

编者按 有人睡不着,有人睡不醒……睡眠问题是当今社会普遍存在的健康难题。最新发布的《中国睡眠研究报告2024》指出,36.5%的人感到睡眠时间不够,手机拖延、上网拖延等不良睡眠行为增多。3月21日是“世界睡眠日”,今年的主题是“健康睡眠 人人共享”,希望人人都能享有健康的睡眠,健康的身体。

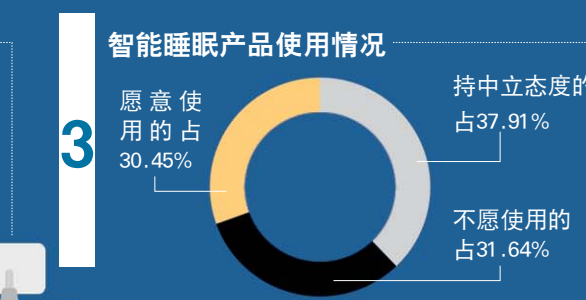


《中国睡眠研究报告2024》发布 你睡得还好吗

- 1 主观睡眠质量更差
●63.7%的被调查者22时至24时上床睡觉
●睡眠时长7.37±1.35小时,与2022年持平
但主观睡眠质量变得更差
●感到睡眠时间不够的被调查者占36.5%
●每周超4天感到睡眠不足者占15.8%
●2023年居民睡眠指数为62.61分,较2022年降低5.16分



- 2 手机成瘾影响睡眠
●2023年,手机拖延、上网拖延等不良睡眠行为增多
●职业涉互联网越深,睡得越少
高互联网涉入职业群体:
短时间睡眠(6小时及以下)比例较高
长时间睡眠(10小时及以上)比例较低



- 4 如何改善睡眠状况
●被调查者对改变日常习惯倾向最强:均值为3.85
●其次为改善睡眠习惯:均值为3.72
●对使用助眠产品有需求:均值为2.98
●对就医需求倾向最小:均值为2.88

# 动辄“断电”,他们是睡不醒的“考拉” 彻夜难眠,她和失眠“死磕”20多年

## 不分场合随时随地秒睡,“发作性睡病”患者的故事让人动容 最长曾5天没睡着觉,退休后她慢慢学会与失眠和解

记者 李静 见习记者 刘志坤

当困意袭来时,霍小甜即便使出浑身解数,也无力对抗。有时,仅仅几十秒,她就无意识地睡着了。霍小甜从小就隐隐感觉自己跟别人“不一样”,像睡不醒的“考拉”。

她所在的患者组织“觉主家”,有1600多名患者在这里抱团取暖。暴敏冬是“觉主家”负责人,也是一名发作性睡病患者。在暴敏冬看来,相比其他罕见病,发作性睡病似乎更容易被忽视甚至误解。

据悉,我国目前约有70万名典型的“发作性睡病”患者,这种病多发于儿童或青年时期。患者往往随时随地都会出现不受控制的短睡眠,或者突然瘫软摔倒,也会难以分清现实与梦境。

去年,发作性睡病被纳入罕见病目录,用于治疗该病的创新药获批上市并进入国家医保目录,这让发作性睡病患者看到新的希望。

3月21日,世界睡眠日来临之际,那些被困在睡眠里的人讲述了自己的故事。



“发作性睡病”患者组织的活动现场。受访者供图

然就会摔倒。后来,她才知道,这是“猝倒”症状。

曾被父母寄予厚望的霍小甜,因为高考时睡着,作文没写完,最终考入二本院校学习音乐专业。直到2012年,距发病已经11年,霍小甜在北京一家医院被确诊为发作性睡病。那一刻,霍小甜得到解脱。“等了十多年,终于知道是什么病了,对于治疗有特别大的希望。”但下一刻,医生的话让她瞬间心灰意冷,“这是一种罕见病,会伴随终身,且无法治疗。”

