

# 远离『习惯晚睡』怪圈



图小欣

如果你的微信朋友圈中出现类似的文字,请不要惊奇,更不要当真,否则你就out了。这不是你的朋友出现了状况,而是一款名为“我要早睡”的应用软件在搞怪。

下载、安装到手机,设置好时间,你就等着见识这款软件的“神威”吧。时间一到,它便显示出“滚去睡”三个大字,并提供两个选择:“推迟”和“我

要早睡”,倒也貌似挺善解人意的,但是你要胆敢一再“推迟”,或者点了“推迟”再去点击手机上其他的应用软件,它就要“发飙”了——爆粗口、自动在你的微信朋友圈里发布上述消息、自动锁死手机上所有的其它软件,并且只能等到第二天才解锁,等等招数令众多使用者不得不甘拜下风。

“早睡早起身体

好”,这是我们从小受到的教育,说到晚睡对身心的危害,相信很多人都能说出1、2、3来,但是为什么越来越多的人习惯晚睡,以至于不得不依靠一款手机应用软件来“监督”自己呢?当然,很多人难以早睡的原因是工作压力大,需要经常加班,但是在没有必加不可的“班”的时候,我们早睡了吗?

## 晚睡的时候我们在干什么

“我也想早点睡呀,但是真的还有很多事情需要干呐。”

“微博还没有刷哦,DOTA(网络游戏)也想打哦,早睡?没时间耶。”

“昨晚倒是想早睡来着,可是刚迷糊着,微信又响了。”

……

看看那档大家都在热议的节目、试试那款新出的游戏……哎呀,好多事情哦。白天上班要忙工作,晚上的时间是自己的,就是要“放松”一下。于是,我们抱着“放松”的心态“忙”到了深夜。不行额,明天还要上班,赶紧洗洗上床睡吧。好容易躺下,看看手机,12点多点儿,哦,还好,不算太晚,刷刷微博吧。呵,半天功夫没看更新了这么多,真好玩,瞧这哥们编得多好,咋想出来的,牛人真多!

## 让“早睡”的习惯取代“晚睡”

晚睡,现在俨然已成为现代人的难题。白天,我们忙碌于工作;晚上,便想尽情享受愉悦,即使身体已很疲惫。这种状态本身也反映出自制力的缺失,明知是不好的习惯,却任由它持续,其结果必然是身心付出代价。

不久前,某医师协会与调查机构发布的“中国睡眠指数”显示,2013年,这一指数为64.3分,刚过合格线。有专家指出,睡眠对能量代谢平衡、体温维持和免疫都有重要作用,“睡眠缺乏”会产生诸多生理、心理影响,长期睡眠不足的伤害也不能通过“补觉”来弥补,相反,周末补觉会导致生物钟更加紊乱,过长的睡眠时间还会使人的大脑皮层兴奋性降低,导致反应迟钝、记忆力下降。

“我要早睡”软件的开发者,90后大学生杨元表示,设计此款软件的初衷是“解决自己睡前玩手机不睡觉”的问题,实际上他自己也经常凌晨才睡。“早

眼睛睁不开了,眼皮子直打架,恍惚中瞅一眼时间,糟了,都两点多啦,不觉得玩了多久,咋就这么晚啦?赶紧睡吧,明天上班又该没精神了!

除了那些喜欢在夜深人静搞创作的人,更多的晚睡者其实并没有什么要紧的事情,有网友吐槽“睡着的人都是相似的,睡不着的却各有各的理由”,在这众多的理由中,有一个共同的认识,那就是:晚上的时间是属于自己的,如果早早睡觉,岂不是把这仅有的自由时间浪费了?

如此说来,晚睡便成为一种对抗工作压力的形式,在满足我们内在的心理需求,似乎这种方式可以缓解工作带来的精神紧张,但殊不知,长期的晚睡,不仅会使我们的身体受到损伤,更影响我们的精神状态。

睡更多的是靠自觉,软件只能起提醒作用,唤起大家的健康意识”。

对于习惯晚睡者来说,要认清自己习惯晚睡的原因和可能产生的后果,要认识到晚睡并不代表着时间多,相反,可能意味着低效率。要给自己积极的暗示,告诉自己,习惯是逐步养成的,既然晚睡能成为习惯,相信好的早睡的习惯也必定可以养成。可以通过制定计划、限定睡觉时间慢慢把生物钟往回拨,比如每天将睡觉的时间提前半小时,再将起床的时间也随之提前,形成健康的生物钟。

如果常规性的尝试难以奏效,就要考虑是不是已形成“睡眠障碍”,也就是“晚睡强迫症”,如果确定是心理原因,可以进行一些减压训练,比如适当做体育锻炼,放松身心;向朋友倾诉,释放内心压力,等等,必要时,可以求助于专业医师,通过专业的心理疗法来控制 and 改变。

王源源

## 爱的教育

# “惹祸精”杉杉

杉杉今年15岁了,在一家知名的初级中学读初二。这孩子出落得人高马大,浓眉大眼,说话粗声粗气的,走路飞快,做起事来动作幅度很大,不知情的,还以为他是高中生呢。可是,就是这样—个外表男子汉气魄十足的孩子,却经常在学校被人欺负,更让他妈妈气不过的是,每次儿子被人欺负打伤,罪魁祸首却还是儿子。经常是儿子被打了,妈妈还要在老师那里赔礼道歉。因为每次总是儿子先招惹其他同学,其他同学反击才闯了祸。老师非常讨厌在学校发生这类事件,每次追根溯源找出的“惹祸精”总是杉杉。所以杉杉妈妈也只能忍气吞声,儿子被人打伤了还得回家自找原因。

杉杉妈妈怎么也想不明白,人高马大的儿子为什么总喜欢没事时招惹其他同学,而同学真的发火时却吓得连招架之力也没有。既然害怕与同学发生冲突,又为何总是喜欢招惹同学呢?而妈妈每次对儿子的打骂、教育,却总是不见效果。这到底是怎么回事呢?

