

兒童總醒影響發育 老人失眠易患老痴

睡眠有障礙，認知受損害

人的一生大約有1/3的時間在睡眠中度過，睡覺養腦的說法在百姓中也有很高的認可度。中國科學院院士、北京大學第六醫院院長陸林所帶領的團隊開展的一項最新研究顯示，睡眠時長小於6小時者認知功能嚴重受損，工作記憶、視覺學習和注意、警覺三個認知領域均會受損。今年3月21日，是第十九個世界睡眠日，主題為“健康睡眠，益智護腦”。本期記者採訪專家，為您揭示睡眠與健康的秘密。

兒童：睡眠正在被剝奪

近日，中國睡眠研究會發布了《2019中國青少年兒童睡眠指數白皮書》。通過對6~17周歲的青少年兒童大數據調查顯示，睡眠不足8小時的青少年兒童占到62.9%，6~12周歲兒童中占到32.2%，13~17周歲中高達81.2%。課業壓力是影響孩子睡眠的第一因素（67.3%），其次是電子產品（27.1%），噪音、聲、光等環境因素占24.8%，家長的睡眠習慣占19%。

沉重的課業負擔正在剝奪孩子們睡眠的時間。陸林告訴記者，孩子睡眠不足，不僅會導致白天精力不充沛，還會影響智力發育，損害認知能力，造成情緒、行爲、注意力等方面的問題，久而久之上課效率和成績也會隨之降低。如果說課業負擔重是孩子們日常睡眠的第一殺手，那麼電子產品就是孩子枕邊的睡眠“小偷”。在它的誘惑下，不少孩子會主動犧牲睡眠時間，沉迷於電子遊戲、社交軟件。對此，陸林表示，電子產品本身的内容就可引起孩子身心興奮，影響睡眠。而電子屏幕發出的藍光，會刺激孩子的視神經，使原本可讓大腦產生“困意”的褪黑素大量減少，導致孩子無法快速入睡或難以獲得高質量睡眠。

中國醫師協會睡眠醫學專業委員會主任委員葉京英教授認爲，孩子在嬰幼兒期就該注意睡眠質量。這一時期的睡眠障礙主要是由於很難建立穩定的睡眠規律造成的，以入睡困難和頻繁夜醒較多見。香港大學研究認爲，嬰幼兒頻繁夜醒（如每晚醒來3次及以上），其認知發育水平會比睡眠正常的同齡兒低。我國80%~90%的嬰幼兒夜間都會醒來至少一次，家長要注意用適當的方式，加以安撫。此外，無論是嬰幼兒還是青少年兒童，都處在快速生長期，機體在睡眠中會分泌生長激素，其與生長發育關係密切，因此必須保證兒童的睡眠時長和質量。葉京英強調，一些兒



童睡眠障礙會明顯影響孩子發育，比如患有呼吸暫停綜合徵的兒童，如果長期不糾正其張口呼吸習慣，會影響其頭面骨骼發育，家長需要加以注意。

老人：慢病成了睡眠大敵

隨着中國社會老齡化的發展，老人發生睡眠障礙的比例不斷升高，因此受到越來越多的關注。陸林表示，目前老年人睡眠問題主要有以下幾個原因：1.隨着年齡的增長，老年人睡眠需求減少，睡眠傾向於碎片化、片段化，睡眠質量隨之下降；2.一些老人因患有睡眠呼吸暫停綜合徵、不寧腿綜合徵等睡眠類疾病，可引起失眠、呼吸不暢甚至睡中憋醒的情況發生；3.與年輕人相比，很多老年人運動量少，白天經常打瞌睡，這在很大程度上會影響他們的夜間睡眠，以至於到了晚上難以入睡；4.老年人常同時患有多種慢性病，夜間伴發關節疼痛、皮膚瘙癢、咳嗽、喘息、疼痛、尿頻等癥狀，都會影響睡眠，且老人服用多種慢性病治療藥物，其正常睡眠結構也易受到影響。

