



昨日,合肥市颐和花园幼儿园的小朋友在“睡眠博士”安医大心理学专家的催眠下,学习如何健康入睡。黄芸 周明明 记者 程兆 文/图

3月21日是初春的第一天,也是人们关注的“世界睡眠日”。

据世界卫生组织调查,世界范围内约三分之一的人有睡眠问题,其中以睡眠不足最为常见。“中小学生对睡眠普遍不足,医生、记者、教师、软件研发员、警察、企业家等都是睡眠问题高发人群。”医生说,除非睡足睡够,否则健康将成奢望。

几周的高强度工作后,他突然发现自己晚上睡不着觉了,白天头昏沉沉的,总是集中不了精神、做事老出错,身体素质也不如从前,感冒、咳嗽,问题不断。

系统,通常表现为月经不调、性功能障碍、代谢紊乱、血糖升高、血压波动、易出汗、忽冷忽热等症状。

### 辟谣 “睡得越少越聪明”？医生说这不靠谱

或许是因为睡眠日到来的缘故,一则“睡得越少越聪明”的微博最近在网上疯传。微博里说,智商160以上的爱因斯坦每天只睡1到3个小时。

睡得越少越聪明,这是真的吗?安医大一附院神经内科主任医师、安徽省睡眠研究会理事长陈贵海给出了否定的答案。

据陈贵海介绍,短期内睡眠不足会影响人的免疫系统,导致反应迟钝,易患感冒等疾病;而一旦长时间睡眠不足,就会危害人体的内分泌系统、神经系统和血管

### 支招 睡眠不能欠账 保证睡眠时间是关键

刘亦芳告诉记者,睡眠不仅不能“欠账”,更是不能“累加”的。“不是说今天你少睡了一个小时,明天多睡一个小时就能补回来的。”

“对于少年儿童来说,保证8至10小时的充足睡眠是最重要的。”刘亦芳表示,对于成人来说也是一样,因为生长激素在睡眠状态下分泌明显增加,好睡眠可以使夜间生长激素的分泌达到应有的峰值。长时间的睡眠不足,则会导致注意力和记忆力的下降。

童友兵 王异 记者 李皖婷

### 相关新闻

#### 合肥6成人有失眠经历

星报讯(记者 曾梅)世界睡眠日前夕,本报发起了关于睡眠的调查问卷。截至20日中午,已经有384人参与调查。

384份调查问卷来自合肥不同年龄、不同职业、不同性别的市民。统计结果显示:65%的人睡眠时间小于7小时,70%的人不午休,75%的人经常在10点以后睡觉。60%的人有失眠经历,原因大多是焦虑。

在对调查的结果筛选时,可以明显看出:在不同文化程度人群中,中、高学历的人睡眠质量更低;不同职业中,白领睡眠时间更短,睡眠质量更差。

数据还显示,超过五成(52%)的被调查者认为工作压力对自己的睡眠造成了较大的影响,同时58%的被调查者表示生活压力让睡眠受到影响。60%的被调查者称,自己有过失眠经历,这其中的三成表示经常失眠。

3月19日,中国医师协会发布睡眠指数报告,报告对我国20个城市人群的睡眠状况进行调查。相比其他城市,我省淮南人起床更早,睡得更迟,午睡时间也较长,被列为“浅睡城市”。

