



四川省医学科学院
四川省人民医院

健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2013 年 4 月刊

E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

April 2013

本期话题： 睡眠相关



目 录

关注睡眠，关爱心脏

解读睡眠与睡眠障碍

睡眠与梦

聆听宝宝的睡眠

开灯睡觉不利于睡觉

关于睡眠的十大误区

烟草与健康

关注睡眠 关爱心脏

3月16日，中国睡眠研究会在北京上园宾馆举办了2013年“3.21”世界睡眠日中国主题新闻发布会，中国睡眠研究会理事长韩芳教授向社会发布2013年“3.21”世界睡眠日中国主题为“关注睡眠 关爱心脏”。



人的一生约有三分之一要在睡眠中度过，据世界卫生组织调查，世界范围内约1/3的人有睡眠问题。睡眠健康关系到心脏健康。在很多人心脏病发作，甚至威胁生命的发作，是在睡眠的时候。许多人在夜里两点或者三点左右发病，因为在这个时候人的身体血液循环比较慢，易出现血流不畅、血栓等症状。

睡眠障碍性疾病中，以失眠类和睡眠呼吸障碍类最多。两者均可危害心脑血管系统，是心脑血管疾病的高危因素。有统计显示，我国每年因冠心病导致死亡的有100余万人，其中30%猝死于午夜到早晨6时；全球每天有3000多人发生与睡眠呼吸暂停相关的夜间死亡。研究表明，冠心病、高血压均与睡眠时间长短相关联。

每天睡眠时间少于4小时或超过10小时，其全因死亡率增加1.5至2倍。睡眠不足(失眠)与过多(思睡)可能通过交感神经功能亢进、内分泌和代谢紊乱以及炎症状态的形成而影响心脏健康。

睡眠呼吸暂停是发生高血压的原因之一。许多难治性高血压患者有睡眠呼吸暂停现象。其还导致白昼思睡、内分泌紊乱、炎症状态，还有反复缺氧的直接袭击。这些均增加了冠心病、心肌梗死、心律失

常乃至死亡的风险。研究还表明，睡眠障碍与糖尿病、脑卒中、癫痫、痴呆、儿童智力发育、肾功能损伤、性功能障碍等多种疾病相关联。

2013 年世界睡眠日中国主题定为“关注睡眠，关爱心脏”就是要认真落实党的十八大关于“提高人民健康水平”的精神，宣传和普及健康睡眠知识，唤醒公众对睡眠与心血管疾病密切关联的认识，预防心血管疾病的发生，降低心血管疾病可能造成的严重危害，提高人民的健康水平。



据介绍，“关注睡眠，关爱心脏”是中国睡眠研究会于2012年11月开始在全国范围内征集2013年年主题，并从所征集的众多主题中遴选出来的。

自2003年至今，中国睡眠研究会已连续10年开展“年主题”活动。10年来，中国睡眠研究会每年的主题都是不同的，这些“年主题”分别是：

- 2001 年：“睁开眼睛睡”
- 2002 年：“开启心灵之窗，共同关注睡眠”
- 2003 年：“睡出健康来”
- 2004 年：“睡眠！健康的选择”
- 2005 年：“睡眠与女性”
- 2006 年：“健康睡眠进社区”
- 2007 年：“科学的睡眠消费”
- 2008 年：“健康生活，良好睡眠”
- 2009 年：科学管理睡眠
- 2010 年：“良好睡眠，健康人生”
- 2011 年：“关注中老年睡眠”
- 2012 年：“健康睡眠，幸福中国”
- 2013 年：“关注睡眠，关爱心脏”

编辑：midaizi

解读睡眠与睡眠障碍

全球约 30%的人群有睡眠困难，10%的人群有慢性失眠。



睡眠是人类的一种本能，人生有三分之一时间是在睡眠中度过的，睡眠是一种意识相对不清以及随意运动肌肉处于静息情况下的生理状态，需要进行周期性循环，是机体复原，大脑对白天的经历进行整合和巩固(记忆、学习)的脑活动。

动。

睡眠具有完整的结构，睡眠结构的完整性被破坏就会出现睡眠障碍。睡眠障碍具有患病率高，就诊率低，确诊率低，治疗有效率低的特点，普及睡眠与睡眠障碍的常识对于提高人们的生活质量有不可忽视的意义。

睡眠周期分五个阶段。即非快动眼睡眠（或慢波睡眠）和快动眼睡眠（或快波睡眠），慢波睡眠，浅睡眠（1-2 期睡眠）和深睡眠（3-4 期睡眠），每周期 90-110 分钟，每晚有 4-6 个周期，循环往复。