睡眠障礙與痴呆的發病密切相關。陸林帶領的課題組研究發現，睡眠障礙能夠顯著增加老年痴呆的患病風險，且不同類型的睡眠障礙對痴呆的影響不同。以最常見的失眠和睡眠呼吸障礙爲例，前者是阿爾茨海默病的危險因素，後者可同時增加阿爾茨海默病和

血管性痴呆的發生。

葉京英表示，睡眠障礙性疾病還是多種慢病的源頭。除失眠外，睡眠呼吸障礙發病率最高，它可造成睡眠過程中全身器官反復、間斷性缺氧，導致全身炎癥反應，從而容易誘發胃潰瘍、腦梗死、心臟病、糖尿病甚至癌癥。

睡眠障礙與多種心理、精神疾病相關。有研究認爲，存在睡眠障礙的老年人中，抑鬱癥發生的風險顯著增加。持續存在的睡眠問題會加劇老年人中抑鬱癥的發生、復發和癥狀惡化，而且睡眠障礙與焦慮之間存在相互作用。因此兩位專家建議，要盡早幹預和治療老年人的睡眠障礙。

建議：注意六件事

睡眠與呼吸、飲食一樣，是人類維持正常生命活動的重要過程，也是人體健康的基礎。對於如何擁有優質睡眠，兩位專家給出以下建議：

保證作息規律。晚上11~12點半人體睡眠相關激素分泌逐漸到達高峰，最容易有困意，因此最晚別超過12點休息。此外，午睡別超過半個小時。

每天堅持運動。白天進行適當體育鍛煉，有助於提升夜間睡眠質量，如慢跑、瑜伽、游泳等。但睡前不宜劇烈運動，如果晚上需增加運動量，至少要在睡前3小時前進行。

晚餐保持清談。睡前2小時內不要進食難以消化的食物；也不建議吃太多肉類，可以選擇清淡的蔬菜。此外，建議有睡眠問題的人，下午三點後，就不要喝咖啡、濃茶等。

睡眠環境舒適。保證臥室安靜整潔，溫度18~20攝氏度左右，睡眠姿勢以右側臥位爲宜。對於打呼嚕者，一定要減少仰臥時間，以免堵塞氣道。

適當使用安眠藥。通過短期服用安眠藥來調整睡眠是很有必要的，不過一定要在專業人員的指導下服用，避免自行停藥或換藥。

有病及時看門診。如果以下相關癥狀患者每周至少出現3次，持續時間至少3個月，就應該高度懷疑患有睡眠障礙，建議及時尋求專業人員的幫助：入睡時間超過30分鐘；夜間覺醒次數≥2次或凌晨早醒；睡眠淺、多夢；早醒、醒後無法再入睡；總睡眠時間通常少於6小時；有日間殘留效應，如清晨頭昏、精神不振、嗜睡、乏力等。

吃蘑菇可降低患認知障礙風險

新加坡國立大學研究人員領銜的一個研究團隊在新一期美國《阿爾茨海默病》雜誌上發表論文說，每周食用超過300克蘑菇的老年人，患輕度認知障礙的風險可降低一半。

輕度認知障礙是指老年人出現輕度記憶或其他認知功能障礙但未達到痴呆標準的認知損傷狀態。研究人員認爲，食用蘑菇有助於降低患認知障礙的風險，是因爲蘑菇中含有一種特殊化合物——麥角硫因。麥角硫因是一種天然的抗氧化劑和抗炎劑，人體無法自行合成，但可以從食物中獲取，蘑菇是該物質的主要來源之一。

