

健康专题

良好睡眠 健康之源

“好好睡一觉，明天就是全新的一天了”，这句话听起来普通，里面却蕴含着很多精髓要义。良好的睡眠，不仅能让身体恢复精力，缓解疲劳；还能够提高人的抵抗力和免疫力，有利于身体健康；对孩子们来说，充足的睡眠能够促进大脑和身体发育。每年的3月21日是世界睡眠日，今年的主题是：良好睡眠，健康之源。今天，你好好睡觉了吗？

“熬夜会增加患癌风险，属于2A类致癌物。睡眠对健康至关重要，是必需品，不是奢侈品。”世界睡眠日前夕，中国睡眠研究会副理事长、北京大学医学部睡眠医学中心副主任高雪梅呼吁公众关注睡眠健康。

“我国超3亿人存在睡眠障碍”“年轻人成失眠主力军之一”……近年来，睡眠健康话题一直受到公众高度关注。

日前，世界睡眠日前夕，由中国睡眠研究会、喜临门家具股份有限公司联合主办的“2023·3·21·世界睡眠日”中国主题发布会暨大型科普活动启动仪式在北京举行，同时《中国睡眠研究报告2023》也在

熬夜属于2A类致癌物 睡眠是必需品不是奢侈品

当天正式发布。

这份《报告》基于2022年中国社会心态调查数据库，研究分析了2022年民众的睡眠状况。数据显示，2022年，受访者每晚平均睡眠时长为7.40小时，近半数受访者每晚平均睡眠时长不足8小时，16.79%的受访者每晚平均睡眠时长不足7小时。《报告》认为，就不同群体的睡眠状况而言，民众的睡眠时长有待增加、睡眠质量自评有待提升。

“睡眠在代谢调节、情绪控制、行为表现、记忆巩固、大脑恢复过程和学习中发挥重要作用。”

高雪梅在会上介绍说，对于成年人，每晚应定期睡7小时左右，以促进最佳健康。而熬夜会增加患癌风险，属于2A类致癌物。

她表示，有研究发现，在癌症发病率方面，每晚睡眠少于7小时的女性比积极锻炼身体且睡眠更为充足的女性高出47%；另外，还有研究

显示，仅仅连续三天晚上睡眠时间少于6小时，就足以导致身心健康的大大恶化。

发布会上，中国睡眠研究会理事长黄志力向社会发布了今年世界睡眠日的中国主题——“良好睡眠 健康之源”。

黄志力说，世界睡眠日中国主题的发布，为《“健康中国2030”规划纲要》的具体实施打下良好的社会基础，极大丰富了大众睡眠科学

知识及健康睡眠的认知，极大提升国民科学素质。

对于此次发布的主题，高雪梅解读称，健康睡眠与每一个人的生活息息相关，睡眠质量的好坏直接影响人们的生活质量和幸福指数。良好的睡眠具有补充人体能量、增强自身抵抗力、促进人体正常代谢和生长发育、使身体和精神得到充分休息等功能。

当天，会议还进行了《睡眠技术规范化培训教程》和《日间过度思睡临床诊断和治疗专家共识》的首发仪式。中国睡眠研究会副秘书长长皮巍巍介绍了中国睡眠研究会2022年的科普活动及2023年科普工作重点。

据人民网

阳康后伤“心”失眠 中西医结合找回久违的好睡眠

报告，动态心电图显示少量早搏，其余没有大碍。睡眠医学中心主任张震中主任中医师详细地询问了林阿姨的情况，发现她除了失眠，还有疲乏、心悸的情况，并且通过把脉、看舌苔，了解到她脉结代、舌淡少苔，便告诉她这是长新冠后“阴血不足、阳气虚弱”所致，根据辨证为她开具了“炙甘草汤”加减的方剂。

林阿姨一边服用中药汤剂并同时积极配合了五行虚拟现实VR技术治疗后，各种症状明显改善，每晚睡眠时间终于变长了，睡得更香了。

为什么很多患者“阳康”后身体已经恢复没什么不舒服了，却遗留诸多睡眠难题呢？

浙江省立同德医院睡眠医学中心主任张震中主任中医师认为，今年年初以来，睡眠医学中心“阳康”后失眠的患者人数持续居高不下。从门诊统计来看，32%左右的新冠感染者出现了睡眠障碍，新冠感染后报告的睡眠问题不仅包括入睡困难，还有明显的睡眠中断，更高频次的噩梦等问题。

