

中秋夜您睡得好吗

◆ 张家庆

又到中秋节，月到中秋分外圆，难道这和睡眠也有关吗？的确，以前有关中秋往往是联想到天上神仙，地上阖家团圆，没人想到和睡眠有什么关系。但是最近瑞士的科学家把几年前的资料翻出来一查，月圆果然和睡眠有关。

瑞士巴塞尔大学的研究睡眠的科学家，在几年前作过一些睡眠质量等研究。他们找一些睡眠良好有规律的志愿者，有2组，一组为20—31岁的男女17名，一组为57—74岁男女16名，都不吸烟，健康良好，没病不吃药。这33人在3年之中各到睡眠实验室住3天半。此特别的实验室看不到月光，夜间光线也受控制，实验室中也没有钟表等提供时间的物品。想睡就睡，但睡时作脑电图监测睡眠质量，同时抽血查褪黑素。对入住的志愿者要求一周前睡眠规律良好，不吃咖啡因和饮酒。当时研究目的仅是睡眠质量等，没有一个研究者、技术员和志愿者想到以后资料会用于研究月亮盈亏。

几年后在一个月圆之夜，研究者在酒吧中闲聊时偶然谈起月圆是否与睡眠有关，就把这些资料找出来，再配合研究睡眠那天的月亮盈亏作分析，果然发现两者有关联。

他们发现在整个月亮盈亏周期中，睡眠质量也呈同样的周期，尤其在月圆这几天对睡眠的干扰最严重。表现在：①越是靠近月圆，入睡的时间越长。月圆时入睡时间约比月亏时平均增加5分钟，月圆后再逐渐减少。②月圆那几天用脑电图测的慢波睡眠时间比月亏是要少30%，而且此时脑电波活动减少，而慢波睡眠是睡眠最深的时期。③月圆几天中血中褪黑素水平降低，月圆那天晚上最低。而褪黑素是光线暗时由松果体分泌



的诱发睡眠的激素。④在月圆时整个睡眠时间也降至最短，约比月亏时平均减少20分钟。⑤志愿者自我感觉睡眠在月圆时最差。

人体内有个生物钟，自动控制一天内的周期变化，如睡眠和醒，又如生长激素在第一次睡眠时分泌最多，所以能熟睡的孩子长得快。这叫周日节律。体内生物钟也有周月节律，以前一般指月经周期，发现和睡眠有关这还是第一次。

月亮的周期是29.5天，也就是我国农

历的依据。而睡眠周期和农历有关，和阳历无关。在国外是没有此农历的。月亮有引力，所以引起海洋潮汐变化。但其引力对人体无明确作用。此引力对某些海洋生物有关，表示这些鱼类存在周月节律。

月亮盈亏与人睡眠关系的真正原因还不清楚，但这是周月节律的新发现，很值得研究，说不定将来还会有其他发现。我们自己也可体会一下，月亮盈亏对睡眠是否有此变化。

小激素在睡眠中的作用

◆ 关建 易红良

人到中年特别容易出现睡眠的问题，这是人体衰老的一种征兆。而人体的衰老其中有一项就是维持人体正常工作的激素开始下降。科学家们早在上世纪五六十年代就发现，大脑中松果体素的含量与睡眠有关。

松果体素(褪黑素)是由大脑的松果体分泌的一种胺类激素，是调整人体生物钟正常工作的激素，人体生物钟的运作与其在体内的浓度呈正相关。褪黑素的分泌是有昼夜节律性的，一般在凌晨2-3点达到高峰，夜间褪黑素水平的高低，直接影响到睡眠的质量。随着年龄的增长，特别是35岁以后，体内自身分泌的褪黑素明显下降，平均每10年降低10%—15%，导致睡眠紊乱以及一系列功能失调。褪黑素水平的减退、睡眠减少是人类脑衰老的重要标志之一。因此，从体外补充褪黑素，可使体内的褪黑素水平维持在年轻状态，调整和恢复昼夜节律，不仅能加深睡眠，提高睡眠质量，更重要的是改善