研究團隊在2011年至2017年間採集了600多名居住在新加坡的60歲以上華裔老年人的身高、血壓和飲

食習慣等多項數據。隨後，研究人員又對研究對象進行了神經心理評估和認知障礙評定。

在排除年齡、性別、吸煙飲酒、高血壓和糖尿病等風險因素後，他們發現，那些每周吃兩次、每次約150克烹飪過的蘑菇的老年人，比每周吃蘑菇少於一次的老年人患輕度認知障礙的風險低50%。研究中共涉及金針菇、平菇、香菇和白蘑菇等6種常見食用蘑菇及其加工制品。

這個研究團隊此前研究還發現，認知障礙患者血漿中麥角硫因的水平明顯低於同齡健康人。接下來，他們將繼續針對麥角硫因和其他植物成分，如茶葉中的茶氨酸和兒茶素，開展對照實驗，以確定麥角硫因在延緩認知衰退方面的有效性。

常熨目保養五臟 捻耳輪調節氣血

護好九竅能長壽

中醫將人體內部與外界溝通的幾個通道概括爲“九竅”，即兩眼、兩鼻孔、兩耳、口、尿道、肛門。平時護好九竅，不僅能對人體各器官及臟腑機能起到調節作用，還可延年益壽。

眼部保健。中醫認爲，目爲肝之竅，爲心之使，爲血之宗，爲五臟六腑精氣所注之處。眼睛通過經絡與內臟相聯系，因此護好眼睛就是在保養五臟六腑。平時經常熨目，可緩解諸多眼部不適。具體方法：清晨起床，先將雙手互相摩擦，然後熨目，反復3次後，再以食指、中指指腹輕輕按壓眼球或眼眶四周。雙手拇指按壓太陽穴（耳廓前面，前額兩側，外眼角延長綫的上方），同時，食指自內向外按壓上下眼眶，再自內向外輕按眼球，如此反復3~5次。

鼻部保健。天氣轉冷，讓鼻炎患者苦不堪言，除了正確治療藥服，建議每天用溫水或濃度爲0.9%的生理鹽水清洗鼻子，自己洗或借助洗鼻器都可以。另外，每天可按摩鼻根、鼻梁、鼻周穴、面頰和頸枕等部位，以疏通經絡，通利鼻竅，增強鼻部抗病能力。具體方法：將雙手魚際肌（手掌正面拇指根部，下至掌跟，伸開手掌時明顯突起的部位）摩擦至發熱，貼于鼻竇兩側，雙手食指自鼻根至鼻翼兩側的迎香穴反復按壓按摩至局部發熱爲度。再由印堂穴（眉心中正）向太陽穴推按至發熱，也可用手掌心按摩面部及頸後、枕部皮膚，每次10~15分鐘。

耳部保健。《黃帝內經·靈樞·口問》中記載：“耳者，宗脈之所聚也。”耳朵上布滿穴位，與人體的五臟六腑以及氣血經脈都有着十分密切的聯系。所以，平時多按揉耳周穴位，非常有助於耳部健康。具體方法：雙手前部從上到下分別有耳門穴、聽宮穴、聽會穴；每天用雙手食指自上向下揉壓耳前三穴，感覺酸脹即可，每次1~3分鐘，有開竅聰耳和通絡活血功效。捻耳輪：食指和拇指由上到下同時捻揉耳垂和耳輪1~3分鐘，直到兩耳發熱爲止。鳴天鼓有助預防耳鳴，具體方法：兩手掌心按兩耳外耳道，兩手食指、中指和無名指分別輕輕敲擊腦後枕骨，每次30下左右，一日2次。

口部保健。口腔、咽部最容易受外界環境影響，要注意避免烟酒、辛辣食物、異味和冷空氣刺激，在寒冷的冬季和霧霾天要戴口罩出門。

另外，按摩頸部三個穴位可在一定程度上預防慢性咽炎。廉泉穴，位於下巴頂端再往內側2厘米，用拇指指面按揉，手法輕柔，有酸脹感爲佳。人迎穴，位於喉結兩側旁開2厘米處，用食指與中指指腹同時按揉兩側人迎穴，手法輕柔，有酸脹感爲佳。天突穴，胸骨上窩凹陷處，用中指指端按揉，手法要輕柔。每天分別按揉以上穴位2~3次，每次3~5分鐘即可。