睡眠的时间个体差异很大，年龄是影响睡眠时间的重要因素，一般婴幼儿需 10 小时，年轻人 8 小时，老年人 5-6 小时。有研究发现短睡者深睡眠绝对时间并不少，他们的睡眠质量是有保证的，白天表现精力充沛、思维敏捷、办事效率高，性格乐观、豁达开朗；长睡者深睡眠时间不会增多，延长的是浅睡眠时间，他们性格偏内向，容易焦虑，工作认真，追求完美，容易被困难所挫败，常表现忧心忡忡。

在影响人寿命的 7 种因素中，睡眠是重要的一项，每天睡眠不足 4h 的人，其死亡率比每天睡眠 7~8h 的人高 180%；如果一个人连续 72h 不睡眠，有可能导致精神失常。长期的睡眠不足，将导致体内各

器官系统的严重受损。

失眠根据病程可分为短暂性失眠（或急性失眠或一过性失眠），病程<4周；亚急性失眠，每周至少失眠三次持续4周以上；慢性失眠：病程>6个月。


失眠的原因很多，一过性失眠的常见因素包括陌生的睡眠环境，情景压力，突然患病，工作换班，跨时区旅行，药物作用（咖啡因、酒精、尼古丁）；适应性睡眠障碍包括人际关系冲突或心理内心冲突，生活重大改变（结婚、离婚、生小孩、迁居、丧偶等），工作繁重或事业面临重大转变，突然发生非常失望和非常害怕的事。




睡眠障碍就是睡眠结构的完整性被破坏而出现失眠、入睡障碍、醒转次数增加、早醒、浅睡眠等表现。

不良的睡眠习惯也是导致失眠的常见原因，不恰当的行为破坏原有的睡眠节律，如每天睡觉没有规律，睡在床上的时间太多，白天午睡太久等，使用药物和饮酒，重金属中毒及躯体疾病往往是慢性失眠的原因。

失眠的治疗原则包括讲究睡眠卫生，检查和治疗原发疾病，心理或行为治疗，合理使用安眠药（需医师指导）等。这里简单介绍一下失眠的非药物治疗。失眠的非药物治疗强调心理和行为治疗，主要方法有松弛疗法，睡眠限制疗法，刺激控制疗法和认知疗法：

 **松弛疗法：**放松是治疗失眠的有效疗法之一，方法是在背景音乐及语言暗示下逐步放松全身不同的肌肉群，这种方法对整天都保持高警觉度的失眠者非常有效。

 **睡眠限制疗法：**实质上是一种逐步改变不良睡眠习惯的方法，你可以试着确定你夜间最多能睡眠的时间，如果是4小时，早上起

床的时间定为 6 点，那么晚上上床的时间应该是 2 点，不管晚上睡眠质量如何，早上坚持不懒床，中午取消午休，慢慢的将晚上上床时间提前 1 小时，渐渐增加晚上睡眠时间。

✚ 刺激控制疗法：只有感到困倦想睡时才上床，如果不能很快入睡（15 分钟内）就起床，如此重复以上二步骤。

✚ 认知疗法：改变对失眠的认识和态度，比失眠本身可怕的是对失眠的恐惧，走出失眠误区，消除恐惧，不必过于计较自己的睡眠时间，重点是白天的精神状态如何，长睡者比短睡者延长的是浅睡眠时间，深睡眠的时间并不增加，失眠患者很多，但极少出现危及生命的情况。

讲究睡眠卫生，建立良好睡眠习惯，学会失眠的自我管理方法是失眠者的必修课。具体内容包括上床睡眠时保持愉快的心情和放松精神，避免焦虑，少接触酒精饮料及咖啡因、尼古丁，早间按时起床，睡前注意营造睡眠的氛围，睡眠环境安静、光线柔和、温度适宜；通过睡前 3 小时散步、睡前烫脚喝温牛奶制造睡意，举行一个睡眠仪式例如听轻音乐洗热水澡、阅读等来制造睡意。



编辑：梦秋

睡眠与梦



毫无疑问，很多人都有或曾有过睡眠问题。数据显示，**42%**的健康中年人都有睡眠困扰，包括入睡困难、多梦易醒、第二天昏昏沉沉等。对**65**岁以上的人群，这个比例迅速下降到**30%**。即便在年轻人中，睡眠问题也是非常突出的。**21-30**岁的年轻人中，**17%**的人有失眠现象。每年的**3月21日**为“世界睡眠日”。

