的我国儿童“屏幕暴露”的现状调查。这一覆盖8个省1046名4月-4岁健康儿童的研究显示,我国4岁以下儿童看电视率为70.3%,其中2岁以下为58.7%,而大于2岁儿童看电视率高达93.2%,4月龄以下婴儿看电视率竟达31.1%。“睡前

看电视使儿童的自主兴奋性增高,同时电视屏幕发生的蓝光能抑制褪黑素的分泌,改变昼夜节律和觉醒,进而影响儿童睡眠的时间和质量,导致儿童就寝时间延迟、入睡潜伏期延长、夜间睡眠时间缩短。”

据称,美国儿科学会已发布关于儿童看电视的推荐指南,2岁以下儿童应避免看电视,而2岁以上儿童看电视时间应该控制在2小时以内。

中国网民熬夜报告日前发布

公关、媒体、游戏从业者常熬夜

本报讯 (记者 杨玉红)明天是“世界睡眠日”,大型社交平台陌陌发布了《中国网民熬夜报告》,通过分析今年2月份凌晨0时至3时活跃用户相关数据发现,公关、媒体、游戏行业的人熬夜最为严重。

虽然大部分人都了解熬夜不利于健康,但熬夜现象依然普遍。数据显示,凌晨0时到3时仍未睡的人大多分布在南方,海南尤其多,占该省用户的57.1%;山东人民睡得最早,熬夜族仅32.6%,黑龙江等东北省份也普遍睡得早;上海地区的网友熬夜比例约为37.9%。知名急诊医师于莺表示,人类睡眠受

到“生物钟”的影响,而生物钟则受到昼夜长短的影响。2月份,南方比北方天黑得晚,因此,南方人相对睡得晚。

在熬夜族的行业分布上,公关、媒体、游戏行业经常熬夜,动漫、投资领域的人睡得很晚,公关行业以51.6%的熬夜族位居第一。“越是竞争激烈的行业,就越有人熬夜,一方面是熬夜工作,争取出类拔萃出人头地;另一方面是压力大,需要一些夜生活来缓解一下紧张的情绪和内心的压力。”于莺分析道,在这个内容为王的互联网时代,公关公司、媒体、游戏等行业

经常需要处理突发事件,或者考验从业者的创意,而深夜往往是灵感频发的时候。

“长期熬夜会增加皮肤的负担,比如在不青春的年纪里反复出现青春痘。同时,熬夜时吃夜宵、久坐、喝酒等行为,都会引起肥胖。”于莺提醒道,熬夜的人很容易发胖,所谓的“过劳肥”也是因为熬夜。睡眠过少还会引起免疫力下降、内分泌失调、忧郁症、肠胃问题、加速老化等疾病,也可能引起注意力不集中、思维迟钝、反应缓慢等。为了身体健康,网友应尽量早睡,不要熬夜。

快闪秀旗袍

日前,由黄浦区文化馆和黄浦区侨联海燕博客公益发展中心联合主办的“旗袍遇上二十四节气”楼宇文化快闪行动,在淮海路时尚地标香港广场3楼的艺术空间长廊启动。来自商务楼的职场白领们,身着黑白红青黄5种不同色调的旗袍曼妙登场,展示旗袍的迷人风姿。由淮海路国际商务区侨联参与支持的这个活动,还安排了春分民俗文化有奖问答、春分竖蛋、中国结、盘扣手工体验等互动环节,让大家充分感受24节气和旗袍碰撞后的美妙体验。

本报记者 张龙 江跃中 摄影报道



世界气象日直面“更热、更旱、更涝” 地球温度还将升高 暴雨事件更加频繁

本报讯 (记者 马丹)2015年是136年以来最暖的一年。上海气候中心高级工程师史军说,随着2015年大气温室气体再创新纪录,许多极端气象现象频频出现。

3月23日是世界气象日,今年主题是“直面更热、更旱、更涝的未来”。

来自世界气象组织的数据显示,从1880年至2012年,地球表面温度上升了0.85℃,1951年至2012年这个区间内,上升速率更快。过去几十年,每一个10年的温度都比前一个显著温暖,2011年到2015年是1980年以来最热的5年。因为受强厄尔尼诺的额外驱动,2015年成为自1800年代末期有现代观测以来北半球最热的年份,高温热浪波及全球各地,去年10月份,南非弗雷登达尔曾出现了48.4℃的极端高温。

史军表示,根据预测,从2016年至2035年,地球表面温度可能继续升高0.3至0.7℃。具体而言,地球各处升温也呈现区域性差异。“北极地区升温快于其他地区,陆地升温快于海洋。”

随着增温后的大气能够保持住更多的水分,暴雨事件正在不断增加,“一代一遇”的暴雨更加频繁。不过,从全球来看,平均降水量在增加,但地域差距很大。史军说:“干的地方更干,湿的地方更湿。强降水事件会在中纬度、热带地区大量增加。”比如,巴基斯坦的季风期,一个台站记录了24个小时540毫米的降雨,而该国平均值只有336毫米。又比如,干旱继续肆虐巴西东北部和北美西部,导致阿拉斯加出现破纪录的野火季,中美洲、加勒比地区和南部非洲也受到了降雨不足的影响。

上海及各区县气象局将对公众开放

今年世界气象日期间,上海市气象局将对公众开放气象业务工作区,目前正接受市民预约。

3月20日上午,预约成功的市民可以参观工作区,了解上海气象监测、预报、预警、服务等业务。3月22日上午,上海气象局东门外举办有气象科普咨询活动,中心台、公共气象服务中心、气候中心、法规处的专家,将现场回应市民对于气象预报、应对气候变化的问题。同时,浦东新区、闵行区、嘉定区、宝山区、奉贤区、松江区、金山区、青浦区、崇明县的气象局也将对市民开放,市民可在截止时间前预约。

市检察院首次组织检察人员招录面试

本报讯 (记者 郭剑烽 通讯员 施坚轩)昨今两天,通过本市公务员录用考试笔试及职位报名资格审核的600余名考生参加了由市检察院统一组织的招录面试。这是自司法改革试点以来,本市检察机关首次组织全市检察人员统一招录,计划录用检察助理、检察技术人员、司法警察和司法行政人员共计229名。

据介绍,本市检察机关在司法改革试点中实行人员分类管理,依

职位将检察人员按33%、52%、15%的员额比例划分为检察官、检察辅助人员(包括检察助理、书记员、检察技术人员、司法警察)和司法行政人员三类,实行不同的序列管理,并将建立全市检察人员市级统一管理机制,形成符合司法运行规律和检察工作特点的管理制度。各级检察院人员招录由以往同级公务员主管部门审核上报招录计划、组织录用面试的方式,改为在市委组织部、市公务员局的组织领导下,由市检察

院统一审核汇总全市检察机关招录计划,统一组织考生网上报名资格审核、招录面试、体检、政审和上报拟录用人选等工作。

据了解,本市检察机关2016年统一招录的229个职位中,检察助理为98名,检察技术人员为18名,司法警察为13名,司法行政人员为100名。今年2月,约有1000名考生在网选择报考本市检察机关相关职位,其中审核通过人数为678人,报名情况总体良好。