### 延伸阅读

#### 睡眠“八忌”

一、忌睡前进食 增加肠胃负担,易造成消化不良。

二、忌睡前饮茶 茶中的咖啡碱能刺激中枢神经系统,引起兴奋,影响睡眠。

三、忌睡前情绪激动 睡前力戒忧愁焦虑或情绪激动,特别是不宜大动肝火。

四、忌睡前过度娱乐 睡前过度娱乐会令人的神经持续兴奋,难以入睡。

五、忌睡时多言谈 卧躺时过多说话易伤肺气,也会使人精神兴奋,影响入睡。

六、忌睡时掩面 睡时用被捂住面部会使人呼吸困难,身体会因此而缺氧,对健康极为不利。

七、忌睡时张口 睡觉闭口是保养元气的最好方法。如果张大嘴巴呼吸,吸入的冷空气和灰尘会伤及肺腑,胃也会因此而着凉。

八、忌睡时吹风 人体在睡眠状态下对环境变化适应能力降低,易于受风邪的侵袭。故在睡眠时要注意保暖,切不可让风直吹。

自然深睡眠 多睡一小时

## “睡得越少越聪明”? 医生说这不靠谱 长不高、记性差、易闯祸……“缺觉”危害倒是挺多

# 睡眠总是欠账,健康将成奢望

### 病例 孩子睡少长不高 大人睡少易闯祸

陆扬(化名)今年上五年级了,可他看起来还是像二、三年级的孩子一样矮小。

“我们两口子个子都不矮,家庭条件也不差,陆扬从小就吃得好,可为什么个子就是长不高?”省立儿童医院儿保科主任刘亦芳检查后发现,陆扬长不高的罪魁祸首就是睡眠不足。

“这么小的孩子报了那么多辅导班,晚上经常10点多才睡觉,早上6点多又要起床上学。加上精神压力大,孩子长不高也是意料之中的事。”刘亦芳说。

孩子睡少了长不高,那么大人睡少了也有危害吗?答案是肯定的。

刚刚工作的张亢(化名)最近接了个项目,手头工作特别多,经常加班熬夜。连续

## 省城中小学生对睡眠越少

○70%以上小学生称都能“睡得好”

○中学生超九成称自己是“特困生”

“上学最早的,是我;回家最晚的,是我;玩得最少的,作业最多的,睡觉最迟的,最困最累的,是我是我还是我……”

记者连日来在合肥市部分中小学对200多名中小学生对睡眠状况进行了详细调查,结果显示,年级越高睡眠越少,小学生基本都能“睡得好”,但初中生超过七成称“缺觉睡”,高中生有90%的学生表示每天睡眠不足8小时。

### 小学生:七成以上称能“睡得好”

3月19日15:30,记者分兵两路分别对永红路小学、合肥实验学校近百名小学生睡眠情况进行了抽样调查,调查结果显示,70%四年级到六年级的小学生平均睡眠都超过9.5个小时,通常晚上9:00至9:30便会休息,一般早晨6点半左右起床;约有20%的学生表示每天平均睡眠时间不到9个小时。但在采访中记者发现,小学生睡眠时间超过10个小时的不到一半。

### 初中生:92%睡眠不足8小时

昨晚6:20左右,记者在某学校门口随机采访了十余名学生,受访的学生均表示每天晚上到家都到晚上7:00了,吃过饭就开始写作业,少的要3个小时,作业多的都要写到晚上11:00多,甚至凌晨1:00多。

连日来,记者先后走访了近10所初中的90名七至九年级学生,有83名学生表示每天睡眠不足8小时。睡眠不足的学生占受访学生92%。

### 高中生:“每天都和睡魔作斗争”

“我们班学生基本上都是晚上12:00以后睡觉,每天早晨6:00多就起床了,所以听老师讲课听着听着就睡着了,每天都要和睡魔作斗争。”昨天中午,记者在省城某重点高中采访学生睡眠状况时,一位不愿透露姓名的高三学生如是说。

记者先后走访了合肥市6所重点高中近百名高中学生,约有90%的学生称上课打瞌睡,“睡眠严重不足”。

### 教育部门: 学生睡眠时间有“硬性规定”

省教育厅基教处负责人昨天接受记者采访时称,由于高年级学生存在不同程度的“学业压力”,不少学生确实存在“缺觉”的现象,而且即便睡觉也很难有“深睡眠”,所以省教育厅曾经专门发文多次,要求学校“减负”,比如不允许低年级学生布置家庭作业,并对中小学生对睡眠时间进行了“硬性规定”。

杜薇薇 朱晓洁 记者 桑红青