

睡个好觉这么难，助眠“神药”管用吗

专家：失眠原因有很多，还需对症下药

记者 张如意 实习生 张萌檬

长期缺乏睡眠可致焦虑抑郁

周晓杰(化名)是一名宝妈，她的宝宝1岁4个月大了，“这一年多，我没睡过一个整觉，感觉记忆力、反应能力都变差了。”周晓杰说，睡不好已经让她身心都产生了一些相关症状。

睡眠，对人来说到底有多重要？王爱祯表示，首先，睡眠是消除身体疲劳的主要方式，良好睡眠能消除疲劳，恢复体力。其次，睡眠能帮我们提升记忆力，使我们思维敏捷，精力充沛，办事效率提高。再次，睡眠能增强机体抵抗力，免疫系统可得到一定程度的自我修复。此外，良好的睡眠，对于心血管系统、代谢和皮肤状态等都有积极影响。

中国睡眠研究会等机构发布的《中国睡眠研究报告2023》显示，2022年，受访者每晚平均睡眠时长为7.40个小时，近半数受访者，每晚平均睡眠时长不足8小时。

王爱祯说，如果睡眠长期不好，负面情绪会随之增加，容易出现烦躁、精神萎靡、注意力涣散、记忆力减退，长期缺乏睡眠，还会导致幻觉以及焦虑抑郁。长期睡眠缺乏，会出现免疫力降低，内分泌紊乱等系统问题，从而给病毒入侵提供可乘之机。

那么，我们该如何判断自己睡得好不好呢？王爱祯表示，睡眠好与坏，是一个人主观的判断，只要对睡眠时间和质量满意，并且不影响第二天日间的社会功能，自身感觉良好、精力充沛就行。

多梦就是睡不好？得看是否影响次日生活



人的一生有1/3时间是在睡眠中度过的，睡眠质量好坏，直接影响一个人的精神状态和身体健康。

3月21日是第23个世界睡眠日，齐鲁晚报·齐鲁壹点《壹点问医》邀请山东省精神卫生中心睡眠医学中心副主任王爱祯做客，通过专业科普，让更多人意识到健康睡眠的重要性，促进对睡眠问题的预防和治疗。

● 相比往年，国人睡得更晚起得更晚



入睡时间
23点~1点



平均睡眠时长为
7.37小时



平均起床时间为
8点12

● 手机影响：手机不关我不睡

61.4%

的国人较高的频率会每天睡觉前看手机

附图 2022年国人因为花时间在手机上而导致失眠的情况



有人说，当代人的“失眠百态”是这样的：“熬最狠的夜，敷最贵的面膜”“睡不着，睡不好，辗转反侧……”睡不着就算失眠吗？

“这不是我们临床意义上的失眠，失眠按照发生时间长短，分为偶尔失眠、短期失眠、慢性失眠。”王爱祯说，临床意义的失眠症，通常指在良好的睡眠环境下，无躯体因素的影响，出现入睡困难、反复易醒、早醒，每周多于3次且持续1个月以上的失眠，睡眠质量满足不了机体生理需要，出现白天生理功能异常的一组综合征。

王爱祯介绍，睡眠质量的影响因素有很多，首先是易感因素，指容易产生失眠的个人特质，它决定了一个人是不是容易失眠，包括年龄、性别、家族史等。

其次，还会受到社会因素影响，比如工作、感情、家庭矛盾等。情绪不佳，影响体内激素，也会导致夜晚睡眠不佳。此外，睡眠环境不适宜、作息不规律、不良的睡眠习惯，也会影响睡眠质量。

“每天晚上不停地做梦，有时候还说梦话，第二天醒了感觉很疲惫，像打了一晚上的仗……”市民刘先生对此很困扰，“我为啥总是做梦啊，多梦是睡眠问题吗？”

对此，王爱祯表示，日有所思夜有所梦，每个人都会做梦，白天想到什么，晚上就会梦到什么，这是大多数人对梦的体验，实验研究显示，做梦有利于人的身心健康。“如果单纯梦多，对白天的学习生活没什么影响，就不需要担心，但是如果夜间频繁觉醒，或者总是做噩梦，影响到生活质量，就需要引起重视，是否出现了睡眠或其他方面的疾病”。

饮酒助眠不可取褪黑素也非“神药”

为了睡个好觉，很多人选择

依赖保健品和药物，其中褪黑素就很火爆。那么“失眠神药”真的有用吗？

王爱祯表示，褪黑素又称松果体素，能调节昼夜节律，告诉你的身体准备睡觉了。

但是，我们在市面上买到的所有褪黑素产品，都是化学合成的，称之为“外源性褪黑素”，与人体自己分泌的有一定区别。自己是否需要服用，最好根据医生建议判断，因为对于普通失眠人群来说，长期服用，可能影响生育、精神和正常褪黑素的分泌，加重肝肾负担等。