人们在睡眠中，往往会做这样那样的梦。于是，关于做梦与人体健康的疑问也伴随而至：“一夜无梦”就表示睡眠质量高？做梦有益健康吗？梦是否反映心理危机？专家指出，从医学角度去分析，某些看似虚幻的梦，确实一定程度上反映人心理与生理的健康状况。

国际睡眠医学将睡眠阶段分为五期：入睡期、浅睡期、熟睡期、深睡期、快速动眼期。前四个阶段的睡眠共要经过约60-90分钟，而且均不出现眼球快速跳动现象，故统称为非快速眼动睡眠期（non-rapid eye movement sleep，简称 non-REMs）。

快速动眼期实际是进入了一个被称为快速眼动睡眠期（rapid eye movement sleep，简称 REMs）的睡眠阶段。因为，此时除了脑波的改变之外，被试的眼球会呈现快速跳动现象。如果此时将其唤醒，大部分人报告说正在做梦，做梦主要是在快波睡眠期间。因此，REM就成为睡眠第五个阶段的重要特征，也成为心理学家研究做梦的重要根据。睡眠结构周期的两个时相 NREM 与 REM 交替出现，交替一次称为一个睡眠周期，两种循环往复，每夜通常有 4~5 个睡眠周期。

现在对于梦这个事情并没有特别完整和科学的理论解释和阐述。一般认为，做梦是脑的正常功能的表现，它不仅无损于身体健康，而

且对维持脑的正常功能是必要的。做梦是人脑的正常活动，是人脑处于睡眠状态下，一定时相一定部位的兴奋活动。

做梦是必不可少的，而且每个人每夜都反复地做着梦，只是有的人记得清楚，有的人记不清楚。人对梦境的回忆有很大的个体差异。有人说他从不做梦，实际上他只是把做过的梦遗忘了。那些情绪激越、令人激动的梦或许能在记忆中保持几天、几周或者数月甚至更长。

研究表明，如果人为地连续几天剥夺人的快波睡眠，人就会出现紧张、焦虑、注意力涣散、易激怒，甚至出现幻觉等反常现象。还有人认为，从半睡眠状态到做梦这个阶段，对于恢复脑细胞的功能，用于积累、整理、储存来自外界和机体的信息是极为重要的时刻。做梦可以防止人脑因晚上不用而丧失其效能。

梦具有离奇性和逼真性的特点。例如，离奇性指梦中出现的事物常常是现实中不存在的，如有时梦见人会飞起来。这主要是由于做梦时，高级中枢处于抑制状态，缺乏意识的严密调节和控制，使激活的表象形成了离奇的结合。



梦有时是由一定的动因引起的。

第一，身体内部的某些变化。如胃空时，人们往往梦到自己到处在找食物。

第二，外部刺激的作用。如睡觉时风刮树叶的沙沙声，可使人梦到下雨。睡觉时把手压在心脏跳动的部位，就会做恐惧的梦。

第三，日有所思，夜有所梦。白天生活中的某些事情引起大脑皮层的过度兴奋，使这部分细胞不易抑制，也能构成梦境。

做梦也会对健康有好处吗？答案是肯定的。做梦不仅不会影响人的睡眠，而且还是保护大脑健康所必需的生理活动之一。做梦对脑功能的恢复有益，可以为大脑神经提供一种经常性有益的刺激，使中枢神经系统调整到一种准备状态，以应对千变万化的外部世界。

科学家认为，睡眠时做梦多的人平均寿命相对来说要比梦少的人较长一些。如果前一天晚上做了好梦，第二天会感到精力充沛，心情很安适。但如果做了噩梦，第二天心情也不愉快，会觉得没有睡好，就会心情焦虑、烦躁、爱发脾气，做事静不下心来。可见做梦是保持良好心态的一个必不可少的环节。没有良好的睡眠，健康就无从谈起。



常常做噩梦并不一定反映心理上有问题。每个人每晚都会做梦，“绝对无梦”的夜晚相对来说是十分稀少的。美国《科学发现》报道了一组关于睡眠的新研究，有助于人们解开这些疑惑，更加科学地安排睡眠时间。

编辑：杨医生

聆听宝宝的睡眠



宝宝的睡眠无疑是家长最为关注的焦点之一，家长时常会担心宝宝睡得不好，睡得不科学，影响了身体发育。我们常能在宝宝的睡眠过程中听到宝宝发出的一些声音，要想宝宝有一个好的睡眠，我们不妨去理解宝宝的这些声音，并以此改善宝宝的睡眠质量。

