

3月21日是“世界睡眠日”，今年的主题是“健康心理 良好睡眠”。中国睡眠研究会近日报告称，中国成年人失眠发生率高达38%，高于世界27%的比例；此外，近八成中小学生在睡眠缺失问题。那么失眠缺觉会给我们的健康和生活带来哪些影响？哪些不良的生活方式会影响睡眠？失眠与人的心理有何关系？睡眠不好又会导致什么疾病？记者日前走访了几位睡眠方面专家，请他们做一下这方面的解读。



谁偷走了你的睡眠？

本期嘉宾
韩芳

中国睡眠研究会理事长

□ 本报记者 黄葵 文/摄

一周内三次睡不好该注意了

中国睡眠研究会韩芳理事长指出，睡眠是生理功能，也是最容易受到心理和社会因素影响的生理功能之一。据世界卫生组织调查，在世界范围内约1/3的人有睡眠障碍，中国有各类睡眠障碍的人更是高达38.2%。睡不好，会影响许多生理机能，也会导致一些疾病的发生，目前已明确属于与睡眠障碍相关的疾病多达80余种，它包括高血压、糖尿病、心脏疾病、焦虑抑郁等等。

有关研究显示，一个人如果连续2个晚间不睡觉，他的血压会升高；如果每晚只睡4小时，其胰岛素的分泌量会减少；连续如此1周就足以使健康人出现糖尿病前期症状。因此，充足适宜的睡眠既可预防疾病的发生，也能促使疾病的病情减轻与好转。有调查显示75%的门诊抑郁患者都伴有失眠症状，睡眠障碍是导致抑郁的危险因素。

睡眠是金，睡不好，疾病就会找上门来。有关专家指出，高速公路上的交通事故有一半与睡眠障碍有关。

如果一周内三次睡不好，影响工作和正常生活，那么就要去医院查查原因了。韩芳指出，对于失眠的界定，是导致明显的不适或影响了日常生活。

心态：改善睡眠心境平和是关键

专家提醒，要想改善睡眠，心境平和是关键。睡眠专家、中国睡眠研究会前任理事长陈彦方告诉记者，睡觉前不要思考问题，让自己的心绪平静下来；平时要调试好心理，要有大爱无疆的情感；合理的行为，养成运动习惯；此外生活要规律、要创造良好的睡眠环境、睡姿要正确；睡前要避免各种不良刺激、这样入睡才更容易。

目前，有睡眠障碍的人群已经越来越庞大，但是人们对于睡眠障碍的认识还很不足。影响睡眠的因素是多方面的，而心理问题是其中很重要的一环。所以，改善睡眠应该从改善我们的心理开始。充足的睡眠能够保持脂肪消耗和调节体重，减少心血管病的风险；甚至可以降低癌症、二型糖尿病、阿尔兹海默病、骨质疏松症的发病率。

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师詹淑琴认为，躯体疾病、心理问题、生活习惯、睡眠环境以及寝具都是影响睡眠的因素。其中心理问题是造成睡眠问题的主要因素，占到50%。

电子产品：睡前不要长时间沉迷电子产品

由于电子产品的高度普及，手机、iPad已经深深地影响着人们的生活，许多人睡前很长时间都是捧着手机看信息，拿着iPad玩游戏。睡眠专家警告说，人们对电子产品的过度依赖会影响睡眠质量，从而对健康产生直接影响，比如削弱免疫力，增加患心脏病、高血压和糖尿病的风险。同时，睡眠不佳还会令人焦虑、抑郁，甚至影响生育能力。

睡眠专家直言：“玩手机是睡眠垃圾！”建议人们，在睡前60到90分钟关闭所有电子设备，泡泡脚或者洗个热水澡，看看书、听听舒缓的音乐，好好地睡上一觉！



作业：不要让作业挤掉孩子睡眠

《中国少年儿童十年发展状况研究报告1990-2010》显示，十年间，我国中小学生睡眠时间持续减少，课业负担过重、早晨上课时间太早，剥夺了学生们的睡眠时间。“少留点作业，让孩子们多睡一会儿！”已成为许多家长的心声！

