



# 一天睡多久不容易生病？

## 这些睡眠常识你需要知道



刚刚过去的3月21日是世界睡眠日，今年的中国主题是“良好睡眠，健康同行”。对所有年龄段的人来说，充足的睡眠都是保持健康的重要因素。然而，人们经常为了工作、家庭需求，甚至精彩的电视节目而减少睡眠时间。但是，如果你平时总是缺乏睡眠，就可能会增加患肥胖、2型糖尿病、高血压、心脏病、中风等疾病的风险。“睡眠欠债”太多危害大，告别特“困”生，要身心同治、综合调理。本期健康问诊带来了专家的观点，希望为您扫清睡眠障碍。

■ 蔡富根/整理

### 人每天需要多少睡眠？

随着年龄的增长，每个人需要的睡眠时间也会发生变化。美国睡眠医学会和中国睡眠研究会建议：

年龄段	建议的睡眠时间
婴儿	4~12个月 每天12~16小时(包括午睡)
幼儿	1~2岁 每天11~14小时(包括午睡)
学龄前儿童	3~5岁 每天10~13小时(包括午睡)
学龄儿童	6~12岁 每天9~12小时
青少年	13~18岁 每天8~10小时
成人	18~60岁 每晚7小时或以上

### 如何改善睡眠习惯？

如果你的睡眠时间一直没有保障，那可能需要采取一些措施改善睡眠习惯了，中国睡眠研究会科普部主任彭志平强调了以下几方面：

- 1.始终如一。每晚同一时间睡觉，每天早上同一时间起床，包括周末。
- 2.确保卧室安静、黑暗、放松且温度舒适。
- 3.把电视、电脑和智能手机等电子设备从卧室里拿开。
- 4.睡前不要吃大餐、喝咖啡和酒。
- 5.不要吸烟。
- 6.做些运动。白天进行体育锻炼可以让你在晚上更容易入睡。

### 哪些原因会引起失眠？

失眠是当代许多人正在面临的一大问题。哪些原因会引起失眠？河北省第六人民医院副院长张云淑总结了以下几点。

- 1.不良心理因素。比如生活中过度紧张或抑郁，都会使大脑皮层处于兴奋状态，导致睡眠的紊乱。
- 2.睡眠环境的因素。也是引起睡眠障碍的常见因素之一。比如有人换了地方就睡不着觉了，这就是所谓的“首夜效应”。因此，睡眠环境应避免强光、空气污染、强大噪音。
- 3.不良生活方式。睡前饮茶、酒或咖啡，或者由于工作或娱乐形成的生物节律导致失眠。
- 4.疾病因素。从广义上来说，任何躯体不适都容易引发失眠。如胃痛腹胀、心脏病、高血糖、高血压，都会使机体的内环境发生紊乱，对睡眠造成一定影响。

### 几个小窍门助你睡个好觉

生活起居中，注意静心、“放得下”；要按时起居，调节好睡眠生物钟；适当运动，改善气血，养神定志。老年人睡前可适当散步、静坐，慢节奏活动身体，舒张放松。让睡眠环境尽量安静、光线柔和、空气流通、温度适中；右侧卧睡姿，可使全身肌肉筋骨放松，有利消除疲劳和保持气血通畅。

此外，古代医家认为睡眠讲究卧眠的方位“春夏向东，秋冬向西。”现代医学也认为地球磁场有可能影响睡眠。如果确有季节性睡眠困扰，也不妨一试，调整一下睡床方位，权当给生活一点小变化。

**揉按“安眠穴”**：南方医科大学中西医结合医院副院长彭康介绍，中医里治疗失眠的常用穴位有：安眠、照海、申脉等。**安眠穴的取穴方法**：把耳垂贴到头部皮肤，耳垂下方为翳风穴；手指沿耳垂向脊柱方向推到发际内一寸的大筋处，大筋两旁凹陷处为风池穴；风池穴和翳风穴连线的中点，就是安眠穴。用手指尖按住安眠穴，按揉2~3分钟，睡意渐生，入睡困难的人不妨一试。

