

健康热评 JIANKANGREFENG

# 睡得好，裨益多

本报记者 陈晶 通讯员 刘姗姗 宋莉萍

3月21日,是第21个世界睡眠日。据世界卫生组织调查,世界范围内约1/3的人有睡眠问题。中国睡眠研究会公布的数据则显示,我国有各类睡眠障碍者约占人群的38%。其中,包括了“睡不着、睡不醒、睡不好”三大类90余种睡眠疾病,严重影响人们的健康水平、生产安全和生活质量。

中国睡眠研究会发布的睡眠调查报告显示:目前我国存在的睡眠障碍者中,有超过3/4的人要在晚上11时以后入睡,而其中近1/3的人要熬到凌晨1时以后才能入睡。另据蜗牛睡眠发布的2020年国民睡眠报告显示:2020年,中国进入全民熬夜时代,睡前拖延症正在人群中蔓延,国民睡眠压力较去年猛增67%。

## 睡眠是一种特殊的休息状态

“现代医学认为,睡眠是恢复精力所需的一种主动休息过程,有专门的中枢管理睡眠与觉醒,睡觉时人脑只是换了一个工作方式,使能量得到贮存;适当的睡眠是最好的休息,既是维护健康和体力的基础,也是取得高度生产能力的保证。”广东省中医院主任中医师李艳介绍。

“你可别小看睡觉,睡眠是种独特休息状态,其中包含着大学问。”李艳解释,如果以每天睡眠8小时计算,人的一生有1/3的时间是在睡眠中度过的,睡眠的好坏与人的心理和身体健康息息相关。人在睡眠状态时,肌肉放松,神经反射减弱,新陈代谢速度减慢,胃肠道蠕动也明显减弱。但如果一个人在睡眠时给他作脑电图,会发现,人在睡眠时的脑电活动并不比觉醒时减弱,所以睡眠是一种特殊的休息状态。

“晚上9点至凌晨5点是最佳睡眠时间。人类和植物细胞分裂的时间段大致相同,错过夜里睡觉的良机,细胞的新生运转不上,人就会过早地衰老或患病。”李艳介绍,人在白天(5点~21点)活动产生能量,晚上(21点~5点)开始进行细胞分裂,把能量转化为新生的细胞,因此在人体细胞休养生息、推陈出新的时间休息,才会有良好的身体和精神状态。

## 好睡眠对人的裨益良多

“好的睡眠可以促进人体生长发育,可以消除疲劳、恢复体力和脑力,还可以改善记忆。”李艳介绍了合理睡眠的益处——

促使人体生长发育的“生长激素”,只有在睡眠时才大量分泌,儿童的生长速度在睡时要比醒时快3倍。所以,要使儿童长高长个,就应当保证睡眠充足和质量高。

疲劳是机体生理功能将接近最高限度的信号,这时非常需要适当休息,而最好的休息方式就是睡眠。

## 延伸阅读



因为睡眠时,人体一方面把体内蓄积的代谢废物和二氧化碳、尿素等继续分解排泄出去;另一方面又使自身获得充分的休息,因为睡眠时肌体能量消耗减少,有利于合成代谢,加上生长激素的分泌在夜间达到最高峰,能够促进全身细胞的新陈代谢。而且,睡眠能保护大脑皮质的神经细胞,维护皮质这种高度分化的组织功能,有利于防止遭受严重的损伤,对人的神经系统来说,这是一种不可缺少的保护性措施。

睡眠能显著地改善人的记忆,保护记忆免受外界的干扰。事实上,睡眠不仅对保存和巩固记忆产生影响,而且也会为新的记忆做好准备,预留记忆空间,使记忆更持久。

## 睡眠不好可能是大脑疾病先兆

如今,睡不好已成为不少人的苦恼。有的人睡不着,有的人睡觉鼾声如雷常被憋醒,有的人频繁做梦……

60多岁的赵爷爷,和老伴几十年来夫妻恩爱,家庭和睦。可最近几年,他睡觉总是不安分,半夜睡觉经常大喊大叫,手舞足蹈。今年开始,赵爷爷的行为越来越“暴力”,甚至在睡梦中上演全武行,老伴不是莫名其妙挨了他一拳头,就是被他一脚踹下床。次日清晨醒来,面对老伴的一通抱怨和青紫的脸颊,赵爷爷很是过意不去,只好跟老伴分房睡。此后,赵爷爷在睡梦中经常打伤自己。近日,赵爷爷深夜突然被手疼醒,定睛一看,右手食指血淋淋的,手指差点被咬断。“我只记得做梦时梦见自己正在吃排骨。”赵爷爷一脸茫然。

## 要想睡得好,这些要记牢

一个充足且高质量的好睡眠可以充分保障身体第二天的工作和生活,给大脑提供充足的氧气支撑大脑运

转,还可以避免免疫力正常运转。那么,如何能睡个好觉?

