

好睡眠从好习惯开始

睡眠,是生物进化最基本的生命历程。人的一生约有1/3的时间,都在睡眠中度过。

据相关调查,中国居民平均睡眠时长6.75小时,年轻人尤其是00后,成为熬夜的最大群体。如何才能睡得好、睡得深?近期流行的各种智能助眠设备,是否真的有效?记者对此进行了采访。

睡眠质量有待提高

“躺床上睡不着的感觉就像‘翻烙饼’,长夜漫漫,真的很煎熬。”

河南姑娘姚钰今年25岁,但入睡困难已断断续续4年之久。像她一样睡眠不佳的人还有很多。中国睡眠研究会发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示,受调查居民平均夜间清醒1.4次,平均睡眠时长为6.75小时。而《健康中国行动(2019—2030年)》提倡,成人日均睡眠时长应达7小时~8小时。

据《中国睡眠研究报告2024》,中国居民2023年睡眠指数62.61分,为近3年来最低。同时,被调查者出现了主观睡眠质量更差、睡眠拖延更严重、更多使用睡眠药物等情况。

睡眠质量缘何下降?中国社会科学院社会学研究所社会心理学研究中心主任王俊秀认为,对互联网、手机的依赖是主要原因之一。

相关数据显示,数字化一定程度上影响了居民的睡眠:从职业上看,不同程度涉入互联网的职业群体,每晚平均睡眠时长在8小时及以上的比例均低

于50%;从年龄上看,56%的大学生每天使用手机超过8小时,且有52%的人在零点后入睡。

“随着电脑、手机等电子设备的普及,人们更容易在睡前暴露于蓝光等刺激性光源下,生物钟被干扰;同时,过度沉迷于电子设备会形成精神依赖,这也会引发入睡困难或睡眠节律问题。”中国科学院院士、北京大学第六人民医院院长陆林告诉记者。

除了网络依赖等不良习惯,情绪和压力也是睡眠的“拦路虎”。

“我最初失眠那阵子,就是考研压力大的时候,慢慢严重到晚上连空调运转、室友翻身的动静都受不了。”姚钰回忆,直到自己考研“上岸”、压力减小后,入睡困难的状况才有所减轻。

“临床发现,一半以上的患者可能都是心理因素引发的睡眠障碍。”上海中医药大学附属龙华医院睡眠医学中心医师汤康敏介绍,引发失眠的原因除遗传等先天因素外,还有压力大、心理焦虑等后天因素。

“困”里藏商机

往因人而异,如因压力、焦虑导致失眠,服用褪黑素效果不大。同时,市面上大部分睡眠仪,其主要作用原理为微电流的刺激,效果尚不明确,孕妇和装有心脏起搏器等特殊人群也不宜使用此类产品。

“醒来后,习惯性看一眼昨晚的睡眠数据,已成了我的‘晨醒仪式’。”有消费者表示,自己购入了智能手环等可穿戴式睡眠监测设备,可以听音乐、练冥想,同时还能收集呼吸、心率、血氧等睡眠数据。

陆林介绍,可穿戴式睡眠监测设备能够辅助了解睡眠情况,提供个性化的睡眠建议,但与医用多导睡眠监测设备相比,其技术和算法目前尚有不准确之处,不能视作“金标准”。

“我们在临床上经常看到一种现象,不是戴了手环让自己睡得更好,而是自己明明睡得挺好,结果第二天一看数据,深度睡眠时间占比只有3%,慢慢就焦虑得不得了,反而睡不好。”北京大学睡眠研究中心主任韩芳认为,不用过分

要对睡眠有正确认知

从根源上避免睡前报复性的媒介使用。

《中国睡眠研究报告2024》指出,互联网数字工作者的办公地点、时间、方式相对灵活,工作与生活界限不清晰,睡眠状况更可能受到工作影响。全国政协委员、全国总工会办公厅主任吕国泉建议,应引入“离休休息权”概念,让劳动者在工作时间之外,有权拒绝通过数字工具联络和处理工作,以保障充足休息。

要想睡得好,不仅要有“正确行动”,还少不了对睡眠的“正确认知”。

“作为睡眠医生,我们往往不太强调或夸大失眠的危害,这样会把患者带入一个误区,让他们不停地关注失眠这件事情,反而会加重失眠程度。”深圳市

睡不好,怎么办?越来越多的人开始寻求专业力量的帮助。

江苏的王女士,进入更年期后总是多梦、易醒,近期打算去医院接受治疗,但在挂号这一步,她却有些茫然。“有的说挂神经内科,有的说挂内分泌科,有的说挂呼吸科,只有少数几家医院,才有单独的睡眠科室。”