咨询师在与杉杉谈话中发现,这孩子虽然外表长得高大,其实心理比较幼稚,内心非常胆小自卑。他遇事没有主意,习惯于回避选择,甚至连喝什么饮料这样简单的选择也要妈妈帮忙,看起来非常缺乏自信。杉杉说他非常渴望与同学在一起玩,但对于为什么会经常发生被同学攻击的事情,他自己也十分困惑。

在咨询师的建议下,杉杉参加了青少年团训活动。结果杉杉在团训中,又一次发生了被其他同学围攻的情况,这才揭开了杉杉“惹祸”的根本原因。杉杉与团队成员初步熟悉之后,就因为内心

与同学交往的渴望,主动与同学亲近起来。可是由于他不懂得与人交往的方式,经常通过用力拍打同学,或者用身体冲撞同学的方式,表达与同学的亲热。由于他身材比大多数同龄同学高大,这些不知轻重的举动经常让被他亲热的同学感到不舒服,甚至感到受到攻击,所以才造成了最后他被打的结果。而杉杉本人呢,面对同学的攻击,除了躲避和哭喊,没有任何还击,行为表现与他的身高完全不符。

咨询师发现,杉杉在过度保护的成长环境中长大,由于家庭经济条件优越,全职妈妈无微不至地照顾着儿子,妈妈担心儿子不懂事吃亏,总是帮儿子决定一切事件。杉杉习惯于依赖妈妈,所以遇事不敢自己拿主意,一切大事小事都交给妈妈做主。幼儿园到小学,老师都是妈妈以前的同学,所以在特别呵护的环境中长大的杉杉,在进入没有妈妈保护的初中后,不懂得如何处理同学间的人际关系,也缺乏自己做选择的自信和能力,在青春期渴望同伴的交往的冲动下,采取了不适当的行为,以致造成了一系列问题。

我们在帮助杉杉学会正确认识自己,训练人际交往技巧的同时,也帮助杉杉妈妈认识自己在家庭教育中存在的问题,通过父母培训班的学习,学会如何做一个有智慧的家长。经过母子俩共同成长的努力,杉杉的问题终于得到了解决。

吴亦君 亦君工作室主任,上海市心理康复协会理事,国家二级心理咨询师。亲子博客: <http://blog.sina.com.cn/wwuyj>

## 牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

# 牙周病:满口掉牙老态毕露

据统计,全国65岁~74岁老年人有牙齿缺失的为86.1%。如此严重的“无齿”现象和牙周病的失治有密切关系。很多中老年人对牙周病掉以轻心,认为人老了少几颗牙齿无关紧要。殊不知,牙周病是危害健康的“杀手”,不仅会让牙齿整排脱落,影响咀嚼功能,让人老态毕露,而且还会伤害心脏、血管,引发老年痴呆,因此,要健康长寿绝不能“无齿”。

### 到底啥叫牙周病

有很多患者对牙周病掉以轻心,根本原因是他们对牙周病缺乏足够的了解。牙周病的发生,首先是因为口腔中的牙菌斑和牙石长期刺激牙龈,使牙龈发炎出血,进而让包裹在牙齿周围的牙槽骨发炎,并被吸收而出现牙齿松动移位,牙周隙增宽,若不治疗,牙齿彻底失去了牙槽骨的依靠,便开始脱落,这就是牙周病形成的过程。因此,一旦出现牙缝越来越大,牙齿有松动、位置改变或咀嚼无力,持续性的口臭,刷牙或咬硬物时牙龈出血等现象,即使并不持续发生,也应及时就医。

### 一拨了之陷恶性循环

不少患者尤其是老年患者发现有牙齿松动了就一拨了之,却发现其他牙齿也开始松动,且松动的速度越来越快,有的牙齿还会自行脱落。其实一旦染上牙周病,伤害的

不是一颗牙齿,而是满口牙齿。光靠拔牙只能陷入越拔越松,越拔越多的恶性循环。更为严重的是,牙周病的局部感染还可作为病灶,细菌会由此进入血液,产生一种作用类似于血小板的胶状蛋白,形成血栓,阻塞血管,导致心脏病和中风。此外,急性或亚急性感染性心内膜炎、关节炎、虹膜炎、老年痴呆等疾病的发生也都和牙周病有密切关联。

### “治”和“洁”双管齐下

一旦发现牙周病的发病苗头,应及时前往正规医院,按照自己的病情程度选择正确的治疗方式。传统的抗生素对口腔厌氧菌固然有效,但病情容易反复。局部外用药物则效果不明显,病人往往还没出医院大门,敷上的外用药就被口水“冲”走了。因此,正确的防治方法必须能让药物持续作用,“打”掉牙龈炎、牙周病反复发作的温床,才能避免牙周病进一步迁延。对于牙齿松动度达1-2度的病人来说,除了杀菌,还应去除坏死的牙骨质。而对于牙齿松动度达到3度的病人,最可行的策略是把松动的牙齿稳固起来,分散受到的外力,尽可能地保留住自己的原生牙。除了“治”,患者应在家用牙间刷和牙线清洁牙缝,还应定期前往医院,将牙齿表面的菌斑、牙石去除,也就是人们常说的“洁牙”。只有“治”和“洁”双管齐下,才能从根源上消灭牙周病,让健康从“齿”开始。

文/折勤芳(辛勤)

# 上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广[2012]第12-14-C-04号有效期:自2012年12月14日至2013年12月13日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035