### 不同食疗方缓解睡眠障碍

不同食疗方可以缓解不同的睡眠障碍，南方医科大学中西医结合医院副院长彭康推荐了以下几种。

- 1.肝郁化火：常伴有急躁易怒，头晕目眩，头痛，胸闷肋痛，口渴喜饮，口苦而干，目赤耳鸣，小便黄赤，大便秘结等。**推荐食疗方**：1.百合15克、酸枣仁30克、远志10克，水煎服。2.高血压伴失眠，莲子心15克，水煎代茶饮。
- 2.痰热内扰：饮食不节，嗜食肥甘厚腻，少运动的人，睡眠不好常伴有头重目眩，痰多胸闷，胃脘胀满，呕恶暖气，口苦等。这类患者平时需注意控制饮食，加强运动，肥胖者要减轻体重。**推荐食疗方**：可选用山楂、绞股蓝、泽泻、荷叶、决明子等泡茶饮。
- 3.心胆气虚：失眠伴有多梦、易惊醒等症状的人，平时也容易胆怯恐惧，遇事易惊，心悸不安。中医治法以益气镇惊，安神定志为主。要重视心理疏导，消除顾虑。可由中医师辨识开具安神定志丸合酸枣仁汤加减。
- 4.更年期睡眠问题：女性进入更年期后，激素水平下降，易产生一系列内分泌功能紊乱症状，导致头晕头痛、失眠乏力、食欲减退等不适，白天疲乏困倦，夜晚却极难入睡。**推荐食疗方**：莲子、百合、粳米各30克同煮粥，每日早晚各服1次。

### 午睡为什么重要？

对于很多上班族来说，午睡是一项很重要的环节。正所谓“中午不睡，下午崩溃”。

中医认为“阳气尽则卧，阴气尽则寤”，睡眠是阴阳交替的过程。午时是中午11时至下午13时，正是阴阳交替的时候，阳气最盛，阴气衰弱。此时午睡可以补充上午消耗的体能，使阳气向阴气平缓过渡，从而达到养阳和阴的效果，保持下午的工作效率。

但并不是每天都要午睡，也不是睡的时间越久越好。实际上午睡也要因人而异，视具体情况而定。

刚吃完午饭的人不宜立即进行午睡，如果长期饭后立即平躺，容易降低脾胃的消化功能。正确的午睡时间最好在饭后至少15分钟之后，午睡过长也容易使身体产生疲劳惯性，导致下午头脑仍昏昏沉沉，影响精神状态。

### 三类人群不适宜午睡时间过长

第一类为65岁以上或体重超标20%的人，午睡会增加血液黏稠度，影响大脑局部供血，容易造成中风。

第二类为低血压患者，午睡时血压会相对降低，容易产生身体不适。

第三类为血液循环不良的人，午睡后常会头晕脑胀。

### 睡眠六大误区千万别“踩”

睡眠是大脑的重要功能之一，适当的睡眠既是维护健康和体力的基础，也是获得高度生产力的保证。然而，很多人对睡眠存在误区。中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林为大家揭开了睡眠的误区。

#### 误区一：边看电视边睡觉

很多人都有这样的体验：躺在床上翻来覆去怎么也睡不着，但坐在沙发上，看着电视就能睡着。陆林提醒大家，“这种方法特别不可取，睡觉一定要在床上，而且在床上不要做与睡觉无关的事情。”

#### 误区二：喝酒有助于睡眠

很多人认为睡前小酌能够助眠。陆林表示，“酒精对于最初的入睡虽有帮助，但随着酒精的代谢，它往往会在后半夜损害睡眠质量，使睡眠的整体时长减少。经常在睡前饮酒还会削弱其促进睡眠的功效，增加破坏睡眠的影响。”

#### 误区三：睡前运动有助于睡眠

很多人认为：累了就睡着了，睡前运动有助于睡眠。陆林提醒，“适量的运动可使白天的紧张情绪得到消除，从而提升晚上的睡眠质量。但是，临睡前才开始运动会使大脑过度兴奋，使人错过理想的入睡时间，往往会导致睡眠效果不佳。一般来说，理想的运动时间应该是午后。”

#### 误区四：害怕吃安眠药

许多人认为吃安眠药有副作用，于是宁可扛着，也不吃药。对此，陆林指出，“只要能缓解压力，把睡眠调节好，还是要吃药的，但是吃药应该遵照医嘱，千万不要私自停药或换药。”

#### 误区五：晚上不睡，白天补觉

很多人有晚上睡前玩手机或玩游戏习惯，并通过延迟起床时间的方式“补偿睡眠”。陆林提醒，“这种做法会使人形成习惯性晚睡、晚起的恶性循环，并不推荐。”

#### 误区六：打呼噜的人睡得香

很多人认为打呼噜是睡得香的表现，但事实并非如此。陆林表示，“打呼噜会对身体造成极大危害，打呼噜时出现的呼吸暂停会导致身体各个器官缺氧，长此以往，会造成身体各个系统的功能紊乱。”