（一）磨牙

● 磨牙对宝宝身体的影响：

1、磨牙会使孩子的面部过度疲劳，吃饭、说话时会引起下颌关节和局部肌肉酸痛，张口时下颌关节还会发出响声，这会使孩子感到不舒服，影响他的情绪。

2、由于牙釉质受到损害，引起牙本质过敏，当遇到冷、热、酸、辣时就会发生牙痛。

3、磨牙时咀嚼肌会不停地收缩，久而久之，咀嚼肌增粗，下端变大，孩子的脸型发生变化，影响了美容。

● 磨牙的原因及解决方法：

1、原因：肠道寄生虫病。

有的孩子患有蛔虫病，由于蛔虫扰动使肠壁不断受到刺激，也会引起咀嚼肌的反射性收缩而出现磨牙。

解决方法：及时为孩子驱虫。

2、原因：精神紧张。

在白天受到父母或是幼儿园老师的训斥，或是睡前过于激动，而使大脑管理咀嚼肌的部分处于兴奋状态，从而睡着后不断地做咀嚼动作。

解决方法：父母尽量不要给孩子压力，给孩子营造一个舒适的家庭环境。在孩子睡前，避免过度兴奋，不看过于激烈或恐怖的电视。

3、原因：消化功能紊乱。

孩子睡觉以前吃了太多的食物，增加了消化系统的负担，在睡觉时也会磨牙。

解决方法：睡前不宜给孩子吃不消化的食物或者吃过多的零食。

4、原因：营养不均衡。

孩子不喜欢吃蔬菜，营养摄入不全面均衡，长期会导致缺乏维生素和微量元素，引起晚上面部咀嚼肌的不自主收缩，就产生了磨牙。

解决方法：给孩子养成良好的饮食习惯，让孩子不挑食，充分摄取各种营养。

5、原因：牙齿发育不良。

孩子换牙期间，如果因为营养不良，先天性个别牙齿缺失，或是患了佝偻病等，牙齿发育不良，上下牙接触时会发生咬合面不平，也是产生磨牙的原因。

解决方法：请口腔科的医生检查一下是否有牙齿咬合不良，如果有，需磨去牙齿的高点，并配制牙垫，晚上戴后可以减少磨牙。



（二）说梦话

● 说梦话对健康的影响：

经常说梦话的孩子往往有情绪紧张、虑、不安等问题，有时还会影响孩子的睡眠质量。

● 说梦话的原因及解决方法：

原因：说梦话与脑的成熟、心理机能的发生、发展是有较密切关系的，主要是由于宝宝大脑神经的发育还不健全，有时因为疲劳，或晚上吃得太饱，或听到看到一些恐怖的语言、电影等而引起的。

解决方法：如果孩子不经常说梦话：父母不必担心也无须叫醒孩子，孩子说梦话的现象就越容易消失。

如果孩子经常说梦话：在孩子入睡前不要让孩子做剧烈活动，不让孩子看打斗和恐怖电视。如果孩子白天玩得太兴奋，可以让孩子在睡觉前做放松练习，使自己平静下来，或者喝一杯热牛奶，有镇静安神的功效。如果有时孩子讲梦话是因为他精神紧张或焦虑。父母应注意听他说梦话的内容，如果你能听懂，第二天就尽量装作什么也不知道的样子，引导孩子谈出心事，帮助他解决问题。

（三）打呼噜

● 打呼噜对健康的影响：

宝宝打呼噜会引起宝宝的发育障碍，一是体形的发育障碍，如颌面发育畸形，二是智力发育障碍，注意力不集中，记忆力差，易激怒等。澳大利亚一家儿童医院的研究表明，打鼾孩子的智商、记忆力和注意力均显著低于无打鼾的孩子，其中以注意力缺陷最为显著。

● 原因及解决方法：



若宝宝偶尔出现睡时打呼噜，可能是由于睡眠时与呼吸有关的肌肉松弛，尤其舌的肌肉放松后造成舌根向后面轻度下垂，使呼吸时排气受到影响，轻轻帮宝宝改变体位后，呼噜声就会消失。若宝宝长时间睡觉出现打呼噜的情况，应注意宝宝是否患有慢性扁桃体炎、腺样体肥大、慢性鼻炎、鼻息肉等疾病，对于腺样体肥大，不是很严重的情况下，腺样体随着宝宝年龄的增长会自己萎缩，两岁以内宝宝一般会自己康复。若是更为严重的情况，须经耳鼻喉科医生检查后方能作出诊疗方案。

