

电子产品“偷”走睡眠,科学助眠怎么做?

充足睡眠是保障身心健康的重要条件,但在被电子产品包围的现代生活中,不少人面临“睡不着”“睡不醒”“睡不好”等问题。2025年中国睡眠健康调查报告指出,从睡眠质量上来说,经常睡前使用电子产品的人群睡眠质量显著下降。抛开为了睡个好觉而使用的助眠“神器”,要拥有良好睡眠,可以有哪些方法?

被手机“偷”走的睡眠

“半夜不睡,白天崩溃”——这样的窘境困扰着不少职场人群。

中国睡眠研究会等机构发布的2025年中国睡眠健康调查报告显示,我国成人平均睡眠时长为7.06至7.18小时,18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%,且随着年龄的增长,睡眠困扰率逐渐上升。

是什么在“偷”走我们的睡眠?

全国爱卫办日前发布的《睡眠健康核心信息及释义》指出,熬夜,睡前长时间使用电子产品,会对睡眠产生不良影响。青少年睡眠不良主要与学业压力、电子设备的使用以及不规律的作息等有关;职业人群睡前尽量不要刷手机。

“忙了一整天,只有睡前这段时间可以自主支配,忍不住放任自己多‘刷’会手机,结果越睡越晚,甚至放下手机也难以睡着。”接诊过程中,北京大学第六医院睡眠医学中心副主任范滕滕经常听到这样的描述。

范滕滕说,长期睡前“刷”手机会抑制褪黑素分泌,容易引发“睡眠时相延迟”,表现为夜间亢奋难以入睡、白天学习工作时容易嗜睡。

广西壮族自治区人民医院睡眠医学科主任赵明告诉记者,“半夜不睡”的患者有的是因为“睡不着”,还有的是“能睡着但睡不好”,表现为睡眠质量差、多梦、醒来感觉疲乏、思绪不宁等。

“入睡困难、睡眠维持困难、早醒等都是睡眠障碍的表现。如果已影响到健康和日常的工作生活,应及时到医疗机构寻求专业帮助。”赵明明说。

“缺觉”的影响不容小觑。根据《睡眠健康核心信息及释义》,长期睡眠不良会导致反应迟钝,注意力、记忆力等认知功能下降,学习工作效率降低,还会降低机体免疫力,增



加感染性疾病、心脑血管疾病等患病风险。

不能迷信助眠“神器”

放下手机还是睡不着?从助眠香薰、助眠音乐、助眠枕头,到睡眠监测手环、经颅微电流刺激助眠仪、脑波共振助眠产品……近年来,人们对助眠产品的需求日益增加。

不过,专家提醒,如果过度依赖这些“助眠神器”,效果可能适得其反。

范滕滕表示,对于一些睡眠监测手环显示的“深睡眠不足”“睡眠评分低”等评判,不必过度焦虑。相比医用级多导睡眠监测,手环无法监测脑电波、眼球运动等关键指标,结果可能差异较大。

此外,有的“助眠神器”使用不当会对身体健康造成更大损害。专家提示,癫痫患者或有癫痫家族史的人群应谨慎使用经颅微电流刺激助眠仪等设备,以免使用不当诱发癫痫。

专家还提醒,一些助眠保健品也应正确看待。以近年来的“网红”助眠保健品褪黑素为例,范滕滕说,因熬夜、跨时区出差导致的短期睡眠时相延迟,可服用褪黑素帮助调整作息,但长期服用可能会抑制自身褪黑素分泌,影响自身内分泌平衡。

改善睡眠,学会放下、放松、放空

专家提醒,不仅要放下手机,真

正改善睡眠的关键在于生活方式的调整。

“总体来讲,睡醒以后应该是‘满血复活’。”世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳说,良好睡眠常表现为醒来后感到精力充沛、心情愉悦。

这需要良好的生活习惯和适宜的睡眠环境来支持。韩芳建议,可养成规律的睡眠时间,保持适度的体育锻炼,避免久坐,适度晒太阳。运用心理疏导技巧、睡前洗澡泡脚等也有助于改善睡眠。