为了保证少年儿童的睡眠时间，我国上海等地已推迟了学生早晨到校时间。睡眠不足会影响青少年的生长发育，也会引发睡眠不足的相关疾病。少年儿童的生长发育是由生长激素控制的，生长激素分泌充足，孩子发育就好一些，如果生长激素分泌减少，则孩子的生长发育就会迟缓。这种有促进生长发育作用的生长激素，多数是在睡眠过程中分泌出来的，醒来以后则分泌减少或停止分泌。所以，要想使少年儿童能很好地生长发育，就必须让他有充足的睡眠。

巧护五脏保睡眠

中国睡眠研究会为了广泛宣传睡眠相关知识，还做了许多科普宣传版。比如睡眠和五脏健康。从中医理论上讲，五脏是睡眠的生理基础，任何一个出了问题，就会“牵一发而动全身”，那么如何吃好，来保障自己的睡眠呢？

老做梦、半夜醒要护心。饮食上要多吃枣仁、枸杞、淮小麦、小米等，可以用10克酸枣仁和15克莲子一起煮半小时当茶饮，也可以和酸枣仁捣碎后和粳米熬粥，天天晚上坚持喝，可养肝敛汗。

睡不踏实、没食欲，需调脾胃。“胃不和则卧不安”，属于这种情况的人，唯一办法是要注意饮食，晚餐把握“七七”原则，就是晚饭7点以前吃，吃7分饱。菜品要清淡，少吃豆类、南瓜、青椒等胀气食品，也不要吃辛辣和生冷食品。

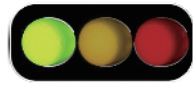
醒得早、腰膝酸软、晚上小便次数多，这样的人需要补肾。“肾开窍于耳，健耳可以强肾。”将双手掌心紧按两耳孔，两手手中指放在脑后枕骨上，食指按压中指上弹击后脑部，耳中如击鼓之声，一次做15-20次，天天睡前做做，对抗失眠有效；饮食上，每天吃七八粒枸杞，天天吃些核桃个芝麻，能够补肾安神。

生病睡不好，要养肺气。发热、咳嗽或者有老慢支、肺心病等疾病的人，感受外邪后，人体虚弱，易烦躁，晚上也睡不好，除及时治病外，还可以多吃些胡萝卜、木耳、蜂蜜、梨、枇杷等，尤其枇杷润肺效果更佳。

失眠危及五脏健康 心、肝、脾、肺、肾，中医简称五脏，五脏都是实心的，与之相对应的是六腑：胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦，都是中空的。中医认为，与六腑生病比起来，五脏如果得病，就很严重。吃饭与睡觉，是我们健康最大的两块基石。但吃饭还不能与睡觉比，一个人6天不吃饭饿不死，一个人3天不睡觉，基本上就不行了。长期失眠，等于动摇身体这座大厦的基石，最终导致五脏都出现虚证。



绿灯



饭不香吃生姜

民间有句谚语“饭不香，吃生姜”，意思是说，在食欲不振时吃上几片姜或者在菜里放上一点嫩姜，能够改善食欲，增加饭量。

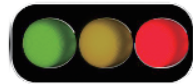
从中医的角度讲，生姜性温而味辛，有驱寒开胃、温中散寒的功效，适宜于外感风寒及脾胃虚寒、腹泻等患者服用。西医认为生姜中含有姜辣素，它能增强血液循环、刺激胃液分泌，起到促进消化、健胃、增进食欲的作用。同时对胃黏膜有保护作用。



吃辣椒防痴呆抗衰老

在许多人的厨房里，辣椒都是作为一种调味品来使用的。吃辣椒还有活化脑细胞以及兴奋大脑的作用。辣椒中含的姜黄素可以预防老年痴呆，帮助肌肉在大量运动后恢复正常。我们吃辣椒的时候感觉到的辣，这是辣椒素对人体的一种刺激，它能刺激大脑产生一种止痛物质“内啡肽”，可以让大脑兴奋，产生愉悦感。这可能就是为什么我们吃完辣椒会觉得非常“爽”的原因吧。

红灯



薏米健脾祛湿 这三类人别吃

薏米含有多种维生素和矿物质，含有丰富的维生素B1，并含有一定的维生素E。

其所含的硒元素，能有效抑制癌细胞的繁殖，可用于胃癌、子宫癌瘤的辅助治疗。健康人常吃薏米，能使身体轻捷，减少肿瘤发病几率。经常食用薏米食品对慢性肠炎、消化不良等症也有较好效果。

便秘、尿多者及怀孕早期的妇女应忌食。