

作业多、电子产品使用多是睡眠时间少的主要原因—— 专家支招：把好睡眠还给青少年



资料图片

日前,中国睡眠研究会第十六届全国学术年会在湖北武汉召开,近万名国内外专家学者和一线医务人员共同探讨睡眠医学的前沿进展、当下挑战和未来趋势。

值得一提的是,此次年会上,多位专家针对青少年睡眠不足问题展开了疑难病例的探讨和专题报告交流。

中国睡眠研究会《2024中国居民睡眠健康白皮书》(以下简称《白皮书》)数据显示,被调查者(学生、上班族、退休职工等人群)整体睡眠质量欠佳,总体睡眠得分偏低。其中,年轻人是熬夜主力,整个学生群体的夜间睡眠时间甚至不足8个小时。

中国睡眠研究会理事长、复旦大学特聘教授黄志力介绍,不同年龄的人,睡眠时间要求不一样。学龄前儿童一般要睡13个小时以上,小学生10个小时,初中生9个小时,高中生8个小时,成人健康的睡眠时间推荐在7个小时。“超过了不好,但是过少也是严重问题。”黄志力说。

对比标准,为什么很多青少年晚上睡觉少?

专家认为,近年来,“双减”政策的推进使得学生的校外培训负担得到极大减轻;部分地区中小学课间休息“延长5分钟”也让青少年在不宽裕的休息中得到了“喘息”的机会。但不可否认的是,我国青少年仍面临着巨大的学业压力。随着学习阶段的上升,生活与学习的节奏越来越快,青少年不得

不越睡越晚、越起越早,睡眠时间越来越少。

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林曾带领团队在全国范围做过4万人样本的调查。在他看来,青少年之所以睡觉少,因为“他们花了太多的时间在作业上、在电子产品上”。

《白皮书》展示出清晰的数据——29%的学生在24:00前入睡,52%的学生在24:00到2:00间入睡,更有19%的学生在2:00后入睡。

长期和青少年接触,华中科技大学同济医学院附属协和医院教授熊念对此同样感触颇深,睡眠对于恢复精神精力、维持免疫力、保持记忆力以及生长发育具有重要作用,遗憾的是,青少年“睡眠剥夺是目前普遍存在的一个社会现象”。

多位专家谈道,如今,很多年轻人为了弥补白天无法支配自我时间的遗憾,到了夜晚,“报复性”打游戏或刷刷,在熬夜中获得快感。课业繁忙的青少年只能在夜晚见缝插针,短视频、游戏、社交媒体使被窝成为他们的“不夜城”;而智能手机的强光刺激阻碍了褪黑素的分泌,严重打乱了他们的睡眠节律。

黄志力教授指出,严重的睡眠障碍带来很多躯体性疾病,显著地影响了青少年的精神健康。如今,儿童青少年的焦虑和抑郁发病率显著提升,跟学习压力、社会压力、家庭压力相关。

陆林院士同样强调,青少年的睡眠问题,亟待社会教育理念的革新,要减

少电子产品的使用,增加体育锻炼的时间,增加和同伴之间交流的时间,让一个人先健康地成长。“如果都不能健康快乐地成长,那学习和成才只能是无源之水、无本之木。”

“睡眠中另一个大问题就是鼾症,我们医学叫睡眠呼吸暂停综合征,它会影响我们身体健康的方方面面。”华中科技大学同济医学院附属协和医院教授王涛介绍。

数据显示,90后和00后人群中,睡眠呼吸暂停高风险的比例约有33%,低风险比例为67%。

“大家知道胖子打鼾的多,一般来说肥胖是鼾症一个非常重要的致病因素。”据王涛介绍,我国有近1/5的青少年面临超重和肥胖,成年居民超重率和肥胖率之比约为2:1。

王涛教授表示,如果因肥胖打鼾,首先要控制体重,增加运动,在减轻体重以后就可以使鼾症的程度明显减轻。“如果有呼吸停顿,然后一下子憋醒了,或者家里身边的亲人发现以后把他推醒了,这就高度提示他是睡眠呼吸暂停综合征,需要做一些监测评估。”

青年群体不论是上班还是上学,工作时间相对固定,如何利用好中午休息的时间,对于提升睡眠质量尤为关键。黄志力教授对此建议,“午睡时间不能超过30分钟,过长的午睡会严重影响晚上的睡眠质量,还会影响下午的工作效率,甚至可能显著地增加老年痴呆的发生率。”

囿于白天的学习和工作安排,越来越多的年轻人选择“夜运动”,想要以此来改善和促进睡眠。不少高校和社会公共体育场馆一到傍晚就变得“火爆”起来。殊不知,不科学的锻炼不仅不会对睡眠起到帮助作用,反而还会影响睡眠。

熊念教授就运动的时间和频次支招,“一般建议在晚饭前进行有氧运动,强度以不太影响做后面的事情为适度。如果在晚上较晚进行剧烈运动,可能会导致夜间睡眠不好,而不会促进睡眠。如果锻炼影响到第二天的精力和状态,则需要及时调整个人的运动习惯。”

《中国失眠障碍诊断和治疗指南》第二版的发布是会议一大亮点。该书主编、南方医科大学南方医院张斌教授介绍,第二版对失眠的分类与诊断标准进行了更新,并将临床诊疗规范进行了修订与补充,将有助于进一步提升我国睡眠医学的整体水平。

据《中国青年报》

春捂秋冻,不生杂病?