从西医的角度来看，新冠后失眠问题可能和病毒进入中枢神经系统，以及延长的神经炎症、更强的免疫反应有关，这些直接影响了管理调节睡眠的中枢核团，导致睡眠节律紊乱、睡眠碎片化，很多患者出现的多种身体不适感，可能是影响了自主神经功能的稳态，这些都大大地增加了患者的心理压力，出现焦虑抑郁等问题，更加影响到睡眠的质量和效率。

从中医的角度来看，新冠属于“戾气”“疫毒”范畴，“阳康”后失眠的原因是患者感染后，作为机体五脏君主之官的心会出现阳气和阴津消耗过大，导致阴阳失衡，干

扰心神。“心主神明”、“心主藏神”，如果病毒伤了心，心神不宁，就会失眠，“阳康”后整个晚上睡不着或者睡一觉醒一就要调心，所以张主任为林阿姨选用了阴阳气血并补的方子，一方面温补心之阳气，一方面滋补心之阴血，服药两周后，林阿姨终于高兴地找回自己久违的好睡眠。

睡眠仅仅是一个症状，通过睡眠这个窗口，睡眠医学专家们可以看到许多疾病的特点，睡眠只是浮出水面的冰山一角，长时间的失眠可能会导致身体免疫力下降，甚至会引起内分泌紊乱、高血压、心律失常及精神情绪的问题。所以，当发现自己失眠后，一定要寻求睡眠医学中心专业医生的帮助，通过精准的诊治方案，快速识别、早期干预，获得良好的愈后。

容易累、老犯困可能是病了

■记者程雪 通讯员王文婷

有一种无缘无故的疲劳，能坐着绝对不站着，能躺着绝对不坐着。这种疲劳在“打工人”中十分常见，尤其女性脑力工作者更为高发。如果疲劳持续或反复发作6个月及以上，且伴有突发的、原因不明的疲劳感，肌肉酸痛无力等症状，就要考虑慢性疲劳综合征了。

这个“懒”病多见于女性

家住杭州的胡女士从事笔译工作20多年，在业内小有名气。近来这段时间，总有一种无缘无故的疲劳“缠”着她，像是得了什么病似的，晚上熟睡的时间越来越短，白天起不来，醒来也不解乏，做事容易走神出错。她说，“经常碰到一个很简单的英文单词却怎么也想不出来的情况，这在以前从来没有过的。”不仅如此，她本人也愈发“懒”起来了，“反正我不用坐班，很多天不出门是常态。最严重的半个多月里，我连下床都觉得费力，一日三餐都要保姆送到床边。”

胡女士辗转多家医院就诊，排除了全身系统的器质性病变后，经介绍来到杭州市第一人民医院针灸推拿科，经过副主任医师石焱的详细问诊，诊断为慢性疲劳综合征。

石焱介绍说，慢性疲劳综合征是一种无法解释的、反复发作的疲劳，且这种疲劳会持续6个月以上。通俗来说，就是在长达6个月以上的时间里，你会突然感觉很累，这种累无法通过休息得到缓解，很容易心情抑郁、焦躁不安，身体也总觉得很疲劳，甚至无法正常生活、工作。

这种疲劳可影响身体的多个器官

及免疫系统，但发病机制至今仍是个谜。根据临床经验，脑力工作者中更容易出现此病，其中女性多见。

需要特别区分的是，慢性疲劳综合征不同于一般生理性疲劳。一般的生理性疲劳经过休息后可以缓解，而慢性疲劳综合征的疲劳，经过充分休息后是不能缓解的。

医食齐下治“懒”病

判断自己是不是慢性疲劳综合症的标准是：在没有受到其他疾病困扰前提下，如果你的疲劳持续或反复发作6个月及以上，且同时有突发的、原因不明的疲劳感；肌肉酸痛、无力；只是轻微活动，包括肢体运动、脑力劳动，便出现持续24小时以上的全身倦怠感；咽痛、头痛、关节痛；神经精神症状，如怕光、记忆力下降、易怒、注意力和思考能力减退、抑郁等；睡眠障碍；颈部或腋下淋巴结肿大等症状。

一旦发现自己有慢性疲劳综合症的症状，要立刻寻求医生的帮助。石焱介绍，选取中院、气海、元足三里、地机等5个穴位进行按摩或艾灸治疗，可以有效缓解慢性疲劳综合征。

慢性疲劳综合征目前没有明确的药物可以治疗，大家不妨试一试药膳调理。

专家建议吃益气健脾的食物，如大米、小米、南瓜、山药、蜂蜜、大枣、香菇、莲子、白扁豆、鸡蛋、牛肉等；不宜多食生冷苦寒、辛辣燥热的食物，少吃槟榔、生萝卜等耗气的食物。