（四）睡眠过程中突然大哭

除了影响宝宝睡觉突然大哭的普遍因素，如睡眠环境不佳、睡前太兴奋、身体不适等因素外，宝宝的内在因素对睡眠也有影响：大脑

神经发育尚未成熟。孩子生理上尚未建立固定的作息时间表。宝宝生物时钟日夜规律的调整，要依赖宝宝生理成熟度的配合。调查表明，神经系统兴奋性较高的宝宝，生理成熟度往往晚些，容易出现睡眠不安的情况。这种宝宝相对睡眠好的宝宝，性格可能更趋向活跃、外向、敏感。

人的睡眠分为深度睡眠和浅度睡眠，夜间约3-4小时交替一次。婴儿和幼儿同样，可能深睡和浅睡的交替时间更短一些，约2-3小时交换一次。许多睡整夜觉的宝宝，在浅度睡眠到来时，可以较好地自我调整，重新进入深度睡眠。也有许多小宝宝无法自我调整入睡，所以就从浅度睡眠中醒来。许多正在吃母乳的宝宝，无法自我调整，心理渴望爱抚，妈妈的乳房无疑是她最大的安慰。当然，有时抱睡、边走边摇等也会有效。尤其随着神经系统的发育和大脑皮层活跃，宝宝越大越容易无法自我调整。这就是宝宝在四、五个月之后反而睡觉比小时候还要差、醒的次数还要多的原因。

排除掉渴、饿、冷、热、缺钙、腹胀、出牙、兴奋等等外在因素之后，您的睡不好觉的宝宝，也许就是因为大脑皮层活跃，无法自我调整进入深睡状态，随着宝宝的成长，这些现象会逐渐改善。

最后要提醒父母的是：哭闹或烦躁不安时可采取轻拍或抚摸孩子，或给他喂奶和喝水，可使宝宝重新入睡。不要马上又抱又哄，这样会恶性循环。某些神经类型的正常小儿晚上睡眠很差，但只要吃、发育增长没问题就不必太担心。



宝宝的睡眠是影响生长发育的重要因素，祝愿天下所有的可爱宝宝健康成长，夜夜都有一个甜甜的梦乡……

编辑：安欣

开灯睡觉不利于健康

一项最新研究发现，开灯睡觉的儿童或者生物钟自然睡眠模式受人造光线干扰的人，患癌症的可能性比平常人要大。人造光线对人体的破坏性影响会降低人体降黑素的水平。降黑素通常会在夜晚增加，可以保护细胞免受损伤，否则细胞很容易受到肿瘤的破坏。



研究人员在伦敦举行的儿童白血病大会上提出了儿童白血病发病率增多与夜晚暴露在灯光下的关系。尽管研究人员对儿童患白血病的真正原因目前还了解不多，但他们认为环境因素在儿童患白血病方面起着极大的负作用。由得克萨斯大学教授鲁塞尔·莱特领导的研究小组表示，与 100 年前相比，现在人们夜晚暴露在人造光线下的时间要多得多。

在夜晚，光线会使自然生理节奏陷入混乱状态，这种生物钟控制着动物和植物 24 小时循环不停的生物进程。这种破坏会抑制降黑素在夜晚的正常分泌。降黑素的分泌主要集中在晚上 9 点至早晨 8 点之间。莱特教授称降黑素的减少一直与癌细胞生长及其增生有关系。

莱特教授说：“我们在一个要么亮要么暗的环境中生长。降黑素会在夜晚急剧增加，这有助于人体休息和新陈代谢。如果人们夜晚暴露在人造光线下，那么他们分泌降黑素的能力就会受到限制。一旦上床睡觉，你应该把灯关掉，直到第二天早晨醒来。如果没有降黑素，癌细胞生长及癌细胞对 DNA 破坏的速度就会加快。作为一种抗氧化剂，降黑素能够保护 DNA 免受氧化作用的破坏。而一旦受到破坏，DNA 可能会出现变异，就有可能出现癌变。”

莱特教授称，尽管目前没有明确的证据证明过多的人造光线是儿童(尤其是发达国家的儿童)白血病发病率增加的罪魁祸首，但确实是一个非常可能的原因。他说，人们认为使用电光理所当然，但他们没有想到电光是毒品，是环境污染物。过多的电光确实有影响，人的一生当中使用电光千万要谨慎，夜晚睡觉不要开灯。不应该允许孩子开着灯睡觉，你们同样应该注意，夜晚也尽量少开灯。