“一些应对失眠的偏方不靠谱,例如数羊、数数字,这样会让失眠者的大脑关注所数的数字,可能会越数越精神。有的人看书,也会一看一整晚。”经屏提醒,想要睡得好,睡觉前让自己的心情平静下来,睡眠环境要安静、舒适、光线要暗,睡觉前可以喝杯热牛奶;养成健康的生活习惯,白天适当户外活动、晒太阳,晚餐少吃点,睡前不要喝咖啡、茶和酒,不要用电子产品;养成规律的起床和睡觉时间,减少晚睡。如果较严重的失眠,影响到白天的日常生活,则需到医院检查和治疗。

“睡眠不仅是躯体症状,也是心理状况的反应。”李艳说,很多躯体疾病和心理疾病都以失眠为首发症状,这是因为躯体和心理可相互作用、相互影响。如果患者对现实生活或睡眠问题过分担心,这些负面情绪就会影响睡眠,同时放大睡眠问题带来的不快体验,更难以获得满意的睡眠。低质量的睡眠进一步又会加重患者的焦虑和紧张情绪,造成了恶性循环。因此对于复杂的失眠问题,如果仅仅依靠药物调理,效果可能并不理想。睡眠问题除了可能是大脑疾病的前兆外,还有对身体健康的其他危害,如:心律变异增加,增加心脏病风险;免疫系统受损;增加2型糖尿病风险;记忆缺失,认知障碍等。

“快动眼睡眠行为障碍常见于50岁以上的男性,如果长期发展下去,不仅睡眠质量下降,5~10年后还可能发展为帕金森、痴呆等脑变性疾病。”经屏提醒,如果发现睡梦中出现大喊大叫、拳打脚踢等暴力异常行为时,最好去医院神经内科进行排查。睡不好除了可能是大脑疾病的前兆外,还有对身体健康的其他危害,如:心律变异增加,增加心脏病风险;免疫系统受损;增加2型糖尿病风险;记忆缺失,认知障碍等。

## 要想睡得好,这些要记牢

一个充足且高质量的好睡眠可以充分保障身体第二天的工作和生活,给大脑提供充足的氧气支撑大脑运

转,还可以避免免疫力正常运转。那么,如何能睡个好觉?

“一些应对失眠的偏方不靠谱,例如数羊、数数字,这样会让失眠者的大脑关注所数的数字,可能会越数越精神。有的人看书,也会一看一整晚。”经屏提醒,想要睡得好,睡觉前让自己的心情平静下来,睡眠环境要安静、舒适、光线要暗,睡觉前可以喝杯热牛奶;养成健康的生活习惯,白天适当户外活动、晒太阳,晚餐少吃点,睡前不要喝咖啡、茶和酒,不要用电子产品;养成规律的起床和睡觉时间,减少晚睡。如果较严重的失眠,影响到白天的日常生活,则需到医院检查和治疗。

“睡眠不仅是躯体症状,也是心理状况的反应。”李艳说,很多躯体疾病和心理疾病都以失眠为首发症状,这是因为躯体和心理可相互作用、相互影响。如果患者对现实生活或睡眠问题过分担心,这些负面情绪就会影响睡眠,同时放大睡眠问题带来的不快体验,更难以获得满意的睡眠。低质量的睡眠进一步又会加重患者的焦虑和紧张情绪,造成了恶性循环。因此对于复杂的失眠问题,如果仅仅依靠药物调理,效果可能并不理想。睡眠问题除了可能是大脑疾病的前兆外,还有对身体健康的其他危害,如:心律变异增加,增加心脏病风险;免疫系统受损;增加2型糖尿病风险;记忆缺失,认知障碍等。

