

# 好好睡一觉 你需要关注这些

小贴士

良好的睡眠是提高免疫力、维持身体健康的首要前提。然而近年来，“好好睡一觉”竟成为人们生活中的奢侈品。随着各种不健康睡眠现象越来越多，由此产生的各种疾病也接踵而至。

3月21日是世界睡眠日，值此之际，由北京大学人民医院承办，上海市慈善基金会、蓝鲸罕见病专项基金公益支持的全民睡眠公益系列活动在北京大学人民医院启动，主题为“良好睡眠，健康之源”。世界睡眠协会秘书长、亚洲睡眠医学学会主席、北京大学人民医院呼吸睡眠医学科主任韩芳作为进入世界睡眠学会的首位中国学者，持续多年推动世界睡眠日活动在中国的落地。今年世界睡眠日中国站活动，不仅取得睡眠日国际发起方的官方授权，还邀请多位国内睡眠领域专家共同参与公益科普系列活动。韩芳表示，世界睡眠日的目标就是提高公众对睡眠健康的认知，促进对睡眠障碍的预防、治疗和管理。

## 如何用好 儿童春季生长期

合理的营养是儿童生长必需的“土壤”。中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲介绍，根据《中国居民膳食指南（2022）》，每日膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶、大豆类等，通过合理搭配，基本可以满足身体成长的需要。家长们要特别关注摄取优质蛋白质、钙、铁、锌等，这些元素都和儿童骨骼生长有密切的关系。每天300至500毫升的液体奶或相当量的奶制品摄入非常必要。

“还要保持适度运动。”刘爱玲说，克服自身重力的运动以及纵向移动的负重练习可以刺激骨骼的生长。一般建议儿童每天至少户外活动2小时，其中中等及以上强度的身体活动不少于1小时，每周应进行3天强健骨骼的运动，如跑步、跳绳、篮球、排球等伴随较大地面反作用的运动，对促进生长非常重要。

“孩子的身高是遗传、环境因素综合作用的结果，发育也有先有后。”刘爱玲说，家长们应关注孩子的身高变化，注意营养均衡、适度运动、睡眠充足。（杨彦帆）

## “花粉症”怎样做好预防 如何同感冒区分

怎样做好预防，提前应对？中国疾控中心环境所专家表示，一般接触到过敏原才会引起发病，因此避免吸入或接触到过敏原是春季预防过敏的关键。建议“花粉症”患者在花粉飞絮飘散期做到以下几点，包括尽量避开过敏原环境、减少户外活动，佩戴口罩、护目镜；外出回家后注意洗手、洗脸，必要时稀盐水清洗鼻子、眼睛，更换沾到过敏原的衣物；室外过敏原浓度高时，减少开窗时间，及时清理或喷水湿化室内飞絮，使用空气净化器等。

“花粉症”如何同感冒区分？虽然两者都有打喷嚏、流涕、鼻塞等症状，但与感冒有所区别的是，“花粉症”没有全身症状，多在早晨发病，用药后症状会很快缓解。专家表示，患者可在过敏季节到来前提前两周使用抗过敏药物。若因过敏出现皮肤发痒、发热、咳嗽、哮喘等症状，应迅速离开诱发环境并及时服药，症状持续严重的要到医院就诊。（顾天成）

## 每天喝板蓝根防病 不靠谱

生活中，这种情况不少见，尤其是一些老年人认为“中药温和，能放心吃”，将板蓝根、感冒药等当作预防药，即使无呼吸道症状，也自行服用。

“预先吃感冒药来防呼吸道疾病是个误区。”武汉市中医医院肺系病科副主任医师卢丽君说，板蓝根等感冒药只能缓解症状，不能防病；即使是中药，不当使用或过量使用也会出现副作用，易造成肝肾功能损伤。市面上常见的感冒药分为中药类和西药类，还有不少是复方制剂，其中可能含有退热镇痛的成分，须严格按药物说明书服用，超剂量、超疗程服用或随意叠加使用，均会导致危险，不能作为预防药日常服用。

专家指出，针对春季呼吸道病，最好的预防措施仍是戴口罩、勤洗手、勤通风。此外，多锻炼、保证睡眠、饮食均衡，增强抵抗力也很重要。（王莉）

性睡病患者会有猝倒症状，猝倒是发作性睡病的特征性表现。无论是成人还是儿童，突然发生猝倒可能导致摔伤、烧伤或交通事故。处于驾驶年龄的成人或青少年在猝倒得到完全控制之前不应驾驶机动车；年幼的儿童在玩耍时应严密监督。

为让更多人了解这种疾病，打破疾病与普通大众的认知壁垒，在本次全民睡眠公益系列活动中，特别设立了《罕见的梦》公益画展，这是全球首个关爱罕见睡眠疾病患者的公益画展，所有画作场景均来自患者的梦境。事实上，艺术本身是有疗愈性质的，绘画的过程，也是在梳理内心的情感和情绪。一位该病患儿的家长说：“通过绘画这种方式，我的孩子能慢慢梳理自己的情绪，直面心神，平复心情，进而触及语言无法达到且内心闪亮的东西。”

### 睡眠不足不规律会发胖

肥胖不仅会给日常生活带来很多不便，而且会诱发全身多系统疾病。有报道称，睡眠不足不规律或经常熬夜，会导致胃口变好，进而造成超重或肥胖。北京大学人民医院（呼吸）睡眠医学科主任医师董霄松表示，这种现象的发生与激素有关。

