

# 初二男生考试时也会睡着

## 原来患上了一种睡眠疾病

### 明天是世界睡眠日

#### 调查显示六成以上90后睡眠时间不足

晚上总是睡不够,上课总是打瞌睡,在考试这么紧张的时刻也会睡着……有名初二男生因为太爱睡觉,经常被老师叫家长来学校。检查后发现,他患上了一种叫发作性睡病的睡眠疾病。

3月21日是世界睡眠日,世界卫生组织统计显示,我国患有各类睡眠障碍的人群占比高达38.2%。睡眠疾病专家表示,睡前刷手机或平板电脑会影响睡眠,要想睡得好,睡前一定要远离手机。



## 初二男生考试时都能睡着 90多种睡眠疾病会影响睡眠质量

说起睡眠问题,人们很容易想到老年人。实际上,如今有睡眠问题的年轻人越来越多。

有一名初二男生被父母带到睡眠门诊。原来,最近几个月他常常上课打瞌睡,不管是上午还是下午,课堂上听着听着他就旁若无人地睡着了。

起初老师以为是这个男孩晚上睡眠不足,导致贪睡,于是好几次把家长叫到学校沟通,希望能好好注意孩子的睡眠。没想到此后他爱睡的问题一点没有好转,一次考试的时候,他考到一半竟然也睡了起来。

家长很纳闷,平时晚上睡眠时间都有保证的,因

为家里离学校很近,早上也不用很早起床,孩子为什么总是打瞌睡呢?

在市第一医院睡眠疾病诊疗中心,童茂清博士接诊了这名男孩。经过详细检查,童博士诊断男孩患上的一种叫发作性睡病的睡眠疾病。这种疾病是脑垂体中一种调节睡眠的激素分泌不足所导致,严重的可能走路时都会突然睡着,不加治疗会严重影响患者的日常生活。

童博士介绍,已经发现的和睡眠有关的疾病有90多种,其中最常见的睡眠问题是失眠和睡眠呼吸暂停综合征,后者也就是我们常说的打鼾。

## 晚上睡不着就数羊? 医生建议不如离开床活动一下

晚上睡不着,难道要数羊?“晚上睡不着,最好能穿衣起床,到客厅去,看看书或听听音乐,比一直在床上辗转反侧好。”童茂清博士介绍,换个空间,有助于养成好的睡眠习惯,形成一种“床就是睡觉的地方”的心理暗示。睡前2小时不要刷手机,不要看刺激的电影等。

市中医院神经内科周男华主任中医师说,很多人只重视睡眠时长。其实为了获得良好的睡眠质量,最重要的是有规律的作息时间。

周男华建议,刚开始失眠的人,可以先尝试从以下几个方面入手自我调节:

睡前看些枯燥的书或者做些机械的事,等有睡意了再上床。睡前给自己积极的心理暗示,做做睡前的冥想,或者呼吸放松等。半小时没睡着,可起床走一走。

选用适合自己的助眠食物。中医主张“药食同源”,一些食物也有助眠的作用,比如孢子粉、牛奶、大枣、小米等,还可用灵芝、五味子、酸枣仁煎汤服用,效果因人而异,可以试试。

记者 孙美星 通讯员 赵冠菁 刘扬

## 25岁小伙每周有两三天彻夜不眠 手机是睡眠的一大杀手

3月18日,中国医师协会睡眠医学专业委员会发布了“2018年中国90后年轻人睡眠指数研究”,结果显示,90后年轻人睡眠指数均值为66.26,普遍睡眠不佳,呈现出“需要辗转反侧,才能安然入睡”的状态。只有5.1%的90后睡眠处于“甜美睡眠”。90后睡眠时间平均值为7.5小时,低于健康睡眠时间,六成以上觉得睡眠时间不足。

在市第一医院睡眠疾病诊疗中心求助的患者中,40岁以下的年轻人占一半,大部分是失眠问题。

今年25岁的小王睡眠质量非常不好,因为爱刷手机和玩网游,睡眠时间极不规律,有时半夜12点入睡,游戏打得开心了,凌晨两三点以后才睡觉也常有。久而久之,小王发现,他睡眠出现了问题,连老人