同时，提倡起居有常、劳逸结合，不要过于劳累，以免损伤正气；养气的同时振作精神；平时应避免出汗受风，居室环境应采用明亮的暖色调；保持稳定乐观的心态，不可过度劳神。

昨天，一场以“全民健身迎亚运，



信心满怀奔共富”为主题的衢州市社区运动会健身气功比赛在龙游县体育馆进行。来自衢州市8个社区代表队96名运动员参加了5个健身气功集体项目、6个健身气功个人项目的比赛中。

通讯员陶弘 摄

育龄女性更应重视保护生育力 女性生育能力有“时效性”

围8-12mm)，我给她做了她人生中的第八次宫腔镜，也是她说的这辈子最后一次的求子尝试后，再次进行胚胎移植，非常棒，成功了。”话虽如此，傅晓华表示整个过程可用“如履薄冰”形容，“做宫腔镜时，每一刀下去都是慎之又慎。”小英现在已妊娠20周，每一次检查都由傅晓华亲自做，“我生怕这是她这辈子唯一的孩子了。”

傅晓华介绍，辅助生殖是指运用医学技术和方法对配子、合子、胚胎进行人工操作，以实现生育目的技术。辅助生殖包括但不限于人工授精、体外受精-胚胎移植、卵胞

浆内单精子显微注射、植入前遗传学检测，还包括配子或胚胎冷冻、配子捐赠、胚胎活检、辅助孵化等各种衍生技术。

“相比辅助生育技术，我们更该鼓励适龄男女通过自然的方式生育下一代。”傅晓华表示，绝大多数寻求辅助生殖的都是正常受孕无望的患者，卵巢功能和子宫环境存在问题，所以成功率往往并没有大家期待的那么高。”事实上想要提高生育率，最主要的是要保护好女性的生育力。”

从几十年的临床经验来看，傅晓华表示，女性的最佳生育年龄是

25-30岁之间，35岁可以说是女性生育年龄的分水岭，在此之后，女性的生育能力“折根式”下降，不孕的几率，流产的几率，都随着年龄增长而呈上升的趋势。

当前，在女性晚婚晚育现象背后，有一个无法忽视的严峻事实：随着婚育观念的改变，不少女性年轻时并无生育计划，等做好生育准备时却已经错过了最佳年龄。

“生育往往不按照你的工作计划走，结婚没有年龄限制，但生育就是有最佳的生理年龄，无法回避。”傅晓华表示。随着孕妈妈年龄的增

长，高龄生育新生儿出生缺陷的几率也会增加。妊娠期高血压、糖尿病等孕期并发症的发生率也大大增加。近年来恶性肿瘤出现年轻化，这些都会降低、甚至剥夺了女性的生育能力。

“男性在生育力方面也有烦恼，但相对女性略平稳，因为精子的数量是庞大的，以亿计算，即使弱精也能生育，而卵子数量却是按个计算的，比例悬殊。”所以，傅晓华建议女性尚年轻时，即使还没有生育计划，就应该关注自己的生育力，适当保护生育力，这样可以在年龄较大且有生育意愿时，有更多的“可退之地”。

长胖这件事，人类是有“天赋”的……

减肥要“战胜自我”

■胡渐芳

天气回暖，身上的肉肉们要藏不住了，大家开始“各出奇招”，方法多到眼花缭乱，这个试一下、那个用一下，但肉肉却一点都没变化……

如今的减肥，早已不再只是审美需求，更是出于对健康的要求。肥胖，早已超越医学范畴定义，成为社会问题，被世界卫生组织认定为影响人类身心健康和社会发展的疾病之一。而且到目前为止，仍然没有非常有效的医学手段，可以阻止这一趋势，肥胖以及肥胖相关的疾病，在不断威胁人们的健康。

长胖，是生存技能

在漫长的历史时期，由于生产力低下，人类大多处于“靠天吃饭”“饥一顿饱一顿”的状态中，变胖的基因优势在自然的选择中保留下来，而且还一度成为审美需要。直到生产力不断提高，医学不断进步，人们越来越意识到肥胖对健康的危害，并采取各种手段阻止它的发生。

既然说到，变胖基因作为人类繁衍优势基因，在自然的选择中保留下来，那么就懂得了为什么减肥这件事这么难，因为这是你在与人类身体的自然优势作斗争。

一旦身体发觉脂肪含量正在下降，瘦素水平就会下降，饥饿感增加，食欲就开始增加，基础代谢也会下降；与之相对另一种激素，胃饥饿素正好启动分泌，让你食欲增加，夜里饿得辗转反侧。

