

## 健康睡眠 不在时间长短



本刊 综合

### 睡眠时限因人而异

正常的睡眠结构周期分两个时相：非快速眼动睡眠(NREM)和快速眼动睡眠(REM)。NREM与REM交替出现，交替一次称为一个睡眠周期，两种循环往复，每夜通常有4-5个睡眠周期，每个周期90-110分钟。

其实，睡觉时间长和睡觉时间短一样都不利于健康。那么究竟睡多长时间更健康呢？人类不同年龄的睡眠时间是不同的，婴

儿的睡眠时间为20-24小时，幼儿需要9-12小时，学童需要9-10小时，成人需要7-9小时，老年人需要6-8小时，大于80岁的老年人需要9-10小时。

老年人因为夜间睡眠浅，白天运动后易疲劳，更应该根据自己的身体状况、环境、劳动强度等综合因素来考虑。老年人究竟需要多长时间的睡眠被视为正常，国内外专家学者始终没有统一的认识。睡眠学者认为，不必拘泥于每晚睡多少小时，只要睡到次日精神旺盛、头脑清醒、办事效率高、处理问题得当，就说明睡眠已经足够。

### 睡眠障碍与疾病互为因果

随着人们生活节奏的加快，加班、通宵娱乐对都市人来说家常便饭，因此，睡眠不足也是目前比较普遍的问题。研究表明，失眠者患心脑血管疾病的几率高于正常睡眠者数倍，且睡眠不足所导致的生物学改变竟然与老化现象非常相似，也意味着睡眠不足的人容易衰老。

据研究，睡眠过多或过少，都会增加各种疾病的发生率。长时间睡眠障碍往往引起白天的功能障碍(工作能力、认知功能)、人体免

疫力低下、烦躁，同时还易引发高血压、糖尿病、肥胖、心脑血管意外及心理疾患等，甚至造成猝死。

多种原因可致睡眠障碍。不同种类的慢性疾病，如疼痛、心衰、慢性肺部疾病、慢性肾衰、帕金森病、脑血管病、脑炎等；原发性睡眠疾患，如阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、周期性肢体运动和不安腿综合征等；心理和精神疾病，如焦虑(入睡困难)、抑郁(早醒)、精神分裂症、反应性精神病等。

### 综合调理助您安眠

睡眠在相当大的程度上是一种习惯，因而保持良好的睡眠习惯，遵循睡眠的自然规律，是预防睡眠障碍的最好办法。此外，还须了解失眠的可能原因，消除影响睡眠的因素，自我调节和改善不良的情绪。

下面介绍几个改善睡眠的方法：规律作息时间，睡前思想放松；每天准时起床(包括节假日)；卧室环境要舒适，温度适宜(18-24℃)，避免强光、噪声等；每日适度规律活动；晚餐不过饱，餐后不饮酒、咖啡、茶，不吸烟；失眠者白天避免午睡。

## 靳清汉院长应邀出席第六届中国医院院长大会并作专题演讲



2012年11月24日-25日，主题为“新契机、新思维、新路径”的第六届中国医院院长年会在厦门召开，本次年会由中国医院院长杂志社主办，厦门市卫生局、福建医科大学附属协和医院联合主办，卫生部有关司局领导、全国知名医院管理专家、海峡两岸知名医院院长出席大会并分别开展专题讲座，来自全国各地的二、三级医院院长、医院管理专家1000余人参加了大会。济宁市第一人民医院院长靳清汉应邀出席并在“地市级医院规划与战略”论坛上作为山东省地市级医院代表作题为《深化医改创新

服务，优质资源造福社会》的专题演讲。

“地市级医院规划与战略”论坛分别由中国医院协会副秘书长兼办公室主任庄一强、福建省医院协会副会长兼秘书长朱发进等主持，济宁市第一人民医院院长靳清汉同台湾区域医院协会理事长苏清泉等9名院长、专家分别向大会进行了专题演讲。靳院长从实施“健康济宁”公益行动，推进社会共享优质医疗服务；加快医疗服务信息化建设，让群众就医更科学、便捷；高端引领培育特色学科，优质技术保群众健康；多措并举优化服务，

满足患者需求创满意等四个方面，向大会介绍了医院秉承“病人利益至上，良心诚信为本”的核心价值观，致力于提升百年品牌内涵、再造名院新亮点，按照“三好一满意”要求，坚持以人为本，强化服务、建学科、借鸡下蛋活资源，加快推进社会共享优质医疗服务，打造“集团式、卫星网、三级医疗一体化”发展模式等情况，并对地市级医院如何发挥学科上的龙头带动作用、彰显区位优势、加快社会共享优质医疗资源等问题进行了解读，引起与会的领导专家们共鸣，受到广泛好评。(辛全秋 乔萌)

编辑：吴鹏 组版：褚衍冲