整个身体的机能状态，提高生活质量，延缓衰老的进程。褪黑素是一种诱导自然睡眠的激素，通过调节人的自然睡眠而克服睡眠障碍，提高睡眠质量。它与安眠药的最大区别在于：褪黑素是人体自身分泌调节物质，无成瘾性，无明显的副作用。

失眠患者来医院就诊，睡眠专家会给出养成良好睡眠习惯的建议，具体为：1.养成睡前放松自己的习惯，如上床前1小时做些体操、洗个温水澡、热水泡泡脚、阅读数分钟、听一会儿音乐等；避免紧张气氛，学会控制自己的情绪。2.下午后少用刺激性药物或饮食，睡前6小时内不喝含咖啡因的饮料，如咖啡。3.养成定时活动的习惯，下午后少剧烈运动；更不要在睡前做剧烈运动。4.避免过度的体力和脑力劳动；吃饭喝水不能太多。5.疲倦后想睡觉时才上床，不要刻板地遵守“上床时间”；不要养成在床上办公、看书报、看电视或吃东西等的习惯。6.躺在床上轻轻呼吸，呼气后屏几秒钟再吸气，以增

加体内二氧化碳含量，可帮助入睡。7.养成定时起床的习惯，无论你觉得想睡与否；早起是对付夜间失眠的有效方法，醒来时马上起床；慢慢地适应光线，最好是日光；有哈欠就尽量打。8.吃固定的平衡早餐。9.午休时间不要太长；不要养成经常打瞌睡的习惯。安眠药只能偶尔用之，否则既容易上瘾，还会加重失眠。10.不要对失眠过分忧虑、并适当补充褪黑素。

(作者单位：上海交通大学附属第六人民医院耳鼻咽喉科。易红良为副主任医师，专家门诊：周一上午、周三下午；关建专题门诊：周二、周五下午)

【相关链接】

市六医院将于9月21日(周六)8:30在医院门诊15楼报告厅举办“睡眠与健康”讲座咨询活动，由耳鼻咽喉科专家主讲，讲座后该院耳鼻咽喉科与神经内科的专家将现场为市民就睡眠问题答疑解惑。(沈艳)

六十多岁的余女士，前一段时间在一次常规体检中查眼底的时候，医生告诉余女士她的眼底血管比较细，需要注意高血脂、冠心病、脑卒中的风险。余女士不敢怠慢，随后做了一系列的检查，结果显示，她的全身动脉血管已经有了一定程度的硬化，于是她赶紧采取了一些治疗措施，效果较为理想。

郑州大学第二附属医院眼科主任陈彬川教授解释说，因为视网膜很敏感，是全身唯一可直接、无创观测血管及全身微循环的机体组织，而且视神经与大脑相连，视网膜上的任何变化都能反映出身体其他部位的健康状况。从眼睛的血丝分布、充血情况就能分辨出一个人的心脏负荷。如果一个人的眼底血管变细，这很有可能是眼底动脉硬化化的一个典型症状，这就意味着，该患者身体其他部位的血管变窄的可能性也就更大，这即是说很有可能心脏出了问题。通过观察眼睛动静脉血管的宽度，就可知道中老年人患冠心病导致死亡几率的大小。通过眼底照相，测量出这些小动脉和小静脉的直径，大致能够计算出它们的比率。小动脉和静脉是主动静脉的分支，这些小血管的情况反映出人体小血管或者微循环的状态。

陈彬川教授介绍称，老年性眼底动脉硬化其实是全身动脉硬化化的一个典型“信号”，患有老年性眼底动脉硬化的人，全身动脉血管多有硬化。因此，需要进一步检查，以查明全身其他部位的动脉硬化情况。