还有一些人说：我喝点酒，一会儿就能睡过去，用这种方式助眠真的好吗？

王爱祯表示，喝酒助眠是不良的睡眠习惯，饮酒的确会缩短睡眠准备期，所以醉酒的人很快就会呼呼大睡，这是使用酒精麻痹的方式，强迫大脑处于抑制状态。不过，饮酒后，深度睡眠与浅波睡眠的时间会缩短，不但没有助眠效果，反而会加剧失眠症状。

长期喝酒后直接入睡，往往也会对人的神经、消化、呼吸系统产生不良影响。

如何拥有良好的睡眠？王爱祯建议，首先，需要确保充足的睡眠时间。其次，我们可以在睡前进行一些放松活动，如冥想、深呼吸、听放松的音乐。还可以改善睡眠环境，如调节合适的温度和光线等。

同时，我们应避免睡前进行刺激性活动，如看电视、使用电子设备、喝咖啡因饮料等，这些活动可能刺激大脑，使我们难以入睡。

我们还可以尝试进行自我心理疏导，消除紧张焦虑情绪，以放松状态进入睡眠，从而提高睡眠质量。

王爱祯建议，如果你的睡眠问题严重影响到了生活质量，就需要咨询专业医生寻求帮助。

春天养肝健脾，宜少吃酸多吃甜

记者 焦守广 通讯员 王昆

春天万物复苏，《黄帝内经》言：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生……逆之则伤肝。”

意思是说，春天的季节特点以阳气生发为主，人们应当顺应自然，早睡早起，多去户外散步，放松形体，使情志顺着春天生发之气，如果违反春天的养生规律，就容易伤肝。因此，春季以舒畅身体，调节情志为养生方法。

山东大学附属儿童医院中医科医生袁小雪介绍，春季对应人体的脏腑是肝脏，肝与木相应，木气具有生发之性，同时肝主疏泄，以升为主，春季肝气偏旺。

同时，春天以“风”为主气，气候变化较大，忽冷忽热，乍暖还寒。因此春季是呼吸道疾病、过敏

儿童春季食疗方 适合脾胃虚弱的小朋友

山药小米粥：小米100克，泡水洗半小时后入锅煮开，转小火，山药200克切片，一起熬煮半小时即可。山药健脾补肺，小米和中益肾，本方性平味甘，能补脾健胃。

性疾病，以及精神情志类疾病，比如抽动障碍、抑郁症等的高发季节。

那么，春天应该如何养护身体呢？袁小雪说，春分之后，日渐长，夜渐短，人体阳气经过冬季的收敛和闭藏，在春季开始外放和发散，此时应“夜卧早

起”，神志和人体阳气随着春天自然界的阳气生发而勃发。如果觉得困乏，不妨补个午觉，以消除疲劳。

孙思邈在《千金食治》中说：春七十二日，省酸增甘，以养脾气。袁小雪介绍，从饮食上来说，也应该顺应这种发散的特性，要少吃酸性食物，增加味甘的食物，如牛奶、豆制品等；吃时令蔬菜，如豆芽、莴苣、黄花菜等，可增强人体脾胃之气。多吃滋肝益肾之品，如枸杞、花生、大枣、桂圆等。诸如羊肉、狗肉、海鱼、虾、螃蟹等食物要尽量少吃。

春光明媚，此时最好能常到户外活动，如做操、散步、打太极拳等。运动能使人体气血通畅，吐故纳新，强身健体。运动时，呼吸清新空气，也有利于肝气疏泄，起到护肝养肝的作用。

十六里河落实“门前五包”，推动共治共享

为做好“门前五包”工作，近期，济南市市中区十六里河街道城管委组织城管队员包街包片，利用巡查和案件处理时间，对辖区商户进行全面走访，持续加大宣传动员力度，向沿街商铺、单位宣传门前五包内容和意义，动员各责任单位积极参与城市管理，积极引导临街单位自觉维护好门前市容环境秩序，让“门前五包”责任制工作落到实处，全力构建“共治共享”城市管理局面。（许婷婷）

关于长深高速大王收费站实施交通封闭的公告

因长深高速东营至青州段改扩建工程施工，需要对大王收费站进行全封闭。根据《中华人民共和国道路交通安全法》《山东省高速公路交通安全条例》等规定，现公告如下：

一、封闭时间：2023年4月1日00:00至2024年6月30日24:00。

二、封闭站点：大王收费站所有道口。

三、绕行方案：车辆从广饶收费站或阳河收费站上下。

请过往车辆妥善调整行驶路线。因施工给您带来不便敬请谅解。特此公告。

东营市公安局高速公路交通警察支队
山东东青公路有限公司
2023年3月25日