“快动眼睡眠行为障碍常见于50岁以上的男性,如果长期发展下去,不仅睡眠质量下降,5~10年后还可能发展为帕金森、痴呆等脑变性疾病。”经屏提醒,如果发现睡梦中出现大喊大叫、拳打脚踢等暴力异常行为时,最好去医院神经内科进行排查。睡不好除了可能是大脑疾病的前兆外,还有对身体健康的其他危害,如:心律变异增加,增加心脏病风险;免疫系统受损;增加2型糖尿病风险;记忆缺失,认知障碍等。

## 要想睡得好,这些要记牢

一个充足且高质量的好睡眠可以充分保障身体第二天的工作和生活,给大脑提供充足的氧气支撑大脑运

健康潮 JIANKANGCHAO

# 患糖尿病并非要与水果“绝交”

在门诊经常会有患者询问:“大夫,我被诊断了糖尿病,是不是以后再也不能吃水果了?”其实,这是认识误区。

水果中含有的糖除了葡萄糖、果糖、蔗糖外,还有相当一部分以多糖形式存在,如果胶、膳食纤维等。人体对果胶和膳食纤维吸收慢,甚至不吸收。所以适当吃一些含果胶、膳食纤维丰富的水果(如苹果、梨、柚子、草莓等)不会导致血糖大幅度波动。另外,水果含有丰富的维生素C,能预防动脉硬化,延缓衰老。因此,糖尿病患者是可以适当吃水果的。但是,前提条件是在血糖相对稳定的情况下再去补充水果。

糖友们在食用水果时,要注意以下几点:

**选择合适的水果品种。**要尽量选择含糖量低、含纤维素丰富的水果,如:苹果、梨、柚子、草莓、樱桃、猕猴桃、橙子等。不宜选择荔枝、桂圆、芒果、香蕉、红枣、柿子等高糖水果。

**选择合适的吃水果时间。**在外就餐时,饭后马上吃水果,这样做不对。因为刚刚进了餐,马上再吃水果,可引起血糖水平的进一步升高。吃水果的时间最好在两餐之间(上午10点、下午3点)。如每天吃200g中等大小的苹果,建议平均分配到两次加餐当中。这样,不会因为吃水果而引起血糖大幅度波动了。

**控制水果摄入的总量。**每日可进食低糖水果200g左右。在进食一定量水果后,就要相应地减少同等热量的主食,以免总热量超标。一般来说,25g的米面类食物提供的热量为90kcal,相当于200g的苹果、梨、橙子和猕猴桃等。如进食200g左右的水果,需要减少25g的主食。这样,才能使血糖达到一个稳定的状态。

所以,糖友们是可以适量食用水果的。但是,需要遵循糖尿病的饮食原则,不要食用过量,适可而止。

(首都医科大学附属北京朝阳医院营养科 段云卉)

# 喝热水能治百病?

在现实生活中,无论是生理期,或是出现胃部不舒服、头疼脑热,更多人坚信要多喝热水,似乎喝热水已然成为百病良方,可事实真是如此吗?不见得。

足量喝水有利于身体健康,但以温热为佳。水是生命之源,我们日常确实需要补充大量水分来维持体液平衡,调节体温,排出体内含氮废物和其他代谢物。所以,多喝水的观点是正确的。根据《中国居民膳食指南(2016)》推荐,轻身体活动的成年人每日最少饮水1500~1700ml(7~8杯)。在高温或强身体活动的条件下,应适当多喝水。需要注意的是,喝水过多也会对人体健康造成危害。

至于水温,中国人更适宜于温热,而非越热越好。现代研究认为喝水并非越热越好,水温过高会烫伤消化道黏膜,以34℃~38℃的温水更适宜,水温尽量不要超过60℃。此外,现在不少年轻人学习西方喝凉水和水冰的习惯,这并非不可行,但是咱们的胃肠接受度不高,容易造成胃肠不适应,诱发疾病。

其次,喝热水真的能防治百病吗?恐怕这只是美好的愿望而已。

人在腹泻等疾病状态时,体液会减少,容易感到口渴,所以喝杯温水会起到补充体液和一定的“加湿”作用,舒缓肌肉、血管痉挛,但却无法解除病根。以痛经为例,其根源在于子宫内前列腺素含量升高或者盆腔器质性病变,同时体内雌激素含量降至最低,对疼痛的忍受