确诊难,确诊时间长,霍小甜并非个例。《中国发作性睡病患者疾病经济负担与生命质量研究》显示,我国超过一半的发作性睡病患者存在误诊经历,通常被误诊为精神或心理障碍。多数患者曾辗转多家医院就诊(平均2家,最多8—10家)。成人患者平均确诊时长为2.98年,儿童/青少年患者平均确诊时长为0.7年。

能睡,不好吗?暴敏冬听过很多类似的声音。在她看来,比起其他罕见病,发作性睡病更容易被忽视甚至误解。

白天嗜睡,并不意味着晚上也是如此。暴敏冬晚上也会失眠,有

### 她发病11年后才确诊

从9岁那年经常无法自控地睡着,霍小甜成了大家口中的“睡神”。那时,霍小甜学习成绩优异,担任班长,坐在第一排。她频繁在课堂上睡着,格外显眼。到了下课,霍小甜又来了精神头。她很难向老师和家长解释,“也不敢说。”

这严重影响到霍小甜的学习成绩。老师将这种“不正常”的情况告诉了霍小甜的家长,父母带霍小甜去医院检查,得到很多答案,“低血压、低血糖、嗜睡症等,吃了很多药,但该困还是困。”

进入初中,霍小甜发现自己身体的某个部位会突然瘫软,有时坐在座位上或者倚着栏杆,突

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:侯波

进医保目录后,我们期盼着各地医保快速落地,让更多病友买到药,并获得切实的报销实惠。”

### 未成年人用药难题待解

困在发作性睡病里的,不只是霍小甜,还有她的父母。这些年,父母始终无法接受自己的女儿得了这个病。

很多家长更是表现出病耻感。有家找到暴敏冬说,孩子15岁时,确诊抑郁症。其实孩子8岁时就已确诊为发作性睡病,但父母一直隐瞒病情,以此“保护”孩子,现在却后悔没给孩子及时治疗。

暴敏冬理解这些家长。“我知道很多人都在隐瞒,一是因为很难和陌生人解释,二是患者病情公开后,难免受到一些不公平对待。”她说,有的患者处在一年多次失业的状态中。

“让更多人认识这种病,理解这个群体,我觉得还有很长的一段路要走。”暴敏冬说。

唐吉友表示,未成年人用药是关键问题。“随着年龄增长,患者嗜睡症状会随之减轻,猝倒也会缓解。所以患者在青少年时期,是最难熬的。”他还提到,在欧洲,4岁以上患者就可用盐酸替洛利生片,在国内则是成年人才能用,对儿童用药需要进行说明。

针对儿童用药问题,张力三建议,第一,研制更多新药;第二,医院配备正规的睡眠实验室或睡眠中心;第三,加强人才培养,做好科普。

因为霍小甜正在备孕,所以停药了药。采访二十分钟时,她开始揉眼睛。霍小甜说,丈夫的理解,给了她更多面对疾病的勇气。她也担心,“这个病是否会遗传。医生说,“这不是遗传病。”霍小甜放下心来,开始期待一个小生命的降临。(应受访者要求,霍小甜为化名)

## 工厂仓库防火须知



物流分类存储:所有物品入库前,应有专人负责检查,确保无火种等隐患后,方可入库,货物进行分类,不要随意混乱堆放、存储。
禁“三合一”现象:物流仓库内禁止设立办公室、休息室等,仓库内严禁住人,闲人不得入内,畅通疏散通道。
配足消防设施:企业应按照规定配备足够的消防设施,并定期进行检查维护,过期失效的灭

火器要及时更换。
畅通消防通道:车辆应停放在指定位置,不得占用疏散通道,不得锁住安全出口,要保持常闭防火门处于关闭状态。
遵守用电规定:仓库电源要装分闸,电线要穿管铺设,仓库区域的电气线路要定期检查维保,不得在仓库内架设临时线路。
严禁火种入库:严禁在仓库内抽烟或使用明火,仓库内应设立禁火禁烟标志,下班后关闭门窗,防止火灾入内。(来源:中国应急信息网)