以前的研究表明，一些夜晚在电光环境下工作的人患乳腺癌的概率就要比常人高。研究同时表明，盲人患癌症的可能性一般比较低。盲人由于夜晚不用电灯，因此降黑素的分泌过程不受影响。伦敦皇家学院视觉神经科学教授拉塞尔·福斯特说，地球上几乎所有的生命都具有 24 小时往复循环的生物钟的基因。

拉塞尔教授说：“生物钟控制或改变我们的睡眠模式、警惕性、情绪、体力、血压以及我们生理和行为的其它方面。”进入 20 世纪以来，儿童白血病发病率急剧上升，而且患者多为 5 岁以下的儿童。5 岁以下儿童白血病的发病率在 20 世纪下半叶增加了 50%以上。



编辑：搜狐健康

关于睡眠的十大误区

我们熬夜，很晚入睡；我们在深夜大吃大喝，没意识到这些行为对睡眠节奏的扰乱；随着时间推移，我们的身体难以入睡，为了缓解这些，又通过吃药来解决，而这种做法往往是容易掩盖问题，难以真正解决。以下是我们在生活中对睡眠认识的常见误区，不妨让我们一一解读吧。



✚ 误区一：没有一个规定睡眠模式

我们常认为可以通过在下一个夜晚早点上床弥补失去的睡眠，但是生物钟调节健康睡眠模式的能力是基于保持严格的作息之上的。我们在周末熬夜，期望在接下来的时间里补上睡眠，或者是利用周末的时间来弥补不足的睡眠。这两种做法都打乱了身体的节奏，特别是熬夜的周末更是容易引起接下来工作日的失眠。

解决：制定一个计划并且严格遵守

每天准时起床、睡觉，即使在周末也不例外。如果你想有个健康的睡眠习惯，这是最重要的。我们身体会因为规律的生活而倍感舒适，并且，一个保持不变的睡眠习惯对于生物钟的增强是最好不过了。每天在同一个时间醒来或者睡去就有利于保持一个不变的睡眠节奏，同时提醒大脑在特定的时间释放荷尔蒙。

✚ 误区二：用“长时间小睡”来补充睡眠

白天睡太久，特别是下午四点过后，在晚上你看电视时，即使是几个简单的鸡啄米式的打盹就能毁掉你良好的睡眠节奏，让你和一个晚上安适的睡眠说再见。

解决：小睡时间绝不超过 30 分钟

如果小憩是绝对必须的，那么你就要确定一天只能一次并且要在下午四点之前。午饭后或半小时或 20 分钟的午休，只要在四点之前，于大多数人还是有益的。

✚ 误区三：没给睡眠做准备

期望身体从全速运作状态转让完全停顿而没有减速缓冲，这是不现实的。我们身体需要时间制造所谓的神经传递索来向大脑的睡眠中心发送反馈信号，大脑将分泌睡眠激素来让你有打盹的感觉。

解决：花一些时间慢慢入睡

制造一个人工的“电器落日”。晚上 10 点过后，就别坐在电脑（电视）屏幕前了，关掉所有的电器。这些东西对大脑的刺激很大，能让你很长的一段时间里保持清醒。在入睡前的一个小时，调暗电灯的亮度，洗个热水澡，听一些令人安静的音乐，做一些恢复性的瑜伽或放松的动作。让你的身体与心理都准备入睡时很有必要的。把一切阻止你睡眠的、让你分心的东西（生理上或心理上）统统拿走。



✚ 误区四：没有给你的身体适当的睡眠信号

我们的身体很大程度上依靠外界信号来告诉他什么时候该睡觉、什么时候该清醒，而最基本的就是外界是亮还是暗。但是我们工作生活在一个人工点亮的世界，常常忽略了最明显的规律：自然的太

阳光。但我们睡觉时，我们集体需要一个完全黑暗的环境来分泌一种重要的睡眠激素——褪黑激素。而我们的卧室常常不是完全的黑暗，因此影响了这一项重要的工程。



解决：夜晚，让你的卧室尽量的黑暗

找出你卧室中的罪魁祸首：发着红光的闹钟显示、你手机或者充电器上的红色指示灯、电脑显示屏、无绳电话的指示灯、计时器等。

即便是最微弱的一点亮光也会影响了你的睡眠节奏。隐藏或者移去闹钟，遮盖所有电子设备的亮光，如果窗户对着亮光，就使用暗色或不透光的布帘。如果以上这些做不到，那就带个眼罩吧！如果你在半夜醒来，去卫生间的时候也尽量保持灯是熄灭的，也可以用手电筒或者夜晚的星光。

