

人的一生中大约有 1/3 的时间在睡眠中度过。但质量却令人堪忧,世界卫生组织调查发现,全球近三成人存在睡眠问题。近日,香港《信报》刊文呼吁,0 到 80 岁都要睡得好。掌握每个年龄段睡眠的“金钥匙”,是每个人一生的必修课。

睡不好觉会加速衰老 缩短寿命

睡眠有四个关键

黄金

睡眠“赤字”,缩短人的寿命,每晚睡眠不足 4 小时的成年人,其死亡率比每晚睡七八个小时的人高 180%,衰老速度也是正常人的 2.5~3 倍。睡眠障碍还与抑郁症、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。研究发现,经常失眠的人发生中度抑郁的危险是正常人群的 5 倍。不仅如此,失眠、缺觉还带来了大量交通事故和经济损失。据我国有关部门统计,因疲劳驾驶造成交通事故的占特大交通事故的 40%~80%。

一辈子睡觉的学问

世界卫生组织对睡眠质量的好坏有一个评价标准,具体包括:30 分钟内入睡;睡眠沉,呼吸深长无打鼾,夜间不易惊醒;起夜少,无惊梦现象,醒后很快忘记梦境;早晨起床后精神好;白天头脑清晰,工作效率高,不困乏。如何才能拥有好的睡眠?每个年龄段都要学会按照自己的年龄科学睡眠,掌握黄金睡眠的关键。

婴幼儿 (1~3 岁): 防止夜啼。1 岁以下婴儿需要的睡眠时间最多,大概每天 16 小时,新生儿可达 22 小时。睡眠是婴幼儿生长发育的重要时段,因此睡眠时间必须要保证。最好在婴儿清醒时喂奶或换尿布。这个阶段最让父母头疼的睡眠问题是夜啼。夜啼多由惊吓导致,对于婴儿来说,打个喷嚏、门铃、电话铃声都可能造成惊吓,所以要营造安静的环境,动作轻柔,避免惊吓。大多数夜啼可以自愈,如果情况严重,比如每晚醒 5~6 次,且每次哭得时间较长,建议父母带婴儿去正规医院进行小儿推拿。2~3 岁的幼儿每天睡 10~12 小时,晚上醒的次数逐渐减少,此阶段要避免因喝水过多导致的起夜,临睡前要小便,尽量少喝水,饮食上预防微量元素不平衡导致的盗汗、睡不安稳等情况。

儿童青少年 (4~17 岁): 培养规律作息习惯。绝大多数生长激素在睡眠中产生,因此睡眠对于大脑以及骨骼的发育至

关重要。4~12 岁的儿童最好保证每天睡 10~12 个小时,每晚 8 点左右上床,中午尽可能小睡一会儿。这个阶段的重点是养成按时睡觉的好习惯,父母最好与孩子一起定个时间表,督促他们按时睡,睡前让孩子做些准备工作,如刷牙、洗脸、整理床铺等,暗示孩子“该睡觉了”。12~18 岁的青少年每天睡 8~9 个小时即可。此时,青少年失眠症逐渐出现,常常与学习、家庭、社会因素造成的心理紧张、焦虑、抑郁有关。父母应该多和孩子沟通,帮助他们缓解内心压力。此外,青少年喜欢喝可乐、咖啡等令大脑兴奋的饮料,也会加重失眠症状。

成年人 (18~60 岁): 每晚 11 点入睡。成年人每天要保证 7~8 小时的睡眠。随着年龄的增长,深度睡眠时间逐渐缩短,平均为 3~4 小时,且主要集中在前半夜,即晚上 11 点到凌晨 3 点,3 点半以后就很少有深度睡眠了。而睡眠对于身体的修复作用,主要是在深度睡眠过程中发生的。因此,一定要抓住晚上 11 点~早上 6 点这个黄金睡眠时段,切忌熬夜,保证 11 点开始入睡。成年人失眠主要源于精神心理和环境因素,除了尽可能缓解压力外,还可以在就寝环境上下点功夫,如减小噪音、通风换气、适当遮光等,并选择 10~15 厘米高、软硬适中的枕头,临睡前尽量保持心情平静,不要看情节刺激的电视剧或者小说。每天午睡 30 分钟,也可有效缓解疲劳。

