

有2小时深睡眠，睡眠质量就算不错

睡眠障碍专家周男华做客甬上名医大讲堂

3月21日是世界睡眠日，今年的主题是“优质睡眠，开心益智。”昨天，宁波市中医院主任中医师、睡眠障碍专家周男华做客甬上名医大讲堂直播间，和大家分享如何拥有好睡眠。



周男华主任中医师(左)做客甬上名医大讲堂。

我们为什么会失眠?

周男华介绍，中医理论讲究“天人合一”的规律，人体的生物节律应当顺应自然界的昼夜变化节律，从而实现体内的阴阳平衡。良好的睡眠可以使身心得到充分休息、解除疲劳、恢复精力、增强记忆力、增强免疫功能、减少感染、改善情绪、促进儿童的生长发育、促进新陈代谢、预防老年痴呆、美容养颜、有利于慢性病的恢复；睡眠不足，短期白天可出现头

脑昏沉、身体疲倦，久而久之会神智异常，如焦虑紧张、易激怒、记忆力减退，出现易感冒感染，还可诱发高血压、冠心病或使之加重。

很多人或许不了解自己为何失眠，周男华介绍，目前从门诊来看，主要有以下几个原因：急性应激，主要由精神紧张、近期沮丧、躯体不适、时差反应及睡眠环境改变等造成；心理原因，由过度的睡眠防御性思维造成，过分担忧

入睡困难，导致思虑过度、兴奋不安或焦虑烦恼；药物原因，兴奋性药物或食物，如咖啡因、茶碱、甲状腺素、可卡因、激素等；疾病状态，如躁狂症、抑郁症、甲亢、早衰、停经以及各种疾病所致的慢性疼痛，都会严重影响入睡和睡眠质量。周男华表示，在了解失眠原因后，患者可以有针对性地进行调整，必要时也可以辅以推拿按摩等方式治疗。

失眠了该不该用安眠药?

很多人遇到失眠问题，第一时间想到的就是吃安眠药，对此周男华表示，安眠药能短时间内改善睡眠，但是使用时有严格的用药规范，应激性、短暂性失眠，在晚上11点半后还未入睡时，可以服少量安眠药，以改善睡眠，缓解紧张情绪，但不能长期不规范使用。具体如何使用，要到专科医生处就诊，根据病情判断是否需要继续服用安眠药，或其他药物治疗。不可私自停用或换药，不规范用药容易出现耐药性、依赖性副作用。

现在有不少人会使用智能穿戴设备监测睡眠质量，第二天一

看睡眠周期报告，发现自己的深睡眠仅仅一个小时，会担心是不是睡眠质量差，对此周男华介绍，睡眠存在一种生物节律，大约在90分钟到100分钟的时间内会经历4种不同阶段：睡眠潜伏期、浅睡期、深睡期和快速眼动期(REMs)。

睡眠潜伏期占总睡眠的2%~5%，意识处于半睡半醒的状态，眼球之间运动缓慢，肌肉正在缓慢放松，受外界影响很容易被唤醒。浅睡眠占总睡眠的45%~55%，这一阶段大脑活动缓慢，呼吸均匀，眼球活动停止。深睡眠占总睡眠的13%~22%，此时肌

肉活动消失，意识很难被唤醒，深睡眠对恢复体力和心理的功能有比较重要的作用。快速眼动期占总睡眠的20%~25%，此时呼吸加快，眼球会向各个方向运动，但肢体肌肉仍然处于瘫痪状态，快速眼动期与脑力和记忆功能息息相关。

每晚通常有4~5个睡眠周期，交替循环。以8小时睡眠时间为例，其中有2小时深睡眠时间，睡眠质量就算是很不错的。但周男华提醒，手腕睡眠监测只能做参考，通过医院的专业睡眠脑电监测才能准确反映自己的睡眠周期变化是否在正常范围内。

如何拥有好睡眠?