度也降至最低。喝水能够补充月经导致的液体丢失,但是无法改变激素水平,更无法缓解器质性疾病。尤其是对于痛经严重者,喝热水只是能增加心理上的安慰,即便热水喝得再多,水温再高,缓解痛经的实际意义也并不大。

喝热水预防感冒,这也不是绝对的。多喝水有助于将身体免疫力维持在正常状态,同时还能减低呼吸道分泌物的黏稠度,提升阻挡病原体入侵的能力,从上述角度分析,多喝热水对预防感冒确有一定作用。但是,感冒也很多种,尤其是流感的传染性和致病性更强,单纯依靠喝热水远远不够,还是要靠免疫力的提升和培养良好的卫生习惯。当然,如若患上感冒,多喝些温水确实有助于症状的缓解。

关于喝热水能够养胃的说法也并不靠谱。受国人饮食习惯的影响,当过冷的食物和水,或者冷空气进入胃内,会引起胃黏膜下血管收缩,进而导致胃部痉挛性疼痛,这时如果喝点温水确实能够达到缓解疼痛的作用,这也让很多人产生了喝热水能够养胃的误解。事实上,除了喝温水,包括喝汤和咖啡,或者热敷也能达到缓解胃部不适的效果。如果在就餐前后过量喝水,可能会造成胃内消化液被稀释,影响消化功能。

总之,还是不要赋予“多喝热水”太多的作用,身体不适建议要及时就医,寻找原因,对症施策。

(中国疾病预防控制中心研究员 张宇)

# 三大“法宝”助孩子长高

不管孩子是抱在怀里,上了幼儿园,还是上了小学、初中、高中,家长们凑在一起,最爱聊的就是孩子的身高。为了让自家孩子长高,家长们可真是操碎了心,补钙、打篮球,甚至让孩子吃保健品……

但是关于孩子长高也有不少认识误区,如果家长一直在“踩坑”,可能是在给孩子帮倒忙。

**误区一:父母高,孩子一定高;父母矮,孩子一定矮。**

虽然身高和遗传有着密切的联系,但遗传并不能完全决定孩子的身高。正所谓,身高七分“天注定”,三分靠“打拼”。孩子的身高60%~70%跟遗传有关系,剩下的30%~40%取决于后天的环境因素影响。对于遗传身高不理想导致的矮小儿童,可以通过后天环境的改善和儿童的干预措施,实现追赶、逆袭。

**误区二:男孩没有变声,女孩没来初潮,长个空间还很大。**

变声和月经初潮的出现,标志着孩子已经进入青春期的中后期,身高突增高峰已过,这个阶段的孩子骨骼生长区已经趋近闭合。一旦闭合就意味着,孩子的身高增长开始进入倒计时阶段。但现在男童一般是10~12岁开始青春期发育,男孩的青春期发育开始于睾丸的发育,因为不易被察觉;女童的青春期一般是9~11岁,发育初期主要看乳房的发育。

**误区三:孩子现在挺高的,以后一定也很高。**

如果孩子还没到青春期,突然“蹿个儿”不一定是好事,这时候家长们别只顾着高兴,要细心观察,小心是性早熟来偷袭。性早熟的孩子体格提前发育,骨骼快速增长,在不

干预的前提下也会提前闭合。通常早发育的孩子比正常孩子的生长时间要短,成年后反倒比一般孩子矮。所以看到孩子的个头突然一下子蹿得很快,一定要留心,同时监测孩子的骨龄情况。

**误区四:孩子现在矮,可能是晚长,以后就长了。**

在医学上,“晚长”又称“体质性青春期发育延迟”,确实有部分的孩子存在这个情况。晚长的孩子,在正常儿童发育年龄的年龄时,没有生长加速,但在其他孩子停止生长或生长速度减慢之后,他/她却出现“蹿个儿”的情况。但也正因为有这个情况,导致很多家长片面相信自己的孩子也是晚长,盲目等待,最后拖到孩子10多岁,一直不长个,才着急带孩子就医,往往为时已晚。如果孩子不是晚长,带给孩子的是骨龄的默默进展,从而错过了追赶机会。体质性青春期发育延迟的孩子通常有家族史,且骨龄比年龄落后。想要知道孩子是否存在晚长的可能,还需要到医院做进一步的咨询和检查,才能做出更准确的判断。

