

我的睡眠谁偷走了

“想尽各种办法，躺在床上翻来覆去，就是睡不着。”“感觉像没睡着一样，早上起来昏沉沉的。”随着电子产品和社交网络的兴起以及工作压力的增大，“睡个好觉”已经成为越来越多人的奢望。在山东省立医院睡眠医学中心，每年因为睡眠问题就诊的高达5000人次，其中六成是失眠症患者。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 王小蒙
实习生 郑晓薇

失眠发生率高达38.2% 睡不着的年轻人越来越多

卧室里不敢放表，就怕一觉醒来发现才凌晨一点，睡觉时周围一点动静也不能有，手机也不敢放在枕头边，就怕醒来看时间还早更难入睡……被失眠反复折磨的刘霞(化名)，已经把睡觉当成了沉重的心理负担，每晚上床睡觉都会无比紧张，就怕睡不着。

刘霞最早出现失眠症状还是两年前。那时孩子即将高考，再加上更年期，她开始出现入睡困难。“躺下很长时间也睡不着，就算睡着了也很容易惊醒，吃一片安眠药，还能勉强睡五六个小时。”

后来，情况越来越严重，安眠药用量逐渐增加，却只能睡一两个小时。头晕、乏力、记忆力下降，睡不好觉的刘霞变得越来越憔悴，脾气也变得越来越暴躁易怒，还出现了抑郁焦虑情绪。

山东省立医院睡眠医学中心主任医师刘振华说，睡不着、睡不醒和睡不好，是睡眠障碍的三大类型，这其中，失眠是“偷走”睡眠的“罪魁祸首”。2016年一组调查数据显示，我国成年人失眠发生率高达38.2%，其中10%是比较严重的长期失眠患者。

睡眠医学中心成立六年间，每年就诊患者逐年增多，由最初一两千，到如今已增长至五千人左右。“现在光我自己每年就能接诊两千例睡眠障碍患者，其中六成左右是失眠症。”刘振华发现，十年前患有失眠症的患者多是六七十岁的老人，但近年来，失眠患者日益年轻化。临床常见女性失眠患者要比男性多两倍。

济南市中心医院神经内科副主任医师李丹霓在门诊中也发现，被失眠困扰的年轻人也越来越多。“此前接诊到一位只有二十七岁的年轻小伙，从事销售工作压力很大，开始出现失眠。每天只能睡两三个小时，头晕乏力，白天开车时都会打盹，但晚上却睡不着。”

失眠患者主动就诊率低 拖成慢性失眠更难治

有些人疑惑，偶尔会有入睡困难、睡不沉的情况，是患了失眠症吗？李丹霓表示，失眠有一定的诊断标准。

失眠症诊断标准

1.夜晚平卧30分钟无法入睡，每晚清醒次数大于2次，每天睡眠时间少于6小时

2.全身不适，紧张、头晕，有焦虑疲劳低落等情绪

3.注意力、记忆力减退

短期失眠:少于3个月

长期失眠:大于等于3个月，也叫慢性失眠

失眠喝点安神汤

酸枣仁汤

取适量酸枣仁，捣碎加水煮，晚上九点左右服用。酸枣仁能镇定中枢神经系统。有的失眠患者是因血虚造成心烦不安，对这类失眠患者来说，酸枣仁汤的效果更明显。

安神汤

所需材料为:生百合、鸡蛋、冰糖。具体做法是，先将五钱百合加水煮熟，然后加上鸡蛋黄，再加水搅拌继续煮，根据自己口味加适量冰糖，煮沸后就可以了。这款安神汤睡前一个钟头喝效果更加明显，因为百合有安神镇定作用。

养心粥

养心粥具有养气血、镇定安神的功效。所需材料有党参、麦冬、茯神、红枣、大米。

先将30克党参、20克麦冬、20克茯神加足够水煎煮，加上十粒去核红枣，等水煮到只剩四分之一就好，去掉水里的东西保留水，将大米洗净，用之前煎煮的水煮粥，最后加红糖，可当晚饭食用。

