

春困又夏乏,如何解决睡眠之困

春困夏乏冬不醒,好像每季都有睡眠烦恼,到底怎么睡才好?听医生讲解关于睡眠的几大疑惑。

春天为什么容易犯困?

春困是因为季节交换给人们带来的生理变化的一种反应。随着天气变暖,新陈代谢逐渐旺盛,耗氧量加大,大脑的供氧量就显不足了,总觉得睡不够。

春困发生时,建议经常开门开窗,使室内空气流通;增加户外活动,增加适合自己的锻炼项目;增加人与人之间的来往,与朋友聊聊天,保持心情愉悦。这些都会有很好的解困效果。

但也要注意,如果困倦时间特别长,或困倦程度影响到日常生活,则要警惕脑中风、肝脏疾病、心脏病、甲减、糖尿病、贫血、焦虑症等疾病。

最佳睡眠时间是多少?

睡眠时长因人而异,即便是同一个人,睡眠长短也会因不同年龄、时间、季节发生波动。就人的一生而言,睡眠时间随年龄增长逐渐减少。婴幼儿时,睡眠时间可达16—19小时;14岁后,基本上跟成人接近,睡眠维持在6—8小时。

2021年发表在《美国医学会杂志》的一项研究揭示了日本、中国、新加坡和韩国成年人睡眠时间与总体死亡率间的关系,结果发现,持续的睡眠不足和持续的睡眠过多都会导致死亡率升高,7小时是“最佳睡眠时间”。2021年,牛津大学的研究人员在欧洲心脏病学学会旗下《欧洲心脏杂志——数字健康》上发表的研究显示,晚上10点—11点是入睡最佳时间。这段时间睡觉可降低心脏病风险。

《健康中国行动》建议中国成年人每天睡觉时间保持在7—8小时。

冬天起床为什么更难?

这与以下因素有关:第一,光线影响了激素分泌。谈睡眠问题,得提到两个激素:褪黑素和皮质醇。

褪黑素是由松果体分泌的,它的合成受光周期控制。夜晚光线



减弱,褪黑素分泌就增多,人们会受到困意。白天光线增强时,褪黑素受到抑制,人们就从睡梦中醒来。皮质醇是由肾上腺皮质分泌的一种糖皮质激素,除了有抗炎、抗过敏,以及免疫调节等功能,还能帮助调节生物钟。皮质醇有24小时的昼夜节律,早上8点左右达到最高峰时,人们开始进入工作状态,然后,皮质醇水平会逐渐降低,零点至凌晨2点达到最低水平。研究发现,明亮的光线对中枢神经系统具有激活作用,可抑制褪黑素的分泌,并导致皮质醇水平升高。冬天昼短夜长,早晨如果没有接受足够的光照,褪黑素无法得到有效抑制,皮质醇分泌又不足,因此难以从睡梦中醒来。

第二,室内二氧化碳水平过高。由于冬季气温降低,人们开窗通风频率减少,室内二氧化碳水平相对高些。当血液中二氧化碳含量增加到一定程度时,会抑制呼吸,导致人体细胞缺氧,睡眠质量变差。

吃安眠药会不会成瘾?

睡不好,不但记忆力、情绪、工作状态会受到影响,还会对健康产生短期甚至长期危害。有些人想通过安眠药来解决失眠问题,不过,安眠药不能随便吃。

医生通常会采用心理和药物的方式来治疗失眠。对有特定心理应激事件或环境改变引起的急性失眠,一般不需要药物干预,可通过及时处理应激事件等方法来控制。对

慢性失眠,特别是慢性失眠伴抑郁、焦虑情绪,建议按情况给予适当药物治疗,最好同时进行心理治疗。

长期大量服用苯二氮类药物安眠药会有一定依赖性。对此,世界卫生组织提出了关于安眠药使用的几条原则,包括:所有安眠药最好别超过4周,如果症状未改善,可换另一种安眠药。因此,不必对安眠药谈虎变色,但要科学用药。

假日疯狂补觉有用吗?

中国睡眠研究会发布的《2020年中国人睡眠质量报告》显示,中国人的平均睡眠时间是6.82小时,睡眠时间普遍推迟2—3小时,存在缺觉和睡眠拖延的现象。

缺觉,也叫睡眠剥夺。短期的睡眠剥夺(仅2—3天)会导致思维能力减退、白天困乏等表现,长期睡眠剥夺(2周甚至更长时间)会导致海马体的神经发育能力下降、记忆力减退、心脑血管疾病发生率增加、免疫功能减退、情绪问题等。

有些人会告诉自己:“忙完这阵就美美睡一觉,把睡眠补回来”。不过,现有研究告诉我们:在“睡眠银行”欠下的债务,后续补充也不能还清。

补觉,又称补偿性睡眠,它并不能完全弥补缺觉对大脑前额叶认知功能的损害。有研究让一整晚缺觉的人在白天弥补相同长度的睡眠时间,结果发现,这些人的反应速度和记忆力依旧低于睡眠充足群体。睡

眠剥夺就像是两个齿轮在相互磨损,补觉好比是加油,即便加再多的油,磨损的地方已不能完全修复。所以,与其在“睡眠银行”不断偿还利息,不如一开始就不要选择借债。

总在打呼噜,说明睡得沉?