董霄松解释，激素的分泌是有昼夜节律的，睡得不好就会影响激素分泌的节律，进而影响食欲。例如皮质醇，正常情况下，它是在早6点至晚8点处于分泌高峰，夜晚时分泌量减少，让人容易入睡。如果熬夜，皮质醇就会继续保持较高的分泌水平，这种分泌异常可能会导致暴饮暴食。不仅如此，睡眠不好还会影响胃饥饿素、瘦素等食欲调节肽的分泌。有研究表明，睡眠不足导致超重与肥胖的发生，可能与瘦素、胃饥饿素之间的平衡被打破有关。要知道，饮食和睡眠都是人的基本生理功能，都是有节律的，要遵循规律，在合适的时间吃饭和睡觉，保持生物钟相对稳定的状态。如果两者中一个节奏被打乱就会影响另一个，睡眠节律乱了会影响饮食，饮食节律乱了也会影响睡眠，因此习惯量保持符合生物周期节律的生活习惯。（田雅婷）

这可能会让失眠人群感到羡慕不已。”韩芳介绍说，在这些人当中，可能有些人睡着之后就立马开始打呼噜，或睡不了多久就会觉醒，之后又得继续睡，反反复复好几次，这在临床上就是一种睡眠障碍的表现。如果白天犯困还伴有猝倒，那么很可能是发作性睡病。

发作性睡病（narcolepsy）是一种原因不明的慢性睡眠障碍，临床上以不可抗拒的短期睡眠发作为特点，多于儿童或青年期起病。往往伴有猝倒发作、睡眠瘫痪症、睡眠幻觉等其他症状，合称为发作性睡病。“这是一种发病率不到万分之一的罕见病，我国经过多年的公众教育，明确登记姓名的患者仅有1600人，在几大睡眠中心登记的病例也不足6000人，其中2/3都是学龄期儿童。”韩芳指出，这类患者常常说睡就睡，无法自控，一激动就瘫软，喜做噩梦，经常梦境与现实不分，开车都能睡着，非常危险，但公众对该病的认知不足，让这类患者很受“委屈”，不被理解的地方特别多。一位年轻女性患者曾在朋友圈无奈地描述自己的窘态：她去参加会议，在即将到达目的地门口突然睡着了，周围人以为是“碰瓷儿”不敢近身。需要强调的是，约75%的发作



网络图片

### 睡眠障碍频现应及时就医

前不久，很多人感染了新冠病毒，如今虽已“阳康”，发热、咳嗽、咽痛等症状均已好转，但有些人的睡眠障碍却持续加重。

据北京大学人民医院睡眠医学科专家透露，近期接诊的睡眠问题患者较去年同期增长了25%左右，其中多数为“阳康”人士。

事实上，早在2020年，首波新冠肺炎疫情期间，国人睡眠调查问卷的结果就显示，疫情期间，人们整体入睡时间延迟了2~3小时，很多人常常辗转反侧半小时以上不能入睡，或者半夜醒来难以入睡。

韩芳指出，睡眠对人类的身体和心理健康至关重要，它可以帮助身体修复和恢复能量，改善免疫系统和心情，同时也有助于大脑记忆和学习能力的发展。而不良的睡眠习惯会导致失眠、疲劳、焦虑、抑郁等问题，并可能增加患慢性疾病的风险。

### “秒睡”当心发作性睡病

“说到睡眠问题，普通人最容易想到的就是失眠，但除了失眠以外，另一些人却有‘秒睡’的能力，

## 警惕！这些伤肝行为要避免

肝脏是人体重要的器官，引起肝脏损害的常见病因有病毒性肝炎、酒精性肝病、药物性肝损伤、脂肪性肝病等。酒精、药物和超重引起的肝损伤比例近年明显增加，已成为高度关注的社会性问题。那么，我们该如何养护肝脏呢？

河南中医药大学第一附属医院国家区域中医（肝病）诊疗中心主任医师马素平介绍，肝脏的功能包括代谢、合成、解毒，同时可以合成胆汁、重要的凝血因子或血清蛋白，具有一定的免疫功能。中医理论认为，肝脏有两大功能，一是主疏泄，二是主藏血。

肝脏是人体重要的器官，除了

特别“能干”，还特别“能忍”，于是肝脏健康常常被忽视。马素平表示，过度饮酒、滥用药物、睡眠不足、饮食不节、情志不畅等都是伤肝行为，应注意避免。

“肝脏是‘沉默’的器官，由于肝脏内部没有神经分布，轻度或早期的肝脏疾病往往没有任何症状。”马素平提示，当出现脸色晦暗失去光泽，更容易疲劳，食欲不振、恶心、腹胀，持续性低热，头昏，注意力不集中，酒量突然减少，皮肤、巩膜、小便发黄，出现肝掌、蜘蛛痣等情况，应警惕肝脏异常，建议及时到医院就诊。

如何养护肝脏？马素平建议，饮食要营养均衡，养成低盐、少油、少

糖的清淡饮食习惯，少食或不食油炸食物。春天是万物萌芽的季节，养肝适合食用嫩芽及有辛香之气的蔬菜，如香椿、韭菜、豆芽等。另外，荞麦、燕麦、小米等谷物对肝脏也大有裨益，水果可以选择山楂、柑橘、草莓等。规律作息，保证充足睡眠时间，尽量保证每日23时前睡觉。戒烟、戒酒或者至少限酒，避免空腹喝酒。不盲目服药，应在医生指导下合理用药，杜绝滥用药。有意识地培养积极乐观、豁达的人生态度，控制和疏导负面情绪。对符合甲肝、乙肝疫苗接种条件的人群，要及时接种。远离各种可能受到血液污染的器具。同时，定期体检，了解肝功能状态。（杨依莎）