“夜晚入睡时平卧30分钟无法入睡，每晚清醒次数大于2次，每天睡眠时间少于六小时，而且会有全身不适、紧张、头晕、焦虑疲劳低落等情绪，注意力、记忆力减退，出现这些症状的人很可能患上了失眠症。”李丹霓说，如果失眠时间小于3个月，称为短期失眠，大于等于3个月则为长期失眠，也叫慢性失眠。相对于短期失眠来说，慢性失眠治疗难度更大。专家表示，造成失眠症的原因有很

多，像遗传因素、生活压力大、突发事件、身体疾病等，还与人的个性、年龄、生物钟紊乱和所处环境有关。李丹霓在临床中发现，像教师、销售和学生等，更容易受失眠问题困扰。也有一些年轻人沉迷于电子产品，睡前玩手机时间过长，导致大脑兴奋难以入睡。

刘振华说，慢性失眠带来的危害有很多，会引起免疫力低下、内分泌紊乱，影响儿童生长发育，加速个体老化，同时可能诱发或加重感冒、糖尿病、肥胖、中风等心血管疾病，甚至癌症。疲劳、困倦、记忆力差；烦躁、易怒，甚至引发精神心理障碍，例如抑郁症、焦虑症。

不过，尽管失眠症人群逐年增加，刘振华却发现，患者主动就诊率并不高。“有的患者因为害怕产生药物依赖，即使就医也不愿用药，或断断续续用药，这也是失眠症比较难治的一个原因。”刘振华介绍，每年主动到睡眠中心就诊的只占失眠症患者的三四成。

吃药治标不治本 找到失眠原因更重要

“想让失眠者睡着很容易，开些药就行了，但这只能治标不治本，最重要的还是要找到失眠原因，在源头上解决潜在的病因。”刘振华说，失眠的人会有入睡困难、醒的次数多和醒得早几种类型，或者三者皆有，要根据不同类型对症治疗。

李丹霓说，现在治疗失眠的办法有很多，像心理治疗、物理治疗和药物治疗。短期失眠患者可以自我调节，释放压力，建立良好的睡眠习惯。

“比如正常作息，最好在每晚11点前入睡。”如果失眠超过一个月，一定要及时就诊，不要拖延，避免短期失眠变成长期失眠。对于慢性失眠来说，不要在睡前进行心理上的负面暗示。轻微、短期的失眠不建议使用药物，严重的慢性失眠则应该在专家建议下进行药物治疗。

另外，要想有个好睡眠，做好睡前准备也很重要。例如睡前数小时(一般下午4点以后)避免接触兴奋性物质(咖啡、浓茶或烟草等)；睡前不要饮酒，酒精可干扰睡眠；规律的体育锻炼，但睡前应避免剧烈运动；睡前不要大吃大喝或进食不易消化的食物；睡前至少1小时内不做容易引起兴奋的脑力劳动，或观看容易引起兴奋的书籍和影视节目；卧室环境应安静、舒适，光线及温度适宜；保持规律的作息时间。

生活课堂

买酸奶认准三个字

想知道买回来的乳制品是不是真酸奶，只要看包装上有没有“发酵乳”三个字就可以了。普通酸奶所对应的专业术语为“发酵乳”，是指在纯牛(羊)乳中加入乳酸菌发酵后制得的产品，不添加任何香料、增稠剂等添加剂。

想挑选真正的好酸奶，一定要认准一个数字，就是——蛋白质含量≥2.9g/100g。这个数值越大，蛋白质含量越多，营养越丰富。超市里大部分酸奶都带“风味”两个字，这并不是指口味，而是商家为提升酸奶口感和营养添加了别的成分，比如果蔬、谷物、果粒、营养强化剂等，最常添加的还是糖。

乳酸菌饮料蛋白质含量一般在0.7%—1.0%之间，而酸奶产品的蛋白质含量需≥2.3%。蛋白质含量这么低的乳酸菌饮料喝上三四瓶，还不如一瓶正经酸奶的蛋白质多。

23岁女子熬夜心脏停跳

近日，西安一位23岁女子由于经常熬夜导致心脏停跳3天。江苏省中西医结合医院心血管科副主任医师吴凛兴介绍，临床上经常遇到一些因为熬夜导致免疫力低下而引起心肌炎的例子。

“心肌炎是一种病毒感染引起的疾病。”吴凛兴介绍，人体在免疫力低下时，容易发生病毒感染。“一般情况下，感冒等疾病不会带来心肌炎。只有当一个人的免疫力很差时，身体松懈了，病毒才会侵犯到心脏。”

