



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。

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

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，临床上叫做“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.bjzgx1.org



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

生活小窍门

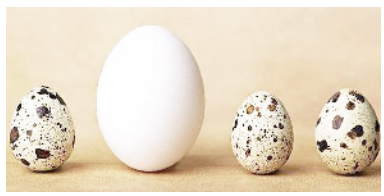
鸡蛋和鹌鹑蛋哪个更有营养

□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



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多，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，有助于孩子的大脑发育。

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%。