✚ 误区五：睡前吃提炼的谷物或甜点

这些都是新陈代谢的扰乱者，提升血糖，给一些维持全身激素平衡的器官带来压力。这些激素的扰乱者影响了你的睡眠周期，让你因为激素的波动而在夜晚醒过来。

解决：如果你必须要吃，那么就吃些高蛋白的吧！

✚ 误区六：服用安眠药入睡或保持睡眠

安眠药掩盖了睡眠的问题，并没有解决失眠的深层次问题。但无论是处方的还是非处方的，在长期看来都是不利于健康的。

但是若长期失眠且已出现严重影响日常工作和生活情况，可以在专科医生指导下合理用药。如果能通过培养良好的生活、睡眠习惯来纠正失眠，尽量不要使用药物。

解决：学会放松的技巧

抛开身体的因素，压力应该是致使睡眠紊乱的头号杀手。暂时性的压力就会导致慢性的失眠和睡眠节奏的紊乱。许多人问为什么他们不能使全速运作的大脑歇息以致无法入睡，做些呼吸练习吧，恢复性的瑜伽或冥想一些恬静的事情都是有帮助的。这些都有助于你的大脑宁静，减轻惊恐与担忧带来的压力。

✚ 误区七：用酒精帮助入睡

因为酒精有一些镇静功效，许多有失眠症的人们便通过喝酒来改善睡眠。酒精对于最初的入睡是有些许帮助的，但是随着身体的分解，他往往会在后半夜损害睡眠质量，使睡眠的整体时间减少。经常性的在睡前喝酒会削弱它的促进入睡的功效，相反，破坏性的效用却会保持甚至增加。



解决：吃些蛋白质可以使身心宁静，做好入睡准备

再也别靠酒精来帮助睡眠了，找些能使人安宁的方略，通常可以从以下几个方面入手：氨基酸、茶氨酸、牛磺酸、5-羟色氨酸、伽马氨基丁酸和一些药草比如柠檬香精、西番莲、甘菊、一些根茎采制的镇静剂。

✚ 误区八：看着电视入睡

因为你在起居室看着电视睡着好像很自然，所以很多人就在床上看电视，希望能帮助我们睡着。但是要是我们这么做了，我们不久后就会醒来。这将建立一个恶性循环使得劣质睡眠被加深。

解决：把电视搬出卧室

✚ 误区九：把睡眠当做一个问题

通常，关于睡眠的事情想得越多，就越影响你入睡的能力。你解决失眠的一些策略常常也成了你失眠的原因，这一现象时常发生。担心无法入睡，又导致更糟糕的睡眠问题，这常常形成恶性循环。像生活中很多事情一样，睡眠就是要放得开，让它顺其自然，像呼吸一样，很自然地发生，不用你可以的去思考。



解决：放松自我，顺其自然

用时间来进行呼吸练习或者静静地冥想。通过把注意力集中在身体上来增强意识，对自己对一些特定的食物与状况的反应要很了解。充分利用睡前的时间，而不是沮丧自己怎么又睡不着。

✚ 误区十：躺在床上巴望着早点入睡

如果你在三四十分钟内还没入睡，那么再多一个小时或更长的时间也无济于事。你或许错了睡眠之门开启的时间，或者没有融入睡眠的波涛。睡眠之门像是特定的一段让你入睡的时间，研究人员发现：每个晚上，我们的大脑都经历着几个相同的睡眠周期。这些周期持续时间从 90 分钟到 120 分钟不等，在每段循环的开始阶段，睡眠之门都会开启，睡眠之门关闭时，你是无法入睡的。

解决：顺着睡眠的波浪

如果你在 45 分钟后还不能入睡，那就起床走出卧室，读一本书，做做瑜伽，或做一些能让人安静的活动，活动个把小时然后再尝试着去睡觉。躺在床上只能带来压力而不是睡觉。

睡眠就像冲浪，你需要追逐睡眠的波涛。你有没有经历过这种情况：你已经很困了，但你没有即刻去睡觉，几个小时当你准备入睡时，你却倍感精神？那是你错过了“浪尖”。

编辑：毛球

烟草与健康



中国是名副其实的香烟生产、销售和消费大国产量占世界的 1/3；有烟民 3.3 亿，占全世界吸烟人的 1/4，每年消耗香烟 1.8 万亿支占世界消费市场的 1/3；拥有 50 多万烟草行业员工，是世界四大烟草员工总合的 2 倍还多；1981 年中国卷烟产量为 1704 万箱、卷烟销量为 1590 万箱、实现税利 75 亿元；2003 年产量为 3578 万箱、销量为 3595.9 万箱、税利 1680 亿元。

