



每天起早贪黑睡眠不足，好不容易等来了周末，踏踏实实睡它个天昏地暗，可一觉醒来，非但没有神清气爽的感觉，反而觉得头昏脑胀、晕晕乎乎的，这是怎么了？

睡觉多了为什么头昏脑胀

□孙继兰

科学家们将这种感觉称之为“睡醉”，这种睡过头的感觉和醉酒的感觉非常相似，但与酒精对神经系统所造成的强烈损伤不同，“睡醉”是由于控制身体日常循环的那部分大脑神经被混乱的作息混淆所致。睡眠不足影响健康，但长时间睡眠过度同样存在问题，尤其是某些嗜睡还与抑郁症等情绪障碍密切相关。

补觉过头出现“睡醉”

和很多年轻人每天晚上舍不得睡，每天早上又舍不得起，可迫于上班打卡的压力，只能一味压缩自己的睡眠时间。好不容易熬到了周末，就习惯于周末好好补个觉，一觉睡到大中午，有时候甚至一睡就睡过了午饭时间。可是，酣睡之后，她感觉到的并不是睡眠充足后的神清气爽，反而觉得大脑昏昏沉沉，四肢犹如灌了铅一般，无比沉重。

有时候，午睡超过一个小时，醒过来之后，就会有一种晕晕乎乎的感觉，比不睡还难受。

这是为什么呢？科学家给这种现象做出了解释，他们称之为“睡醉”，之所以这么说，是因为这种睡过头的感觉和醉酒的感觉非常相似。但是，与酒精对神经系统所造成的强烈损伤不同，睡过头这种错误行径所导致的身体行动迟缓，是由于控制身体日常循环的那部分大脑神经被混乱的作息混淆所导致的。

混淆所导致的。

每个人都有自己的生物钟，周末补觉，打乱了身体里的生物钟，就可能产生各种不适的症状。

睡得太多增加疾病发生率

说起睡眠障碍，人们常常想到的是睡不着、入睡困难、早醒等等，殊不知，经常睡过头、老觉得睡不醒，同样可能威胁健康，甚至会增加罹患糖尿病、心脏病还有肥胖症的风险。

美国研究人员曾对9万多名50—79岁的女性进行了长达7年半的调查，结果发现，每天睡眠超过9小时的人中风危险比睡7小时的人要增加70%。哈佛的护士健康研究也有大量数据显示，一晚上睡9到11个小时的人，比起长期睡够8小时的人，更有可能出现记忆力的问题和心脏疾病(睡得更少的人则会有更大的问题)。其他研究表明，睡过头与糖尿病、肥胖症甚至早逝有所关联。

哈佛护士研究评估，长期睡过头的人群，占到总人口比重的4%。但在临床门诊中，来看睡过头的人极少。“晚上睡不着，大家都很着急，但能睡是福，很少有人会意识到睡得多也有问题。”

每天睡14个小时还犯困 其实是抑郁症发作

事实上，有些睡眠过度的问题，

还与某些疾病有关。有抑郁症或是抑郁情绪的人，很多会有睡眠方面的问题，有些会表现出入睡困难、早醒，还有一些则会表现出嗜睡、睡不醒。

在门诊中，有时还会遇到这样的患儿。孩子读初中或是高中，平常学习很努力，上进心很强，学习成绩也不错，但每到大考前夕，就会出现情绪烦躁、睡不醒的症状，经常说自己很困、很想睡觉，有时候睡在床上，父母叫都叫不醒。这其实也是一种心理疾病，临幊上叫做“癔症性的睡眠过度”，这与他们面临大考前的心理压力有关，这些孩子身上常常还伴随有焦虑、抑郁的情绪。有些睡眠过度的问题与心理问题有关，有些睡眠过度的问题则与生理问题有关，比如脑中风、脑炎之类的脑部器质性疾病会让人出现嗜睡的问题。

一个人睡多久算正常呢？对于成年人来说，6—8小时是其所需的标准睡眠时间，老年人在这个标准上再减少1—2个小时，青少年可以增加1—2个小时。对于婴幼儿来说，睡眠时间则需要更长。

对于睡眠时间，尽管存在个体差异，但不会偏离很多。如果晚上的睡眠时间已经足够，但白天还总是感觉没精神，睡不醒，可以先通过改善睡眠环境来解决，比如换一个安静的环境、铺上柔软的被子、换上宽松舒适的睡衣。