呼吸道感染后 不建议带病上课、上班

“春捂秋冻”是否有依据 对身体健康有哪些益处?

广东省中医院主任医师杨京华:俗话说,春捂秋冻,不生杂病。

“秋冻”是指在秋天气候变凉后不要过早、过多地增添衣服,是有一定科学道理的。

第一,通过适宜的凉爽刺激,有助于人体锻炼耐受寒冷的能力,为即将到来的寒冷冬季做好准备。

第二,从中医的角度来说,秋天之后阳气要逐渐进入收藏的状态,适当“秋冻”可以让毛孔处在不那么开泄的状态,能让人体阳气逐渐从开放状态进入一种收藏、蓄积的状态中。

第三,适当“秋冻”可以减少毛孔开放、热量流失,同时也预防穿得太多时毛孔受热开放、出汗多,降温时反而容易导致风邪、寒邪入侵。

哪些人群不适宜“秋冻”?

“秋冻”不等于挨冻。有一些人群不太适合“秋冻”:

第一类是年龄小,体质弱,经常感冒生病的孩子;

第二类是正在生病,或疾病初愈的孩子;

第三类是有一些慢性疾病的孩子,比如过敏性鼻炎、哮喘、慢性胃炎、经常腹痛的孩子。

“秋冻”也要选择合适的时间

初秋、仲秋气温不那么冷的时候可以适当秋冻,帮助人体提高对寒冷空气的适应能力。但一旦进入深秋,或者是冬天气温比较低的时候,不能“秋冻”。

不是人体所有的部位都适合“秋冻”。有句俗话说叫做“白露不露身,寒露不露脚”,比如人体的后头部、背部、腹部,还有双脚容易受凉,这些部位是寒气容易入侵的门户,即便适合“秋冻”时,也需要适当保暖。

总的来说,“秋冻”要因时制宜、因人而异,要根据人体部位不同而区别对待。

天气早晚温差大,如何饮食调节?

在饮食调理上,一要润肺防秋燥,二要健脾祛湿邪。

食疗方面,推荐多吃一点西红柿、银耳、莲子、百合、莲藕等润肺生津的食物,还可以多吃山药、板栗、小米、芡实等益气健脾的食物。

同时,要尽量少吃辛辣刺激或烧烤类食物,尽量减少食用生冷寒凉的食物。

推荐“一粥一汤一茶饮”

这里推荐“一粥一汤一茶饮”,用于日常调理。

“一粥”推荐百合莲子粥。百合润肺养心安神,莲子健脾益气,这两种食材一起煲粥,可以健脾润肺。还有一个是山药薏米粥。山药可以养脾阴,薏米有健脾祛湿的功效,这两种食材一起煲粥,可以相得益彰。

“一汤”推荐金橘瘦肉汤。小的金橘2至3个,加上适量的瘦肉来煲汤,能够很好地缓解干燥所引起的咳嗽、咯痰、咽喉不适的症状,同时能生津开胃、促进消化。

“一茶饮”推荐用陈皮、柠檬,加少许蜂蜜,煮一碗温暖的茶饮,当做日常有保健作用的饮料,既能够温中理气,又能够润燥生津。

白露节气以后

公众如何预防呼吸道疾病?

北京医院主任医师李燕明:白露节

气以后,天气转凉,如果不注意衣物的调整就容易受凉,增加呼吸道感染的风险。建议大家做好以下几点。

第一,早晚期间要注意保暖。“春捂秋冻”不适用于所有人,特别是一些比较脆弱的老年人、有基础疾病的人群。

第二,要保持好的卫生习惯,做好手卫生,勤洗手,注意社交距离、咳嗽礼仪,还要注意开窗通风。如果去密闭环境,必要时戴口罩。

第三,养成健康的生活方式,规律作息、合理饮食、不要熬夜。

发生呼吸道感染后

不建议带病上课、上班

发生呼吸道感染后,要及时治疗。如果是普通感冒,不建议盲目使用抗菌药物,可以给予一些对症处理,或者一些中成药。另外,还要加强休息,不建议带病上课、上班。

对于一些高危人群,比如有基础疾病的老年人,要观察自己症状的变化,如果出现发热不退,或者是呼吸困难、胸痛、精神状态的变化,要及时就医。

据《工人日报》