对于部分失眠患者,范滕滕提出,可以按“接纳失眠,调整行为,养成习惯,放松心身”这一总则,逐步改善睡眠状况。

“要试着放下‘今晚一定要睡着的执念’,允许失眠存在。”范滕滕说,需要保持合理的睡眠期望,不把所有的问题都归咎于失眠,不因为一晚没睡好就产生焦虑情绪。

同时,要放松心身,顺其自然进入睡眠状态,可以尝试正念冥想、腹式呼吸、身体扫描等放松方法。

此外,需要创造放空的环境,卧室环境应安静舒适。根据个人的习惯保持适宜的光线强度、室内温度、空气湿度等,经常开窗通风。床垫宜相对坚实,不要过度松软塌陷,枕头高矮适中。

还有一些可能受高血压、糖尿病等慢性疾病困扰的睡眠障碍患者,需要及时找到影响睡眠的“病根子”。

(新华社 农冠斌 董瑞丰 黄凯莹)

补维E改善脂肪肝

脂肪肝已经成为全球最常见的慢性肝病之一,患病率接近30%。三大顶级学术期刊之一《细胞》杂志子刊《细胞医学报道》刊登我国研究人员完成的一项最新研究发现,低剂量的维生素E(300毫克/天)可改善脂肪肝症状,安全性良好。

代谢功能障碍相关的脂肪性肝炎(MASH)是脂肪肝的一种。杭州师范大学附属医院施军平教授、南京鼓楼医院李捷教授、复旦大学附属上海市第五人民医院臧淑妃主任医师等研究人员,以124名参试者为对象,展开了一项针对维生素E与脂肪肝相关性的随机双盲对照研究。参试者组织活检证实患有脂肪肝,但未患糖尿病。分组试验中,一组参试者每天口服300

毫克维生素E,另一组每天服用安慰剂,持续96天,以观察其肝脏组织学是否有所改善(脂肪肝评分降低2分以上)、纤维化程度是否有所缓解、炎症是否能够减轻、肝硬度是否出现下降等。对比结果显示,维生素E组参试者的目标达成度为29.3%,安慰剂组为14.1%。整体而言,维生素E组参试者的炎症显著减少、纤维化程度明显改善、肝硬度有所降低。在安全性方面,两组不良事件发生率未见明显差异,也未见心血管事件、前列腺癌等高风险副作用。

研究人员认为,每天补充300毫克维生素E可有效改善非糖尿病患者的脂肪肝,且相对安全,适合脂肪肝患者长期服用。

(武汉晚报 陈宗伦)

6个伤肝小事 你可能每天都在做

皮肤暗沉,脸色发黑、发黄,可能是肝的“求救”信号?哪些行为会伤害肝脏?以下这6件伤肝的小事,你可能每天都在做。

这些习惯伤肝

熬夜:熬夜是肝脏受损最常见的原因之一,长期熬夜可能会出现肝脏血流不足、肝细胞受损、肝脏解毒功能下降等表现。

醉酒:进入体内的酒精90%在肝脏代谢,影响着脂肪代谢各个环节,造成代谢失常。过量脂肪聚积于肝脏,形成酒精性脂肪肝、酒精性肝炎及酒精性肝硬化,甚至发展为肝癌。

护肝片吃不对反而会伤肝:对于没有肝脏疾病的正常人群,长期服用护肝药或护肝保健品,反而会增加肝脏负担。孕妇、哺乳期妇女以及青少年,不建议服用护肝片。

生气:中医理论中,肺和肝互通,气伤肝,脾气差可能是因为肝火大导致肝气郁结;西医理论中,生气时神经内分泌处于一种不正常的状态,会引起肝脏损伤。

高脂饮食:日常生活中,除了用药不当以外,很多肝病是吃出来的。营养过剩,吃得太好,摄入的高糖、高热量、高脂肪会沉积在肝脏,引起脂肪肝。

食用发霉食物:发霉食物是诱发肝癌的“隐形杀手”。黄曲霉毒素藏在发霉的筷子或发霉变质的食物中,研究表明,1mg的黄曲霉毒素就可以导致癌症发生,一次性摄入20mg黄曲霉毒素可直接致成年人死亡。