熬夜对心血管的危害超乎想象，“熬夜后，血压升高、心跳加快。而血压增高、心率加快、交感神经兴奋是引发冠心病、动脉粥样硬化等心血管疾病的危险因素。”吴凛兴说。

闭眼单脚站立 判断人体年轻指数

这个动作能测试平衡能力，单脚站立能判断崴脚风险：

①单腿站立，超过30秒以上，踝关节扭伤风险较低；

②单腿闭眼站立，超过30秒以上，踝关节扭伤风险更低；

③在软垫上(平衡练习器/席梦思床)，如果能单腿闭眼站立30秒，说明踝关节很健康。

此外，据英国《每日邮报》报道，闭眼单脚站立时间可预测死亡风险。闭眼单脚站立平均时间只有两秒或更少的人，在接下来10多年里，死亡可能性是保持10秒及以上人的3倍！

不仅如此，日本京都府立大学山田教授指出：闭眼单脚站立>9秒，你可能更“年轻”。

闭眼单脚站立标准时间：
男性：30-39岁9秒，40-49岁8秒，50-59岁7秒，60-69岁5秒。

若你是一位45岁女性，能站立10秒，则身体年轻指数超过实际年龄；若站立不到9秒，则是不合格，需要加强锻炼了。

俯卧撑个数 预测心血管疾病风险

如果你是一名中年男性，不妨趴在地上做俯卧撑，看能不能一次性做40个？这可不只是一种简单的肌肉力量测试，它能帮助评估心血管疾病风险。美国医学会杂志发布研究结果：能做更多俯卧撑的男性，罹患心血管疾病的风险较低。

一次做不了10个俯卧撑的男性，比一口气能完成超过40次俯卧撑的中年男性，患心血管疾病的概率要高出95%！

不过，这项研究并不适用于女性、老年人，这里推荐另外两个自测方法：



①闭眼找手指
闭上眼睛，双手抬起，伸出食指，用两个手指向中间对应。若食指无法对上，可能预示脑神经系统病变。若略有偏差，也属正常。

②闭眼找平衡
闭上眼睛，双手平伸等待60秒。如果无法保持，出现一只手上下抖动，或者高度不一致，可能预示脑神经系统病变。(北卫)

蹲起5分钟相当于走1小时

《欧洲预防心脏病学杂志》刊登的一项试验显示，在51岁至80岁人群中，蹲姿起身无需用手的支持者，6年内死亡风险明显低于那些蹲姿难以起身的同龄人。此外，蹲姿如厕更有益肠道健康，因为该姿势可帮助理顺肠道、直肠和肛门，排便更顺畅。

正确的下蹲姿势是：身体下蹲、膝盖弯曲，臀部几乎贴近地面，脚跟平放。据估计，如今大约95%的成年人无法完成该动作，或难以舒适地保持这种姿势。

为了锻炼下蹲涉及的肌肉群，专家建议：户外时，老人可站在台阶边上，抓

牢固定物体，一只脚脚后跟悬空，用力下压，拉伸小腿。居家时，可保持仰卧姿势，单膝拉伸至胸前，保持几秒钟。经过几周锻炼后，持续时间可延长到10—20秒，直至能坚持3—5分钟。

专家介绍，蹲起运动5分钟就有行走1小时的锻炼效果。

4种“蹲姿”各有养生优势

全蹲：适合久坐的人作为间歇锻炼。下蹲时要保持一定速度，如每分钟20—30次，帮助促进全身气血循环。

半蹲：与扎马步类似，是锻炼股四头

肌的好方法。做完膝关节手术或处于关节康复期的患者，可选择半蹲作为恢复性练习。

深蹲：比半蹲要深，接近于全蹲，腿上用劲儿较大。要想燃烧腿部脂肪，总的原则是中等以上强度，持续20分钟以上。深蹲通常适合中青年人在久站或久坐后，感觉劳累时练习。

靠墙蹲：下蹲时，如膝盖超过脚尖，会给膝盖带来较大压力，但膝不过脚尖的下蹲姿势并不容易做到，特别是全蹲时。此时，背靠墙蹲就成为最佳选择。

(宗合)