冰淇淋水果萝卜 糖心脆甜 富含花青素 29.9/5斤

公告 济南住房公积金中心限期缴交决定书

文/片 记者 李静 王开智

因与与我们提前约定好采访时间,赵敏又失眠了,她一遍遍看着手机上的时间,熬过漫漫长夜。对抗失眠20多年来,赵敏用尽无数办法自救,从挣扎到放弃到和解,失眠已成为她生命中的一部分。赵敏只是众多失眠者中的一个。据中国睡眠研究会等机构2023年发布的《中国睡眠大数据报告》,成年人失眠发生率高达38.2%。

### 失眠时大脑就像搜索器

见到赵敏时,她穿着运动装,脸色红润,脸上几乎没有皱纹,难以想象,她对抗失眠已经20多年。

23岁时,赵敏毕业后从事文字校对工作。用她的话来说,“这是一份较真的工作,我也是一个较真的人。”同事开玩笑,人到中年就容易失眠,但是二十八九岁时,赵敏就开始失眠了。

赵敏还尝试过很多方式来自救。每天晚上坐在按摩椅上放空,用热水泡脚,这些都成了赵敏睡前的仪式感。但她不爱运动,办了健身房的会员卡,却没坚持几次,所以她觉得最直接的办法就是吃药。

因为产生耐药性,赵敏只能增加药量。“有时候不仅仅是生理需要,心理上也有依赖性,药物成了心理安慰剂。”她说,“最多的时候一天吃了三四片药。”

赵敏意识到自己跟失眠的抗争,逐渐变成了跟药物的矛盾,她想极力摆脱药物。于是,赵敏特地请了年假,打算戒掉药物。不吃药的结果却是五天没睡着觉,这创下了赵敏失眠的最高纪录。医生解释,赵敏应该是浅睡眠状态。

“我就想看看不吃药能不能睡觉,我能不能战胜它,但是这一次的挣扎没有效果。”经过一番折腾,赵敏“认输了”。身边很多人提议赵敏换个岗位,调整黑白颠倒的生物钟,或许对失眠有帮助,但赵敏从没想过。“我挺热爱我的工作,我要对得起自己的良心,这样晚上睡觉的话,也会睡得比较好。”赵敏的失眠似乎与多数失眠者不同。医生也诧异,以为推门进来的是一个萎靡不振的人,没想到赵敏红光满面。在赵敏的日记里,记录着她的睡眠状况。这20年来,她睡过最久的一次是七八个小时。那一天,赵敏坐了很久的公交车去找朋友,回来后觉得

### 对抗失眠的N种方法

人睡慢,睡觉轻,睡觉时间短,成了赵敏的“病症”。当失眠从偶发性变成持续性,她决定对抗失眠。赵敏去看医生,想要寻找病根。医生认为赵敏性格开朗,没有抑郁等心理问题。“这是脑神经的问题,兴奋快,抑制慢。”医生建议她调节心态。回到工作岗位,赵敏仍然很忙,她觉得失眠不会影响工作。不过,赵敏发现失眠导致自己的免疫力有所下降。“睡觉是修复身体免疫力的一种方式。”有一次赵敏发烧,一直没有好,直到睡了一觉才恢复过来。失眠给赵敏带来一些苦恼。她

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:侯波



20多年来,为对付失眠,赵敏尝试了多种方法。

不愿别人跟她提前约时间,因为一旦约定好时间,她晚上就会紧张,然后一夜难以入睡。

后来,失眠愈演愈烈。有一次,赵敏三天三夜没睡着,同事建议她吃安眠药试一试。“确实有效,但是不像电视上演的那么神奇。”她感觉就像有梳子在梳理头发,头也变轻松,但20分钟后才睡着。

赵敏还尝试过很多方式来自救。每天晚上坐在按摩椅上放空,用热水泡脚,这些都成了赵敏睡前的仪式感。但她不爱运动,办了健身房的会员卡,却没坚持几次,所以她觉得最直接的办法就是吃药。

因为产生耐药性,赵敏只能增加药量。“有时候不仅仅是生理需要,心理上也有依赖性,药物成了心理安慰剂。”她说,“最多的时候一天吃了三四片药。”