秋末冬初防感冒

◆ 郭庆伟

秋末冬初易发感冒，怎样预防呢？现给大家介绍一个好方法——热毛巾搓背法。每天临睡前和早晨起床前，用热毛巾搓搓背。人体背部特别是脊柱两侧的许多穴位，都有祛风散寒、宣肺止咳的作用，如肺俞穴、大椎穴、大杼穴。具体做法是：把热毛巾拧干后，在背部上下左右来回地搓一搓，利用热毛巾含热的物理作用，通过刺激背部相关的穴位，促进气血流通，从而增强人体抗病的能力，对防治感冒有一定辅助作用。每次2-3分钟，皮肤略微发红发热即可。如果再用热毛巾蘸上姜汁搓后背，效果会更好。

另外，冷水洗脸，热水泡脚，也是防感冒的好方法。每天用冷水洗脸，可增强面部皮肤和鼻黏膜对冷空气刺激的适应能力；足部有“人体第二心脏”之称，每晚临睡前用热水泡脚(浸泡小腿和足部)，可促进呼吸道的黏膜血液循环，既增强了抵抗流感的能力，还能改善睡眠。



一场秋雨一阵凉 心脏病患者入秋提示

——上海远大心胸医院教您心律失常防范妙招

疾病复发。

其实心律失常在每个人身上都可能发生过，只不过它在有的人身上表现很轻，有的症状重；有的持续时间短，有的持续时间则长；有的偶尔发生，有的经常发生。一般情况下，症状轻、持续时间短、偶尔发生，对健康影响不大甚至毫无影响；但若症状重、持续时间长、经常发生，可能就会危及生命。

寒冷刺激等因素易引发心律失常

正常心脏如果受到寒冷、疲劳、

喝茶浓、烟酒刺激、情绪激动等，常可出现心律失常。严重高血压、低血钙，可使心肌收缩力减弱，产生室内传导阻滞而导致心脏骤停。

上海远大心胸医院胸腔镜心脏中心主任程云阁介绍，心律失常患者可能出现发作性心悸、心慌、咽喉部突发堵塞感、胸闷，严重时伴有头昏、黑朦等症状，甚至可能出现失语、偏瘫等脑梗塞等情况。无心脏病者一般无重大影响，但发作时间长，每分钟心率在200次以上时，因血压下降，病人发生眼前发黑、头晕、乏力 and 恶心呕吐，甚至突然昏厥、休克。

小妙招帮您缓解心律失常

突发心律失常时，千万不要过分紧张，因为紧张情绪往往会加重病情。程云阁主任为广大读者提供了一些缓解心律失常的小妙招。患者可以尝试深吸气后憋住气，直至不能坚持屏气为止，然后用力做呼气动作；还可以用手指或压舌板刺激咽喉部，引起恶心、呕吐，可起到终止发作的作用。

另外，人体中有一个非常重要的穴位——内关穴，如果我们每天常按此穴，可以有效缓解心律不齐。将右

心律失常治疗中心为您保驾护航

用以上保健方式对心律失常症状的缓解毕竟是有限的，心律失常患者需要摆脱病痛，还需寻找根治性的疗法。

心律失常治疗中心是中国医师协会认定的区域性心律失常诊疗基地。中心汇聚心律失常诊疗专家和全国各大医院知名专家，患者可以在网上预约全国著名诊疗专家。中心将致力于打造一个内外科专家联合会诊治疗心律失常的一站式中心。

据中国天气网消息，进入9月以来冷空气开始频繁影响我国，全国天气加快入秋进程。虽然上海上周仍然出现了最高气温超过30℃的天气，但气温逐渐下降的趋势已不可逆转。

俗话说“一场秋雨一阵凉”，机体对骤降的气温通常需要有艰难的适应过程，中老年人的心脏尤其如此。在天气转凉的情况下，我们如何预防昼夜温差引起的心律失常？心律失常是猝死的主要原因之一，我们如何来避免心律失常以及猝死的发生呢？

白露节气过后，申城昼夜温差加大，天气转凉，人们纷纷批上长袖。在这种天气里，心血管病的发病率最易增加，既往有心律失常的老病号也要注意及时添衣保暖，防止

手3个手指头并拢，无名指放在左手腕横纹上，右手手指和左手手腕交叉的中间点就是内关穴了。每天用左手的拇指尖按压右胳膊的内关穴，每次按揉5-10分钟，每天2-3次。