肝的“求救”信号

出现这些异常,可能是肝在“求救”。

肝脏是人体内脏中最大的器官,也是人体最大的营养中心和最大的“垃圾毒素”处理中心。

肝病面容:长期患有肝病的人,可能会出现特殊的肝病面容,包括皮肤暗沉,脸色发黑,皮

肤粗糙,面部浮肿、无光泽。

黄疸:肝脏受损时,胆红素代谢会出现异常,导致皮肤、眼睛巩膜发黄,如果脸部皮肤出现特别明显的黄疸症状,很可能是肝病表现。

黑眼圈:肝功能下降可能会使黑色素沉着增加,出现黑眼圈,也就是“熊猫眼”。

蜘蛛痣:蜘蛛痣是一种细小的血管扩张,看起来像红色或紫色的蜘蛛网状图案,常见于面、颈和上胸部,可能是肝脏疾病导致雌激素水平升高的结果。

肝脏不好,还会引发哪些身体异常?对于患有肝脏疾病的患者而言,如果出现以下症状,或为肝病加重的信号。

日常的状态下,突然出现明显加重的乏力,伴有嗜睡、头晕、恶心或昏迷不醒的情况。

消化系统症状:出现恶心、呕吐,两肋肋部胀痛,肚子胀、排气多或腹部明显增大。

呕血、牙龈出血、鼻子出血、便血或柏油样的便。

皮肤和巩膜突然黄染,伴有小便颜色发黄,甚至红色,大便出现陶土样。

养肝护肝正当时

春季如何养护肝脏?这些实用建议快掌握。

一招八段锦疏肝理气。心情不好,莫名烦躁?不妨试试八段锦中的第七式,通过“攒拳怒目”的动作,达到增强气力之目的,改善情绪,调节肝功能。

按揉“消气穴”疏解情绪。常发脾气可能是肝不好?中医认为,脾气差可能是因为肝火大导致肝气郁结。忍不住要暴跳如雷时,不妨按揉养肝护肝的太冲穴。

一杯代茶饮助你养肝。推荐一款代茶饮,日常饮用可以养肝护肝:陈皮3克、荷叶6克、山楂10克,用开水泡10~20分钟即可。小提示,阴虚火旺人群不建议饮用。(据央视)

春季减肥,中医药饮怎么喝

随着天气转暖,衣袖渐短,不少人开始将减肥提上日程。在众多减肥方法中,中医药饮凭借其“调理体质、标本兼治”的独特优势,成为科学减重的热门选择。近日,四川成都中医药大学附属医院治未病中心主任吴节教授,结合春季养生特点,分享了一剂中医药饮辅助减肥方法。

中医理论认为,春季是疏肝理气、祛湿健脾的黄金时期。吴节教授指出,肥胖多与脾虚湿阻、气滞血瘀相关,需要通过健脾祛湿、行气化痰来调理代谢功能。为此,她推荐了一款春季减肥药饮:陈皮5克、茯苓10克、生山楂10克、紫苏叶5克、佛手10克,再辅以几片苹果和几朵玫瑰花。制作时,除紫苏叶外,其余药材先入水煎煮,待沸后煎煮15

分钟,然后加入紫苏叶继续煎煮5分钟,温服效果最佳。

药材的科学配伍,是这款药饮发挥减肥功效的关键。此方中,陈皮、茯苓健脾利湿;山楂活血化痰、助脂类代谢;紫苏叶、佛手疏肝理气;玫瑰花解郁养颜,苹果调和口感。吴节教授强调:“肝郁气滞者易出现代谢障碍,此药饮可改善气机阻滞,促进湿气排出,从而达到减肥的效果。”

除了药饮调理,饮食和运动也是中医减重的重要“黄金搭档”。春季饮食宜清淡,多食青色蔬果如菠菜、芹菜等以养肝,增加膳食纤维如燕麦、薏米等增强饱腹感。同时,结合有氧运动如慢跑、游泳与中医传统锻炼如八段锦、太极拳,可疏通经络,提升代谢水平。

专家还提醒,减肥过程中要避免一些常见误区。拒绝极端节食,以免营养失衡、免疫力降低;注意睡眠与情绪管理,熬夜会扰乱瘦素分泌、增加饥饿感;压力大时,可通过冥想或饮用药茶等方式疏解,避免情绪性进食。同时,设定合理的减重目标,每月减2~4公斤为宜,6个月内减重5%~10%可显著改善健康。

此外,适量运动是春季减肥不可或缺的一环。散步、慢跑、瑜伽等运动方式,不仅能消耗热量,还能提高新陈代谢率,加速脂肪燃烧。保持良好的作息习惯也至关重要,充足的睡眠有助于调节内分泌、减少饥饿感;避免熬夜和过度劳累,保持心情愉悦,从而减轻压力,避免暴饮暴食。

(人民日报 宋豪新)