心理咨询

受到批评，我总是习惯性自责怎么办？

□本报记者 张晶

【职工困惑】

我今年30岁，工作中，每次被领导批评，我就立刻陷入自我责备状态。我知道这样对自己一点好处都没有，我也清楚，人非圣贤，孰能无错，干嘛总对自己那么苛刻呢？但我就是控制不住自己，脑海中总有个声音在说你真笨、你不行、你不该出错的！这让我很烦躁，我真不知道该怎么办了。

北京市职工服务中心心理咨询师：首先我来解释一下“自责”，它是因为个人原因而不能达到预期效果，随后产生的一种伴有正、负面情绪的，对自我的内心反省。积极的自责是一种对别人的道歉和自我心灵的解脱，消极的自责会使人产生沮丧、内疚、悔恨、郁闷甚至是绝望的心理。人们进行自责的时候，往往只是无法面对那种失败的情感，逃避自己内在“我无能”的感觉，而不是具体的某件事情。很多时候，人的痛苦就是将一件事扩大化处理，将一件事放大到整个人生来看，却忽视了时间和空间的转换。

【专家建议】

如何摆脱习惯性自责的心理怪圈呢？下面的做法供您参考。

一是接受自我，允许自己犯错。首先要客观地评价自己，您没有那么糟糕。每个人都不是完美的，不可能每一件事情都做的那么圆满。因为不圆满才有提升的空间，才会发现自己的不足，才会有学习的机会。

二是积极的心理暗示，鼓励自己。其实，每一个人都和您一样。当我们产生自责的时候，除去那些客观的分析外，请不要带着价值性观念判断自己。并且要多说一些鼓励自己的话，比如“人无完人，下一次我会做得更好”。可以自己进行上述积极的心理暗示，疏导情绪。

三是活在当下，做有个性的自己。过去的事自责没有任何意义，人还是要活在当下。已经发生的事情，我们无法改变，但是我们可以预判和改变未来将要发生的事情，那就是做好眼下的事情，吸取教训和经验。另外，现在的社会是多元的，心理学家荣格也说过，人格并不是非黑即白的。“克己复礼”不是唯一的标准，对于您来说不一定受用。那么，何不释放自己的天性，客观地对待身边的人和事呢？

四是逐步提高自己分析原因的能力。学会从不满意的事件中找出更多原因，然后去学习和解决。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxl.org



工会提供心呵护
职工享受心服务

北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail：ldzzmys@126.com



鸡蛋。

鸡蛋、鹌鹑蛋中蛋白质、脂肪、碳水化合物的含量基本相同。

由于鹌鹑蛋的价格是鸡蛋的2倍左右，而它们的营养成分又相差不大，都是优质蛋白，吸收率都好，所以日常生活中不妨以鸡蛋为主，这样更经济、食用更简便些。

当然，对不同的人群还是可以区别对待的。比如6岁以下的幼儿，

可以选择吃鹌鹑蛋，每天3~4个为宜(3~4个鹌鹑蛋相当于一个鸡蛋)，因为同样重量的鹌鹑蛋中磷脂的含量高些，有助于孩子的脑发育。

中小学生学习负担重，用眼比较多，可以选择吃鸡蛋，每天2个左右，鸡蛋中维生素A含量高，它对视力发育有利。

老年人不宜吃鹌鹑蛋，因为其中所含的胆固醇高，每天可以吃1个鸡蛋。但是有肝胆疾病的人吃鸡蛋，要根据身体情况选择少吃或不吃蛋黄。

不论是鹌鹑蛋还是鸡蛋，以蒸或煮的方式吃最好，消化吸收率基本可以达到100%。

鸡蛋和鹌鹑蛋哪个更有营养

□邓万祥

鹌鹑蛋比鸡蛋贵很多，有时一斤鹌鹑蛋的价格是一斤鸡蛋的两倍。鹌鹑蛋的营养价值真的这么高吗？

营养专家说，相同重量的鸡蛋和鹌鹑蛋所含营养素其实基本相同，差异不大。要说差别主要表现在四个方面：

1. 鸡蛋里维生素A的含量是鹌鹑蛋的4倍以上。

2. 鹌鹑蛋中的B族维生素含量多于鸡蛋，特别是维生素B2的含量是鸡蛋的2倍，它是生化活动的辅助酶，可以促进生长发育。

3. 鹌鹑蛋中的胆固醇含量多于鸡蛋。

4. 鹌鹑蛋中的磷脂含量要高于