中国烟草的生产及消费拥有八个“世界第一”：烤烟种植面积第一（130 万公顷）、烤烟产量世界第一（3400 万箱）、烤烟增长速度世界第一、卷烟产销量世界第一、卷烟增长速度世界第一、吸烟人数世界第一、吸烟人数的增长数量世界第一、烟税增长速度世界第一。烟草产量及销量均占世界总产量的三分之一，90 年代末每日人均消耗卷烟 5 支。

2000 年统计，由于烟草引起的疾病，我国 12% 的医疗费即 486 亿元被消耗，约占当年烟草收入的 46.3%。而医疗费用的上涨速度远高于行业利税上涨的速度，实际上因吸烟引起的疾病造成的损失远大于上述的比例。此外大约 1/4-1/3 的火灾是因吸烟不小心引起；另外每年因香烟走私造成我国关税损失达 150 亿元；全国每年因假烟生产损失 9 亿多元。

一支香烟燃烧时，产生两千多种化合物，其中致癌物有 50 多种，比柴油汽车的尾造成的空气污染还严重。主要的致病物有烟焦油、尼古丁、一氧化碳、放射性物质等，还含有少量的氢氰酸、香化合物、亚硝酸、铅汞等有害物质。

吸入一支烟后，使机体很快发生下列生理反应：心率加快、血压

增高、流泪；刺激性咳嗽并导致支气管纤毛麻痹，功能降低刺激大脑先兴奋后抑制；呼吸不良，吸烟导致一氧化碳增加，机体缺氧、引起眩晕；胃酸增加；味觉、嗅觉及食欲降低；泌尿减少；身染烟臭味。

吸烟是非常顽固和难以改变的坏习惯，很少有人戒烟一次成功的。戒烟是一次控制及健康促进的主要焦点问题，它需要打破生理成瘾习惯。有研究发现 87%的吸烟者希望戒烟，其中 67.5%的人至少有过一次认真戒烟的尝试，而成功率不超过 1%。

另一项研究发现，戒烟是周期性的尝试，戒烟者处于复吸的危险之中，为了戒烟，吸烟者常需要进行 3-4 次的戒烟尝试。任何时候戒烟都不迟，在出现严重健康损害之前戒烟更好。英国医生的研究表明：在 35 岁以前戒烟，则死于烟草相关疾病的危险几乎与非吸烟者相近。

大部分复吸发生在戒烟后最初的几周至几个月内，一年后就很少发生复吸，因此戒烟成功的标准是：戒烟一年后完全不吸食任何形式的烟草，并经生化指标证实。

戒烟项目成功的要点包括：社会支持、技能培训、健康教育、尼古丁替代疗法、药物治疗、行为疗法及不同类型干预方法的组合。



戒烟成功最重要的先兆是吸烟者能够自我控制，有研究表明，在最初 48 小时完全戒烟时长期戒烟成功的关键；如果在一周内完全不吸烟则成功过半；超过三个月者，成功的几率可达 80%；如果在此期间再次吸烟者，即使吸烟量很小，几乎都不可避免的走向失败！戒烟时间超过 9 个月者，基本上达到了完全戒断的标准。希望各位戒烟者：坚持！坚持！再坚持！

戒烟后人体的变化：

- ✚ 戒烟后 8 小时：血液中一氧化碳含量降至正常水平、氧含量恢复到正常水平；
- ✚ 戒烟后 24 小时：心肌梗塞危险性降低；
- ✚ 戒烟后 48 小时：神经末梢功能、嗅觉、味觉逐渐恢复正常；
- ✚ 戒烟后 72 小时：支气管痉挛解除，呼吸舒畅。
- ✚ 戒烟后两周至一个月：血液循环稳定；肺功能改善 30%；
- ✚ 戒烟后 1-9 个月：支气管粘膜出现新的纤毛，痰液减少，咳嗽、气急等症状减轻，体重可增加 2-3 公斤。
- ✚ 戒烟后 1 年：冠心病危险减至吸烟者的一半；
- ✚ 戒烟后 5 年：肺癌、口腔、食管癌等发病率降到吸烟者的 50%；
- ✚ 戒烟后 10 年后：各种癌症的发病率几乎与非吸烟者相同。



编辑：刘长春



亲爱的朋友：

感谢您翻阅我们的《健康期刊》，
希望本期的内容对您能有一定帮助。

如果您对这本《健康期刊》有什么意见和建议，请在此留下您的墨宝。

谢谢！

[illegible]

联系电话: 028-87394807

邮箱: jkglzx999@163.com