都不如。即使不看手机他也很难入睡,一周中有两三天整夜瞪着眼睛到天亮。

“经过仔细询问,发现他的失眠和生活方式有极大关系,睡眠极不规律,每天手机不离身,睡觉时手机也放在一伸手就能拿到的地方。”童茂清博士介绍,今年睡眠日的主题是“规律作息,健康睡眠”,2017年诺贝尔生理学或医学奖研究的也是人体昼夜节律。不过如今的年轻人因为加班、煲剧、游戏等原因,作息时间不规律,导致失眠的人越来越多。

童茂清博士提醒,手机是睡眠的一大杀手。手机发出的蓝光会抑制大脑褪黑素的分泌,从而影响人的睡眠质量。有些人半夜醒来喜欢刷手机,这样使得睡眠更加困难。

## 春季科学养生系列三

# 行内人知道: 过了4月,买铁皮石斛又要等一年

凡是有生活经验的人,对时令水果和蔬菜都了如指掌。不到那个时间点,味道就是不一样。古人论药材,比今天我们追求时令蔬菜还要严谨和苛刻,“三月茵陈四月蒿,五月六月当柴烧”,要想药材好,采收季节很重要。三四月,也正是铁皮石斛最为丰沃的季节,过了这个点,营养价值就会断崖式下降。

## 四月后,铁皮石斛质量开始下降

药农们普遍认可,每年12月份至来春三四月,是铁皮石斛营养价值最高的时候。往前,铁皮石斛没有经历“冬藏”,口感可能会有些酸,还不到火候;再往后,铁皮石斛就要积蓄能量,准备五六月开花,有效成分逐渐转化,待到花开后,即便看上去再肥壮,营养价值已不可同日而语。

铁皮石斛的季节性规律,在药农的质量检测中也得到了证实。三月左右采收的铁皮石斛浸出物过检率很高,过了四月,浸出物过检率就会大幅度下降。

## 哪些人适合吃铁皮石斛

现在正是铁皮石斛采新时,想吃铁皮石斛的市民正当季。想知道自己适不适合,听听专家们怎么说——

《神农本草经》:“补五脏虚劳,羸弱,强阴,久服厚肠胃,轻身延年。”张登本《全注全释神农本草经》对“强阴”的注释为,可使阴液、阴津、阴精强盛充实。

李时珍《本草纲目》评价:“强阴益精,益气除热,健阳,补肾益力。”认为铁皮石斛是“阴中

浸出物是药监部门衡量铁皮石斛质量非常重要的一个指标,通俗说,是指蛋白质、盐类和维生素之外,能够溶于水的营养物质。很多市民用胶质浓厚来判断铁皮石斛好坏,即多糖含量多寡,但专家和业内人士们更看重浸出物的份量,这一指标更全面,很大程度也决定了营养吸收率。

“浸出物的变化很微妙,两根一模一样的铁皮石斛,浸出物可能相差很大,外观无法判断,只能通过检测。”一个业内人士跟笔者说,而采收季节是确保浸出物的一个重要因素。

之阳”的药材。

孙思邈《备急千金方》:“凡妇人欲求美色,肥白无比,年至七十与少年不殊者,当服铁皮石斛。”

有些担心铁皮石斛性寒,略有湿气,不用担心,铁皮石斛与生姜或红枣一起煎煮,可去寒性。另外想提醒读者的是,《本草从新》认为“铁皮石斛性缓”,见效比较慢。

周皓亮

链接

## 宁波晚报 宁波老年 参茸直营店



直营店考察的一家仿野生铁皮石斛基地。

## 下周开售上等铁皮石斛

新鲜铁皮石斛虽然在2℃~4℃透气环境中能保存一两个月,但有效成分也在逐渐下降,为更好地保存其营养价值,古人将铁皮石斛烘烤、卷曲,制成铁皮枫斗。加热后,铁皮石斛去寒去湿,清热效果下降,但滋补性仍较好的保留了下来。

报社直营店 纯正铁皮枫斗,不掺杂其他枫斗,优惠价4.8元/克起。

想吃新鲜上等铁皮石斛的读者请持续关注直营店或来电预订。这两天,我们正在温州雁荡山考察铁皮石斛基地,下周将有上等铁皮石斛开售。

地点:报社参茸直营店 鼓楼永寿街6号  
联系方式:0574-87167337