约20%—40%的人会在睡觉时打呼噜。随着年龄增长,打呼噜概率会上升。

哪些人更容易打呼噜?第一,男性和激素水平不规律的女性。研究发现,打鼾者中,男性占25%,女性占15%。绝经和月经不规律的女性打呼噜的发生率更高。

第二,肥胖者。对所有年龄段而言,体重增加是打呼噜的危险因素。肥胖者的上气道周围脂肪堆积,使气道狭窄,打呼加重。

第三,吸烟者。年龄小于60岁的人群中,吸烟者更容易打呼噜。

第四,饮酒者。饮酒会抑制中枢神经系统,增加上气道阻力,降低上气道肌肉紧张性,导致上气道狭窄,加重打鼾。

打呼噜不仅对他人,对本人的健康也有很大影响,不仅会造成白天嗜睡、注意力不集中、头痛等,也可能引发高血压、心脑血管疾病等。所以这不是什么好迹象,严重打呼者要及时就诊。

□ 文汇报

慧语人生

说话的艺术

□ 黄企生

说话是一门艺术。对每个人来说,什么场合说什么话,什么对象说什么话,这真是一门深不见底、学无止境的大智慧。

话不投机半句多,良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒。病从口入,祸从口出的教训太多了。人长着一张嘴都要说话,但如何会说话、把话说好、说到对方的心坎上。一是说话一定要看场合。不是自己的主场不乱讲,没轮到自已说话的时候不吭声,不是主场和主角说话注意把握长短和分寸,切忌把客场当作主场。二是说话一定要想好了再说。一个人在说话之前是话的主人,说出去了就成了话的奴隶。说出的话,就是泼出去的水,收不回来,是好是坏,有什么后果都是你的。三是说话一定要换位思考。设身处地,学会从对方的角度考虑问题,不搞居高临下和以权压人,让人无法理解和承受。尴尬场合替人说解围的话,遇人遭困说贴心话,施人恩惠说委婉的话,使人如沐春风,心悦诚服。四是说话一定要真诚。真诚是王道,心诚则灵,无敌于天下。真诚说话,真心待人,真情处事。越真往往内心越强大,服众面就越广,人生旅途中的拦路虎就越少,幸福和快乐也就越多,成功的概率也就越大。

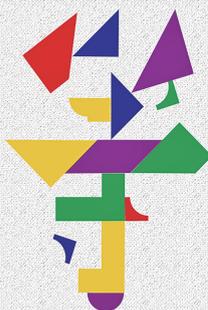
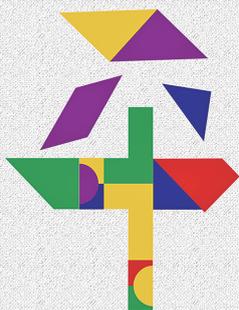
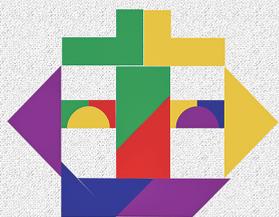
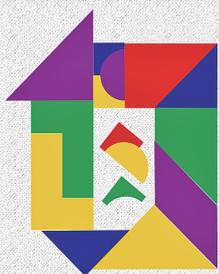
学会承受

人生活在万花筒的世界里,天有不测风云是常态,不可能什么都风调雨顺。我们要面对各种境遇,有繁花似锦,也有百花落尽;有大道坦途,也有坎坷崎岖;有阳光明媚,也有阴霾密布。无论怎样,既然你来到了人世间,就一定要学会承受,这对人生的成长和成功太重要了。

正如《红灯记》中李玉和唱的那句一样:“临行喝妈一碗酒,浑身是胆雄赳赳”。承受力强,心态就好,就能不管风吹雨打,胜似闲庭信步,始终保持冲锋和前行的状态,抗击打和抗衰弱的能力就强,就能从容不迫,宁静致远。人生之旅不会因遭遇不测而夭折,相反会越走越坚挺,越走越远,走向巅峰,获得成功。如果心理脆弱,承受能力很差,遭遇意外和挫折,就会失去了前进的目标和动力。从某种程度上讲,承受既是一种智慧和生存能力,又是一种博大的胸襟和情商,也是应对时势突变的一剂良药。有人总是喊着要岁月静好,但真实世界毕竟大河奔流。你必须不停地奔跑,才不会留在原地打转,随远飞奔;你必须学会承受委屈,才能抵挡人生风雨,一步步攀升。

一个成熟的人,不仅吃得苦,也必须受得了委屈,谁不是一边流泪一边前行?承受就是身心的某种能量聚集,具备能量后,就有了不变应世间万变之策。有哲人说的好:慈悲心具足者,会让人如沐春风愿意接近;恭敬心具足者,会行止庄严让人不由生出敬畏;痛苦烦恼具足者,会让人感觉负能量很大,生出厌离之心。有鉴于此,学会承受是人生的必修课,也是人生修行的必经之路,更是让人脱胎换骨和化蛹成蝶的催化剂。唯有这样,才能验证失败是成功之母的古训。

社会主义核心价值观 自由 平等



崇明益智图是清末崇明人童叶庚发明的一种拼图(字)智力游戏。童叶庚根据七巧板进行创作,在方寸之间,用精确的数学比例,切割出15块各种几何形状的图板。

施仲君拼制