**误区五:服用增高类保健品。**任何保健品都不能替代药品。实际上,增高保健品最多只有轻微促长作用,可能对于部分饮食习惯不良的孩子能起到部分营养的补充作用,但对于正常孩子通常收效甚微。

孩子生长发育是一个漫长的过程,需要家长的密切配合。记住以下三大“法宝”,可以帮助孩子长高:第一,多加强运动锻炼,特别是拉伸、弹跳类运动。第二,保证充足的睡眠。第三,合理搭配饮食。

(江西省儿童医院主任医师 杨玉)

# 失眠不妨试试运动疗法

15岁的明明,近期开始出现睡眠困难、易惊醒等失眠状况,原本在班里排名靠前的他成绩急速下滑,让家长很是着急。

“其实,失眠已经不是老年人的专属了。越来越多的青少年,正在因为睡不好而饱受困扰。”国家体育总局运动医学研究所运动医学监督研究中心副主任梁辰告诉记者,如今国内约3亿人口存在睡眠问题或睡眠障碍症,并且失眠人数还在逐年增加。除此之外,中国人的平均睡眠时间也很短。据报告,中国成人的每日平均睡眠时间由2015年日均8.8小时,未达7~8小时的建议睡眠时间。这个数字也未达到美国疾控中心(CDC)的建议时间,CDC认为18岁以上的成人每晚需要7小时甚至更久的睡眠。

“现代医学认为,失眠是机体生物钟紊乱,对觉醒的失调,生理上会

表现出机体的代谢率、大脑的糖代谢、血压及皮质醇等增高,睡眠状态下脑电过度活动。”梁辰介绍,失眠症是临床最为常见的睡眠障碍,失眠症是指以频繁而持续入睡困难和/或睡眠维持困难并导致睡眠感不满意为特征的睡眠障碍。

“如果健康人短期内(少于1或2周)有失眠相关的症状,但没有警示特征(如驾驶时入睡;睡眠呼吸暂停;梦游;无征兆嗜睡等),则无须就医,一旦出现警示特征,应立即就医。”梁辰介绍。

“目前,失眠的治疗方法包括基本的睡眠卫生教育、心理和行为干预、药物治疗以及各种补充和替代疗法。随着研究的深入,人们发现运动疗法对缓解失眠也行之有效。”梁辰说。

比如,来自斯坦福大学的Bushman Matthew团队对66名轻至中度失眠中老年患者进行了为期一年的实验,发现进行中等强度有

氧锻炼的患者相比于单纯进行健康教育控制的患者在睡眠质量方面有更好的表现(前者入睡时间减少,而浅睡眠时间增加,并且苏醒时间减少,匹兹堡的睡眠质量指数有着更好的得分);南华大学体育学院的杨栋教授对40名原发性失眠患者进行了为期4个月的运动干预,数据表明,无论是有氧训练还是有氧联合抗阻训练都可提升原发性失眠患者睡眠的质量(表现为睡眠总时间延长、睡眠效率提高、觉醒次数减少、快速眼动睡眠潜伏期缩短),而后者作用更为突出,主要表现为睡眠总时间进一步增加,深度睡眠时间延长;巴西的Giselle S Passos团队对48名慢性原发性失眠患者进行了不同方式的运动干预,发现进行中等强度的有氧运动患者效果最显著(睡眠时间减少了55%,苏醒时间减少了30%,总睡眠时间增加了18%);来自美国西北大学的Kathryn J Reid团队也得出了相似的结论,他们对17名失眠

老年患者分别进行了为期16周的有氧活动和睡眠教育,发现前者睡眠质量更好(包括更短入睡时间,更长的睡眠总时间,更好的日间功能表现)。

“目前对失眠症的有效运动干预治疗多采用有氧训练方式和抗阻训练,像是爬楼梯、做家务、大扫除、修理或粉刷房屋;每小时快步走5~6公里;骑自行车游玩或出行等,以及高强度间歇训练法(HIIT)。”梁辰表示。

怎样运动、何时运动效果佳?梁辰介绍,很多人误认为每周必须要有3~5次、每次20~30分钟的高强度运动,才能有用。经科学论证,不只是高强度运动,中度运动对身体大有裨益,无论运动的强度如何,总的运动量比运动强度更为重要。研究表明,傍晚是运动的黄金时间。无论是人体机能状态还是运动对身体产生最佳疗效,傍晚都是最佳选择。(陈晶)