“我国睡眠医学起步较晚,目前高水平的睡眠医学人才仍然较少。”陆林建议,未来需加强睡眠医学专业人才培养,通过与精神科、神经内科、呼吸科等多专业共同交流,深入研究睡眠发生发展机制,开发新型干预策略,更好地为患者服务。

据悉,目前全国已有多所医院和高校建立起睡眠中心、睡眠监测室、睡眠门诊等。同时,业内已编纂《中国失眠障碍综合防治指南》《中国睡眠医学中心标准化建设指南》等。“要让想要解决睡眠问题的患者知道,医院里还有‘睡眠科’,不断提高睡眠医学的建设水平和影响力。”陆林说。

依赖助眠产品的指标和参数,只要第二天早晨能够“满血复活”,就是好睡眠。

记者浏览电商平台发现,针对助眠产品疗效,不少商家打出“一秒入睡”“挑战30分钟入睡”等宣传语。业内人士提醒,“百忧解”并不存在,宣传效果越是大包大揽的,“智商税”的可能性就越大。

艾普思咨询发布的《助眠产品市场发展及消费趋势洞察报告》指出,当前中国睡眠经济行业发展较为分散,家居、食品、科技、互联网等各类型企业均有涉及。商家在确保产品高质高效的同时,还应拒绝夸大宣传、虚抬物价,避免造成消费者信任危机。

据测算,到2030年,中国睡眠经济整体市场规模有望突破万亿元。中国睡眠研究会理事长黄志力表示,科技创新将是未来睡眠产业发展的重要方向。“随着科技进步,睡眠产品是日新月异的,如何借助AI等新技术,通过声、光、电、磁、震动、温度调控等原理来改善睡眠,这些都值得期待。”

第二人民医院神经内科主任医师王洋介绍,不正确的睡眠认知可能导致急性失眠升级为长期失眠。因此,应该摆脱对失眠成因的迷思、过度反刍、睡眠期望过高等不良心态。

陆林建议,出现严重睡眠问题的患者应及时就医,同时在日常生活中养成良好的生活和睡眠习惯,包括睡前放松、科学合理饮食、适度运动锻炼等。

“我现在开始跑步、晒太阳,还做一些平心静气的冥想训练。”姚钰说,重新掌控生活秩序后,自己睡得更容易了。采访最后,她向记者展示了自己的手机壁纸,上面是一句话——“不要被黑夜所左右,要做黑夜里的极光”。据人民网

新研究揭示 为何青少年不如 婴幼儿体味宜人

新华社北京4月14日电 为何婴幼儿散发的体味令人愉悦,而一些青少年体味难闻?一个德国科研团队揭示了造成婴幼儿及青少年体味明显变化的缘由。

德国埃朗根-纽伦堡大学等机构的研究人员近期在英国《通讯化学》杂志上发表论文说,他们检测分析了18名婴幼儿(0岁至3岁)及18名青少年(14岁至18岁)腋下汗液样本,发现体味的化学成分会随着性成熟而发生变化。

研究发现,婴幼儿身上会散发一种清新的体香,但在青少年的腋窝中却有高浓度的羧酸,这种有机化合物与某些刺鼻的味道相关,如浓郁的奶酪、天然麝香等。此外,在青少年体味中,出现了两种在婴幼儿汗水中不存在的带有泥土味的类固醇。

研究人员表示,青少年体味重主要是因为皮脂腺随着青春期而活跃,皮脂腺分泌的大量皮脂会被细菌分解成难闻气味的化合物。而在婴幼儿皮肤上,没有足够的皮脂,难闻气味化合物就不会以高浓度形成,因此婴幼儿身上散发着宜人的体香。

花粉季如何预防和 治疗过敏性鼻炎?

4月13日是全国爱鼻日,很多网友关注鼻炎的相关问题。例如,感冒和鼻炎如何区分?花粉季如何预防和治疗过敏性鼻炎?过敏性鼻炎是否会引起其他并发症?鼻炎患者应该注意哪些生活习惯?过敏性鼻炎可以根治吗?对此,首都医科大学附属北京友谊医院耳鼻喉科副主任医师田昊做客新华网,为大家讲解过敏性鼻炎相关话题。

田昊表示,过敏性鼻炎患者只要明确了过敏原,并采取适当的预防和治疗措施,尽量避免接触这些过敏原,就可以有效控制其症状,提高生活质量。同时,保持良好的生活习惯和适当的运动,有助于增强身体抵抗力,减少过敏反应的发生。田昊建议,治疗过敏性鼻炎应遵循四位一体原则:控制环境避免接触过敏原,合理选用药物控制症状,通过免疫治疗改善过敏体质,加强健康宣教提升防治知识。

据新华网