### “最高纪录5天没睡着觉”

赵敏意识到自己跟失眠的抗争,逐渐变成了跟药物的矛盾,她想极力摆脱药物。

于是,赵敏特地请了年假,打算戒掉药物。不吃药的结果却是五天没睡着觉,这创下了赵敏失眠的最高纪录。医生解释,赵敏应该是浅睡眠状态。

“我就想看看不吃药能不能睡觉,我能不能战胜它,但是这一次的挣扎没有效果。”经过一番折腾,赵敏“认输了”。

身边很多人提议赵敏换个岗位,调整黑白颠倒的生物钟,或许对失眠有帮助,但赵敏从没想过。“我挺热爱我的工作,我要对得起自己的良心,这样晚上睡觉的话,也会睡得比较好。”赵敏的失眠似乎与多数失眠者不同。医生也诧异,以为推门进来的是一个萎靡不振的人,没想到赵敏红光满面。

在赵敏的日记里,记录着她的睡眠状况。这20年来,她睡过最久的一次是七八个小时。那一天,赵敏坐了很久的公交车去找朋友,回来后觉得

文/片 记者 巩悦悦 实习生 陈嘉欣

世界睡眠日,让公众再次关注起中小学生的睡眠问题。其实,为保证学生睡眠,全国各地想了不少办法,有的甚至在白天“找补”,给学生午睡时间。如何让学生“睡饱”?连日来,记者探访了山东多地中小学寻找答案。

### 教室变午休室,学生“躺睡”

“请大家把椅子有序摆好,准备睡觉啦!”3月21日12:20,在济南市历下区龙鼎实验学校,班主任高波的声音刚落,一年级(5)班的学生王祥瑞就迅速起身,熟练地将椅背放平,把椅子腿部支撑板放平,再把椅子尾部扣向课桌横杆,随后便躺上“小床”准备入睡。此时,随着窗帘缓缓关闭,教室化身为一间静谧的“午休室”。

王祥瑞的午睡故事,只是该校孩子们“躺睡”的一个缩影。据济南市历下区燕山小学教育集团校长、党委书记高红燕介绍,现在该校630多名学生实现了中午可午休,一至六年级是躺平式折叠椅,初中则是上下铺。

无独有偶。泰安市岱岳区岳峰中学也给每位学生配备了可调节的多功能午休桌椅。在午休的40分钟时间里,学校还专门安排了值班老师管理秩序。

在济南市平阴县实验学校,“躺睡”已坚持10年。每天中午,小学部孩子们会把教室课桌摆放到一侧,腾出空间铺好瑜伽垫,头枕午休枕,盖上小毯子进入梦乡。

### 回家做作业超时,家长有权说“不”

午睡问题解决了,晚上睡眠如何保障?山东多地通过优化作业设置,让睡眠不再被作业“拖延”。在泰安市岱岳区开元中学,学校对老师布置作业有限科要求,而且每学期要公示作业布置情况。拿六、七年级来说,学校限定每天最多给学生布置三个学科的作业。“假如今天不允许布置语文作业,但语文老师布置了,学习委员有权说‘不’。”该校教务处主任迎春介绍。

对八、九年级学生而言,因为升学压力大,作业相应会多一些,但假如孩子没能在规定时间内写完作业,家长也可以让孩子先睡觉。

青岛太平路小学数学老师刘名萱表示,“学习的高效率不是靠课后大量刷题,而应该用作业倒逼课堂教学,让作业更有效。”六年级学生小玲说:“老师布置的作业在校基本能写完,即便有时写不完,回家20分钟左右也能搞定。”

杨攀是烟台市芝罘区南山路小学的教导主任,据他介绍,学校专门制定“作业管理方案”,成立了作业管理小组,由校长亲自挂帅。实行“作业改革”之后,学生能用更短的时间完成作业。“我们前期做过调查,现在很多孩子晚上8点半到9点之间,都可以洗漱后上床,进入睡眠时间。”



3月21日12点半,济南市历下区龙鼎实验学校的教室变成了午休室。

想让孩子学得好 得先让他睡得饱

为让学生睡个好觉,山东多地中小学“拼”了