人体每日基础代谢所产生的消耗能量占据总体日常消耗的70%左右，但这不是一成不变的。当限制每日能量摄入时候，基础代谢率会下降。换句话说，选择节食减肥，为了避免自己被饿死，身体就会减少不必要的热量消耗，阻止变瘦。

来自《柳叶刀》杂志，减重后的体重变化曲线与基础代谢曲线变化相关性研究：发现在前6个月体重快速下降时候，基础代谢消耗也随之快速下降以适应人体变化。人体对“减重”非常敏感，也非常“自私”。马上通过刺激食欲、降低基础代谢等释放更多饥饿感的方式提醒身体多摄入食物，以维持体重。这正好解释了为啥在减肥期，“管住嘴”那么艰难，也解释了诸如“间歇性禁食”减肥方式，在饮食开放期，一旦食欲大开，减肥基本就无效了。

学会与“饥饿感”作斗争

减肥，不能只依靠饮食。前面说到通过削减热量摄入，从而出现热量缺口，体重会下降，身体会启动自我保护机制，提高食欲、降低基础代谢等。这个时候，只要能够把运动量提上去，消耗就会增加，同时，在饮食也可以相对放松一些，而相对放松的饮食状态会更容易坚持。

减肥是一件与“自然优势”对抗的过程，需要提前调整心态，不要因为一时没有效果就感到焦躁不安，更不能因此自暴自弃。

学会与“饥饿感”做斗争，但是要想真正提高减肥效率，不能只依靠饮食，还是要重视运动，无氧+有氧运动相结合。无氧运动每次15~20分钟，消耗体内多余的糖，例如卷腹、仰卧举腿、深蹲等。再做有氧运动，有氧运动每次30~40分钟，进一步消耗体内脂肪。常规的有氧运动有快走、骑车、游泳等。以上运动一周至少做4~5次，运动前一定要做好牵伸热身准备，运动后做好舒缓整理运动。

夜里口干是缺水吗

■袁放

王阿姨今年52岁，近两年来发现自己夜里总是口干，嗓子也经常干痒，去医院检查却发现正常，医院连药都没有开，让她回去多喝点水。

后来大概过了两三周，王阿姨开始出现了眼睛干燥、皮肤湿疹等症。之后经过免疫检查，王阿姨被确诊干燥综合征。

干燥综合征是一种以侵犯外分泌腺，尤其是唾液腺和泪腺为主的系统性自身免疫性疾病。临床表现主要为口干、眼干；可有牙根发黑、牙龈发炎、多发的蛀牙，讲话时需频频饮水，进食干性食物需用水送服。

浙江医院风湿免疫科主任袁放主任医师介绍，干燥综合征的早期症状常常不明显，口干、眼干症状易被老年人误认为是年龄增加后出现的正常反应而不被重视，往往需等到出现关节肿痛、四肢无力、发热、干咳、胸闷气急等症状才前往医院就诊。此时常有内脏器官累及，如累及到肺部可出现间质性肺纤维化，累及肾脏可出现肾小管酸中毒导致低钾血症，累及血液系统可出现白细胞、血小板减少，累及脑部可出现脑中风等，甚至危及生命，所以晚期的干燥综合征，又被称为不死的癌症。

袁放说，临床中我们发现干燥综合征在风湿免疫性疾病中发病率是很高的，其中以中老年女性居多。因此建议对于老年人如出现进行性加重的口干、眼干症状，应及时到正规医院的风湿免疫科就诊，以诊断或排除这个疾病，使每一个老年人都有个幸福健康的晚年生活。

除了前文提到的干燥综合征，半夜口干还需警惕以下几种疾病的可能：

糖尿病：如果有“三多一少”——多食、多饮、多尿、体重减重，以及口干等症，要警惕糖尿病。患者胰岛素分泌不足，会导致血糖升高，导致渗透压发生变化，细胞失水就可能引发缺水等症。

呼吸系统疾病：如果有口干症状，同时伴有呼吸不畅，要警惕慢阻肺或慢性支气管炎在作祟。呼吸不畅的患者，会张嘴呼吸，水分蒸发增加，就会出现口干症状。

甲状腺异常：如果口干并伴有脖子粗的症状，要小心甲亢。甲亢患者甲状腺激素分泌增多，会导致基础代谢率增加，散热增加，需要的水分多，而且总感觉口干舌燥。甲亢患者还可能出现腹泻、汗多、心率加快、心慌等症状。

肝胆疾病：口干+口苦症状，要警惕肝胆出现了问题。

肝功能受损之后，胆囊也会受到影响，引起胆汁反流现象，就可能出现口苦症状，同时患者还可能会出现黄疸、蜘蛛痣、肝掌等症。