老年人 (60 岁以上): 揪出疾病干扰因素。老年人的睡眠质量逐渐下降,常常睡一会儿醒一会儿,深度睡眠越来越少。因此,可以通过白天多次打瞌睡、小睡来弥补睡眠质量的不足,60 岁以上的老年人最好每天睡 8~9 小时,70 岁以上睡 9~10 小时,90 岁以上则要睡 10 小时以上。此外,慢性病、肾功能减退、前列腺肥大、血糖不稳等疾病,常常是导致老年人睡眠质量下降的“罪魁祸首”,因此要有针对性地进行治疗。患有慢性病的老年人需要长期服用多种药物,某些药物存有

干扰睡眠的副作用,这时需要咨询医生,调整服药种类。很多老年人对于睡眠的认识不足,有的老年人仍用年轻人的标准衡量自己,要求自己整夜不醒,这反而会增加精神压力,降低睡眠质量。老年人半夜醒来很正常,只要能继续入睡就好,早上 4、5 点就醒也是正常现象。但是,如果失眠比较严重,最好去医院接受正规治疗,千万不要自行服用安眠类药物。

各国助眠有高招

为了解决失眠难题,世界各国的研究人员各有高招,一些实用的方法值得我们借鉴。

英国一项研究发现,卧室使用蓝色寝具的人睡眠质量最高,这是因为蓝色能平复情绪,令人精神镇定,同时能降低血压和心跳,从而有助于快速入睡;英国睡眠协会还提出,给婴幼儿洗澡,扑点有香味的爽身粉,有助于入睡;日本睡眠专家建议,在睡觉前 1~2 个小时泡个澡,可以升高体温、放松肌肉,为你带来浓浓睡意,但水温不可过高,以 38℃~40℃ 为宜,泡 20 分钟左右即可,也可以在水里滴几滴薰衣草精油等有安神效果的植物精油,有助于睡眠;澳大利亚睡眠协会在该国部分高中和大学中开设了“睡眠指导课”,帮助学生明确最适合自己的睡眠时间。此外,研究显示,香蕉、菊花茶、温牛奶、蜂蜜、杏仁、龙眼、核桃、猕猴桃等是天然的“催眠食物”,睡眠质量不好的人可以适量多吃。(施明)

睡不好的危害堪比吸烟

在多少个漫长的夜晚,全世界数以万计的人们辗转难眠,那种痛苦的滋味只有一分一秒亲身经历过的人才能了解。人们的睡眠时间越来越短,质量也越来越差,睡眠障碍已成为威胁世界各国公众健康的一个突出问题。

美国全国睡眠基金会调查显示,全美约 7000 万人失眠,其中女性更为严重,2/3 的女性睡不好,近 30% 的女性常吃安眠药。来自法国的数据显示,53% 的人“想在白天躺会儿”,30% 的人出现过睡眠紊乱,而 2006 年这一比例仅为 19%。澳大利亚睡眠协会的调查则显示,约 6% 的澳大利亚人存在失眠、打鼾等睡眠问题,40% 的人经过一夜睡眠后仍浑身乏力。

中国人的睡眠状况同样不容乐观。在巨大的压力面前,人们的睡眠时间变得越来越短,熬夜等不良生活习惯在年轻人中蔓延。据不完全统计,我国有 38% 的人存在各类睡眠障碍,高于世界 27% 的比例。其中,近 3 亿人失眠,约 2 亿人打鼾,5000 万人在睡眠中发生过呼吸暂停。与 20 年前相比,北京市民平均每天少睡 25 分钟,67% 的上海人每天只睡五六个小时。一项调查还发现,我国儿童比美国儿童平均每天少睡近 1 小时。

“睡不好”的危害甚至可能超过吸烟。研究显示,长期睡眠不足会形成“睡