周男华介绍，不同年龄的人有不同的睡眠时间要求，学龄前

儿童睡眠10~14小时，学龄儿童睡眠9~11小时，青少年睡眠8~

10小时，成年人睡眠7~8小时，老年人睡眠5~7小时。

一般建议晚上11点之前睡觉，因为晚11点半至12点是睡眠物质分泌最多的时间，在睡眠节律中，这段时间深睡眠最多，是恢复脑力、精力和体力的最佳时间。此外，建立一个良好的睡眠环境和睡眠习惯非常重要：包括改善卧室的环境，如温度、噪音、床、光线等；睡前喝一杯牛奶，牛奶中的色氨酸是合成促进睡眠的褪黑素的原料，另外牛奶中的维生素B1可以促进新陈代谢；坚持泡脚，可以调节、梳理、松弛紧绷的神经，调和经络穴位，通达平衡阴阳，也可以帮助改善失眠、多梦、早醒等睡眠障碍。

记者 任诗好 文/摄

医生“酒驾”被查 交警竟放他走! 原来是 喷了酒精消毒液所致

3月15日，北仑区中医院内分泌科孙国铭副主任中医师在朋友圈自曝“酒驾”被查，交警竟慷慨放行，评论区里却引来一片点赞和讨论。这是怎么回事?

原来，当晚将近9点，孙国铭下班回家，车刚从北仑区中医院开出2公里左右，就在黄河路和黄山路交叉口碰上交警例行检查酒驾。孙国铭摇下车窗，吹了一大口气。

“对不起，您酒驾了!”再吹一次，“对不起，您酒驾了!”

什么!酒驾?饭都没吃，还喝酒?孙国铭心里咯噔了一下，他快速捋了一遍当天的日程：上午坐完专家门诊，吃完中饭不久，就接到了对从沪返仑人员进行上门核酸采样的紧急通知。下午4点，他和同事出发，虽然被分配到的采样数量只有20例，但分散在近10个地点，门牌号又不好找，完成所有采样已近晚上9点。算起来，到开车回家时，他已经约有约10个小时没吃饭了。

出于职业敏感，孙国铭想到，是不是饿得太久，脂肪过度分解，引起了饥饿性酮症?这种情况下人会吹出烂苹果一样的气味，是有可能导致假性醉酒的。

被请下车后，孙国铭跟交警解释了自己的猜想。交警安慰他别着急，要不再测一次。结果，又连吹了两次，酒驾提示竟然消失了!

如果是体内饥饿性酮症造成的假性醉酒，不太可能短时间消失，孙国铭突然意识到：在采样结束脱防护服装备的各个步骤中，按要求都需反复喷洒酒精、使用含酒精的手消毒剂，这个酒驾检查点离医院很近，车又密闭，估计是身上和车里残留的酒精味道还比较重，摇下车窗一刹那又大吹一口气，把车内空气都带出来了，才造成了“酒驾”，下车通风后再吹，“酒驾”自然就消失了。

看着孙国铭脸上还没消退的口罩勒痕，交警们又好笑又心酸。他又连吹几次，再也没出现酒驾提示，交警立即放行，连连对他说：“你辛苦了!”

听说这场“乌龙”后，不少同行表示还真没碰到过这种情况。但朋友圈里，有日常和酒精接触更密切的外科医生一下就猜出“是不是喷了酒精消毒液”，孙国铭笑言：“还是自己大意了。”

记者 徐露清 通讯员 张汀



当天孙国铭同事拍下的酒驾检查点画面。

健康好消息

仙芝灵灵芝孢子粉免费领

活动详情:

- 1.年满50周岁市民凭有效证件可进店免费领取价值36元的灵芝切片1袋;
- 2.发病在2年内的肿瘤患者,凭有效证件免费领取灵芝孢子粉1盒(价值990元);
- 3.办理会员,990元灵芝孢子粉买1盒送1盒,再送1000元代金券1张。

温馨提示:

- 1.每人限领一次,不可重复领取;
- 2.电话预约可免费送货上门,本活动不需要任何费用;
- 3.活动时间截止4月15日,时间:9:30-16:00。

联系电话:135 6659 5629 徐经理

联系地址:海曙区药行街31号,灵桥广场1408室(公交车灵桥西站下)。

(本活动最终解释权依法归宁波仁孝堂健康管理咨询有限公司所有)