尿道和肛門保健。尿道和肛門“二陰”最隱蔽也最容易被大家忽視，所以日常必須加強這兩處的保健。提腎縮穴法是傳統養生手段，可促進陰陽之氣循環。具體方法：取站位，全身放鬆，吸氣時小腹內收，肛門上提（如忍大便狀），會陰隨之上提內吸，呼氣時腹部隆起，將會陰、肛門放鬆，一呼一吸完成一次，每日可做若干次。

解決這些問題後再結婚



爲婚姻打造堅實的基礎并非一蹴而就。隨着時間的推移，戀人會共同經歷一些事情，讓他們在更深層次上相互了解。那麼，走入婚姻殿堂之前，一對戀人應該經歷什麼有意義的事呢？一些婚姻專家提了以下幾點建議。

1.一起進行一次長途旅行。無論是自駕周游全國，還是花幾個星期去東南亞當背包客，你們都要盡量安排一次長途旅行，要看看旅行中你對戀人依賴的真實感覺，看他如何應對比如車子爆胎、因語言不通而交流困難等挑戰。他們是否能將大事化小、小事化了？是積極樂觀還是變得悲觀、陰鬱、不可靠？一次長途旅行能看出他們是否能應對以後生活中出現的困難。

2.成功化解一次激烈的爭吵。你們能以相互尊重的方式談論事情嗎？當願望沒有實現時，你們是否能夠不甩門而出、不攻擊、不指責、不戒備，繼續交流和合？你們能否達成一個讓兩人都感覺不錯的解決方案？化解衝突、求同存異是關係發展的重要基礎。如果你們無法化解約會過程中的衝突，又怎能期待化解婚姻中的衝突呢。

3.深入談論各自的童年和家庭。童年和家庭對一個人的影響極大，要知道你的伴侶“是誰”，就要花時間去了解他的歷史。他的童年如何度過的，他的家庭是開放的還是封閉的，他認爲父母比婚姻更重要嗎？如果要和對方一輩子，就必須接受他的所有過去。

4.制訂共同預算并堅持。伴侶爭吵的頭號原因是財產。在承諾之前，你要知道伴侶的財務狀況是否是真實的，並且能有效地管理你們共同的資金。從小事開始可能是個好主意，比如對周末花多少錢達成協議，然後堅定執行。

5.遭遇坎坷，并一起克服困難。順境裏愛很容易，生活中出現的暴風驟雨和艱難困苦更能讓我們看到一段關係是建立在真愛上還是僅僅是迷戀。伴侶們一起制訂應對坎坷的計劃很重要。沒有什麼比共同經歷坎坷并成功克服更能加深彼此的信任。

6.住在一起。同一個屋檐下，生活會幫助你們看到兩人之間的個性、需要和價值排序的不同。你們要看自己是否能夠求同存異、接受對方，要怎麼共處、怎麼溝通和包容對方。管理兩人共同的生活比管理一個人的生活要難得多。從同居的經歷中，你會更深入地了解你的戀人和你自己，改善關係的能力會得到提高。

7.性生活不和諧時願意交流解決。伴侶在性生活中自然會經歷高峰和低谷，當低谷期出現并持續太長時間時，失望、傷害和被拋棄的情緒就會悄悄而來。如果你的伴侶開始感覺你更像室友而不像愛人，那就該誠懇地談談，說說各自的欲望、性期待和“燃點”。你們都能接受的性接觸是多少？什麼讓你們感到親密和依戀？在“沒有性致”的日子應該怎麼做？多尋找保鮮性愛的方法，擴張你們的舒適區。早點利用一些有效策略，消除性生活不和諧帶來的失望等負面情緒。