

昨天是世界睡眠日,“睡个好觉”对不少人是一种奢望 你的睡眠,及格了吗?

昨天是第17个世界睡眠日,今年的主题是“健康睡眠,远离慢病”。近年来,睡不好、睡不着的人越来越多,睡眠问题已成为重要的公共卫生问题。中国睡眠研究会日前发布《2017中国青年睡眠现状报告》,“睡个好觉”成了不少人的奢望。

是谁“偷”走了我们的睡眠,怎么样缓解、治疗睡眠障碍?希望这些内容能为您解惑,对您有所帮助。郑报融媒记者 邢进 谷长乐 通讯员 席娜 王晓

睡好觉成奢望 76%的受访者 入睡困难

中国睡眠研究会发布的2017年中国青年睡眠现状报告显示,24.6%的居民在睡觉这件事上“不及格”,高达94.1%的人睡眠与良好水平存在差距。本次调查范围纳入了10岁~45岁的人群,共调查了近6万人。从整体的睡眠状况来看,76%的受访者表示入睡困难,其中超过13%的人甚至感觉处在痛苦状态,只有24%的受访者表示睡眠整体状况不错。其中,能“一觉到天亮”的人堪称是上帝的宠儿,而这样“没心没肺”的青年人只有11%,其他受访者都表示会半夜醒来。

中国青年人的睡眠质量不高,表示“睡醒后像充电一样”的受访者只有5.6%;而“睡不够,起不来”或者“睡了却依然疲惫”的受访者高达91%。不少受访者承认,睡眠好坏要看工作压力,工作压力大时就睡不好觉。

当工作与睡眠发生冲突时,睡觉绝对不是首选。调查显示,六成以上的受访者会牺牲睡眠时间来完成工作。更糟糕的是,即便加班完成了工作,他们依然不会选择睡觉,而是东翻西看,患有严重的“晚睡拖延症”,迟迟不愿意送走这一天。学历高的人更关注健康,自律性也强,因此对睡眠的掌控要好一些。但是,总体来看,生活作息非常规律的受访者只占5%。

睡前玩手机 “偷”走我们的睡眠

很多人都有睡前玩手机的习惯。中国睡眠研究会工作人员认为,电子产品是“偷”走睡眠的重要帮凶,电子产品的蓝光效应会影响褪黑素的分泌,影响人的睡眠。93%的受访者睡前玩手机,追剧和购物消耗了大量睡觉时间。调查显示,一些平时很关注美容阅读内容的人群,凌晨2点时手机依然保持着非常活跃的状态,可谓是“贴着面膜刷屏”。



漫画来自新华社

睡不着,喝点小酒? 失眠的亲们看过来,这些误区要避免

北京大学第六医院睡眠医学科主任孙洪强:喝酒有助于睡眠、睡前运动有助于睡眠、晚上失眠白天补觉等都是普遍存在的认识误区。酒精尽管可以导致入睡快,但会减少深睡眠,造成早醒,破坏睡眠结构,弊大于利。剧烈运动往往会加重失眠,失眠者在睡前3小时切勿剧烈运动。尽管午睡对健康有益,但失眠患者不要午

睡或白天补觉,以免加重晚间入睡困难。

什么程度的失眠需要就诊?北京大学第六医院睡眠医学科副主任医师孙伟说,卧床30分钟无法入睡、频繁觉醒难以继续入睡或比往常早醒2小时以上,有上述任何一项且每周发生三次以上,持续一段时间并自感痛苦,应考虑去医院就诊。

如何缓解睡眠障碍?

那么,该如何缓解睡眠障碍?

你听说过吃西药、服中药汤、高压氧治疗睡眠障碍的,那你听说过穴位按摩、音乐治疗等物理治疗方法吗?

音乐治疗又称声波推拿,依据“五音合五脏”的中医理论,音乐作为一种治疗手段是近10年来才兴起的,它不仅能帮助精神病患者改善临床症状,还在无痛分娩和新生儿、老年人、特殊儿童、神经康复、监狱、职场、亚健康等领域有着独特功效,应用十分广泛。

“这些音乐处方的效果因人而异,并非百分百有用,但是对于治疗睡眠和精神障碍比较有效。”郑州市中医院声波推拿

医护人员介绍,患者躺在乐疗床上,戴着耳机,根据患者病情播放对应“音乐方子”,有些是耳熟能详的歌曲,更多的是单纯的音波震动。“人们的某些情绪问题,确实可借助音乐得以修复,但真正的音乐治疗,并不是听音乐、唱歌,必须有医师的参与。”要根据情况不断调整治疗方案,而不是一个谱子用到底。

此外,专家提醒,有睡眠障碍的市民白天睡眠时间要严格控制,在保证睡眠,睡前可以喝一杯牛奶。平日多食用一些可以提高睡眠质量的食物,如红枣、百合、小米粥、核桃、蜂蜜、葵花子等。(部分文字据新华社)

2016年,你睡得如何?

昨日,小米手环云端大数据也发布了《2016中国人睡眠白皮书》,通过其中的两幅图片,来看看我们去年睡得如何。

睡眠概况

2016年中国人平均睡眠时长7小时
比2015年减少14分钟



男女睡眠对比

