

宁波的读书娃们睡够了吗？

调查显示：中学生普遍睡不够，半数孩子白天嗜睡 医生呼吁适当推迟上学时间以改善孩子们的睡眠状况

□记者 孙美星 通讯员 郭军 俞水白

全国近六成中小学生睡眠不足9小时！这是中国青少年研究中心上周发布的统计数据。

宁波的读书娃们睡够了吗？宁波多名医务工作者近期也做了一个调查，通过对约4000名中学生的睡眠状态进行流行病学调查，得到的结果不容乐观：中学生们在上学日存在睡眠剥夺的现象，六成孩子希望早上可以再多睡一两个小时。医务工作者认为，应当重视中学生的睡眠情况，而适当延迟上学时间有可能改善中学生的睡眠状况。

个别孩子会出现严重睡眠问题 紧张和焦虑是导致睡眠障碍的主要原因

除了存在睡眠时间不足的问题，日益紧张的课业和升学压力，还使个别中学生出现了睡眠障碍。宁波市第一医院的睡眠门诊开设了2年多时间，在就诊的患者中，也有在校中学生的身影。

小萱是一位名校的中学生，从小学开始，她的成绩就一直名列前茅，但进入重点初中后她却开始焦虑了。因为班里都是从各个学校汇集的尖子生，小萱即使非常努力地学习，也只能考到中游水平。为了提升自己的成绩，小萱愈加努力地学习，晚上常常用到11点左右。随着期末考试的临近，她越来越焦虑，睡眠时间越来越少，睡眠质量也越来越差。

父母带小萱来医院就诊的时候，她已经有一个星期左右没能好好睡觉。据小萱自述，有时候明明觉得很困，但躺在床上，脑子里就是安静不下来，睡不着。因为晚上睡眠不好，小萱白天上课时常常

嗜睡，注意力也不容易集中，已经严重影响了日常的学习。

“中学生的睡眠问题多和学业紧张以及压力大有关，来就诊孩子的睡眠问题大多是发生在大考的前夕。”宁波市第一医院心身科主任医师季蕴辛介绍，中学生作业多、在校时间长、课外班时间增加，这都是导致睡眠时间不够的原因，再加上考试和升学的压力，个别孩子会出现睡眠障碍。

“对于中学生的睡眠问题，最基本的治疗方法还是要减压。”季蕴辛说，像小萱这种情况，是由于过度紧张导致睡不好，这种偶尔出现的失眠，会随着情绪的稳定而消失。在治疗时，医生会先给孩子做心理疏导、减压，请家长一起配合，平时不要给孩子压力。只有碰到实在非常严重的睡眠问题，才考虑适当短期用药以辅助睡眠。

睡得不好影响身心健康 家长、学校一起多让孩子睡一会

中学生长期睡眠不足，会影响智力和身体发育。宁波市第一医院心身科主任医师季蕴辛介绍，睡眠一般可分为非快动眼睡眠和快动眼睡眠，非快动眼睡眠有助于体力、免疫力的恢复和生长激素的分泌，快动眼睡眠有助于记忆力和智力发育。在睡眠的前半夜，青少年分泌的生长激素较多，因此最好在10点以前睡觉，会有助于身体发育。

有专家建议，中小學生处于身体发育期，睡眠时间应保障在9~10小时。季蕴辛表示，睡眠时间长

短因人而异，只要孩子第二天早上起来精神好、不嗜睡，不必一定拘泥于晚上睡几个小时。不过要注意的是，青少年不要晚于晚上11点入睡，为保证睡眠质量，睡前不要做剧烈运动，或是玩电子游戏等刺激性的活动。

另外，为了保证孩子有充足的睡眠，家长除了平时给孩子减压，还要注意让孩子劳逸结合，每天保持运动1小时左右。还有，合理饮食也有助于睡眠，晚上吃得太饱或太少，都不利于睡个好觉。



严勇杰 绘

年级越高睡得越少 初三孩子睡眠普遍不足9小时

中国青少年研究中心20日发布的统计数据显示，2005年~2015年10年间，近六成中小学生的睡眠时间不到国家规定的9小时。按照国家统计局2014年全国中小学生在校人数超过1.5亿人计算，睡眠不足的中小学生有1亿人。

宁波的中学生们睡得好不好？鄞州人民医院、宁波市康宁医院的几位医生，联手做了“宁波市中学生睡眠模式、日节律表现以及日间嗜睡状况流行病学研究”，研究结果于昨日发布。

在2015年5~6月，医生们对宁波市4所中学的学生进行了问卷调查。4所中学包括2所初中，2所高中（不含高三），其中城区和郊区各2所。此次调查共回收有效问卷3919份，受访中学生的平均年龄在15±1.5岁。

调查结果显示，中学生上学日的上床时间为21：49±44分钟，而周末以及寒暑假的上床时间要晚半小时左右。他们上学日的起床时间为6：03±26分钟，周末以及寒暑假的起床时间要晚2小时左右。由此

可见，宁波市中学生的睡眠补偿行为突出。

2008年教育部曾印发《中小学学生近视眼防控工作方案》，明确规定小学生睡眠时间10小时，中学生睡眠时间应不少于9小时。

此次调查发现，年级越高的学生，睡眠时间越少，高二学生普遍比初一学生晚睡半小时左右。由于面临中考，我市初三学生的睡眠时间普遍不足9小时，初三学生的上学日在床时间只有7.83±0.76小时。

近五成中学生白天嗜睡 六成孩子早上想多睡一两个小时

都说上学的孩子最辛苦，调查显示宁波中学生上学日存在睡眠剥夺的情况，而休息日的睡眠模式更符合中学生的作息节律。

调查显示，宁波市中学生上学日的平均起床时间是6点左右，周末以及寒暑假的起床时间为8点左右。其实很多孩子都希望早上能多睡一会，只有20.5%的学生希望6~7点起床，61.2%的中学生希望起床时间在7~8点。

在回答“清晨起床后的半小时，是否觉得疲倦”这个问题时，有46.4%的中学生表示会觉得疲倦。和年轻人

因为熬夜玩手机、电脑而导致睡眠剥夺的情况不同，中学生的睡眠剥夺和睡眠补偿行为更可能是早上起床过早所致。

晚上睡不够，白天精神就好不了。有关日间嗜睡状况的调查显示，宁波市中学生的嗜睡状况较明显，有37.2%的学生有嗜睡表现，其中非常嗜睡的有12.0%，而且随着年级的升高，嗜睡的表现呈上升趋势。统计显示，初一年级的学生中，嗜睡、非常嗜睡和有危险的嗜睡的比例只有24.9%，到了高二，这个比例已经达到48.8%，其

中有1.8%的孩子有“危险的嗜睡”。

研究报告指出，睡眠不足是现代最突出的睡眠问题之一，青少年健康成长受到睡眠缺乏的影响更要引起关注。

通过此次调查，医生们得出结论：宁波市中学生的睡眠时间不够理想，存在明显的睡眠补偿行为，而这很可能是因为早上过早起床引起的。这样的睡眠状况可能影响中学生白天的精神状况。因此医生们建议：适当推迟上学时间可能对改善中学生睡眠状况有帮助。