

“好睡眠”必须睡够8小时？

解锁科学睡眠的健康密码

记者 刘通 通讯员 赵珊珊
李加鹤 济南报道

不必执着“8小时睡眠”

“睡眠的重要性毋庸多言，它不是简单的‘闭眼休息’，而是有着清晰的周期划分，不同睡眠阶段承担着不同功能。”胡顺鹏解释，睡眠分为非快速动眼期和快速动眼期，其中非快速动眼期又分为浅睡眠和深睡眠，浅睡眠仅能完成基础的体力恢复，而深睡眠是核心睡眠阶段，身体的免疫提升、大脑废物清除、生长激素分泌等关键功能，都在深睡眠中完成；快速动眼期则与梦境相关，能巩固记忆、清除负性情绪，对心理状态调节至关重要。

此外，睡眠还能增强人体免疫功能，促进儿童生长发育。“夜间睡眠时人体会分泌生长激素，既助力骨骼、肌肉生长，也能延缓机体衰老，这也是‘美容觉’的科学依据。”胡顺鹏说。

谈及睡眠质量优劣的标准，很多人会联想到“8小时睡眠”。对此，胡顺鹏表示，8小时不是所谓的金科玉律，不同年龄段对睡眠时长的需求各有不同，大家不必一味追求“睡够8小时”。

婴幼儿长身体阶段，大多需要9到11个小时的睡眠；儿童青少年则需要7到9小时；对于成年人，胡顺鹏建议6到8小时为宜；老年人则往往睡5到7小时即可。

“只要不低于5小时且次日状态良好，就是健康的睡眠。”胡顺鹏强调，判断睡眠是否充足，核心标准是第二天体力和精力的恢复情况，天生睡眠时



间少但状态佳的情况，也属于正常睡眠范畴。

睡眠节律紊乱的原因

随着电子设备广泛应用，熬夜玩游戏、刷短视频成为很多人的常态，但电子产品的蓝光也成为扰乱睡眠节律的重要因素。

胡顺鹏介绍：“人体松果体分泌的褪黑素，是调节睡眠节律的核心物质，黑暗环境会促进其分泌，诱导入睡，而蓝光对

褪黑素分泌的抑制作用很强，会显著延迟入睡时间，打乱睡眠节律。”除了蓝光，睡前饱腹、吃辛辣刺激食物、剧烈运动或过度饥饿，都会影响入睡，中医所说“胃不和则卧不安”，正是饮食与睡眠关系的直观体现。

“想要拥有优质睡眠，也不用过度焦虑，从生活细节入手，便可以轻松享有科学的睡眠方式。”胡顺鹏建议，首先做好睡眠环境的营造，卧室光线要尽量昏暗，可使用遮光窗帘或佩戴眼罩等方式，保障自己不受

光照影响；其次，保持环境安静，可以做好门窗密封或佩戴隔音耳塞；有条件的家庭，可以将卧室温度控制在18℃-22℃、湿度40%-60%；第三，务必养成规律的作息习惯，建立稳定的生物钟。最后，大家还要学会让自己放松，通过正念冥想、身体扫描等方式，缓解身心紧张。

记牢助眠“五字口诀”

生活中偶尔的入睡困难，多是暂时的睡眠波动，无需过度焦虑。“但如果这些症状每周出现3次以上且持续超过1个月，就属于病理性睡眠问题，需要重视。”胡顺鹏提醒，睡眠障碍的疾病谱十分广泛，除了失眠，还有睡眠呼吸暂停综合征、不宁腿综合征、异态睡眠、睡眠节律紊乱、嗜睡性疾病等，若不仔细甄别，容易误诊误治。

在睡眠问题的干预上，不推荐长期使用安眠药已逐渐成为业内共识。“因为其依赖性、耐药性和副作用较为突出，所以在临床中更推荐认知行为治疗、物理治疗、中医治疗等方式。”胡顺鹏表示，物理治疗能增加深睡眠时长、改善情绪；中医擅长缓解失眠伴发的头晕、心慌、胃肠道不适等症状；麻醉治疗则对顽固性失眠且有安眠药依赖的患者效果较好。

胡顺鹏为大家总结了助眠五字口诀——“上、下、不、动、静”：固定上床和下床时间，建立规律作息；白天不卧床、不补觉，提升睡眠驱动力；白天适当运动，激活身体状态；学会静心放松，缓解身心焦虑。遵循这一原则，就能长期享受健康的优质睡眠，让睡眠真正成为美好生活的基石。

生活课堂

国际糖尿病联盟数据显示，我国糖尿病患者人数已超1.4亿！如果你的身体出现下肢“糖斑”、腹型肥胖、蛋白尿等症状，可能是血糖失控发出的异常信号，一定要重视，及时就医。

下肢出现“糖斑”

常见于小腿前侧，为边界清晰的褐色斑块，不痛不痒。“糖斑”的出现有很多原因，比如微循环障碍、高血糖刺激、皮肤色素沉着等。

腹型肥胖

如果四肢比较细，腹部却比较肥胖，也就是腹型肥胖，这类人群往往存在胰岛素抵抗以及胰岛素分泌不足的问题。此时糖类、蛋白质以及脂肪会出现代谢异常，导致血糖增高。这种腹型肥胖人群，还容易出现高脂血症和高血压，就是我们常说的“三高”问题。

蛋白尿

长期高血糖会导致肾脏血流动力学改变，肾小球内压力升高，滤过膜受损，引发微量白蛋白尿并逐步发展为临床蛋白尿，也就是大家平时所说的“泡沫尿”，犹如鸡蛋加水后搅拌一样。

高血糖还会促进糖基化终产物生成，这类物质沉积在肾组织中，会诱发炎症反应和氧化应激，损伤肾小管和肾小球。此外，糖代谢紊乱会影响肾脏激素和细胞因子平衡，加速肾间质纤维化，导致肾功能衰竭。

伤口不易愈合

血糖高，会使皮肤自我修复能力降低，磕碰后伤口不易愈合，也有可能形成局部色素沉着。

皮肤瘙痒

血糖升高，会对皮肤末梢神经产生刺激，导致皮肤出现瘙痒，常见于脚部、手部。此外，血糖升高也会损害人体自主神经，使皮肤因出汗减少而异常干燥。

健康小贴士：无论是下肢出现“糖斑”等变化，还是出现腹型肥胖，都可能是血糖失控的信号，但不等于已经患上了糖尿病，应及时到医院就诊，查明病因，在糖尿病前期或刚诊断糖尿病时是有机会逆转的。

五招帮你科学控糖

合理饮食：糖尿病患者吃饭时可以按照以下顺序，先喝汤，比如青菜汤；再吃凉拌蔬菜或热炒的蔬菜；接着再吃肉类或者鱼类食物；最后再吃主食，建议粗细搭配。

适当运动：糖尿病患者可根据年龄、身体状况，选择适合自己的运动，帮助管理体重。比较推荐的是有氧运动，比如跑步、跳广场舞、游泳等。建议每次运动30分钟以上，每周运动5天以上。

戒烟限酒：吸烟、喝酒对于血糖控制是不利的，应完全戒烟和避免吸入二手烟，尽量做到不饮酒。

按时用药：对于改变生活方式后，血糖仍不能达标的人群，一定要遵医嘱管理好血糖，规律服用降糖药或注射胰岛素，避免擅自停药、减药。

监测血糖：对于糖尿病患者来说，做好自我血糖监测很重要。

据CCTV生活圈

人体自带「血糖仪」，出现异常需警惕

为啥一到春天就“泪汪汪”

这不是深情，是过敏性结膜炎在作祟

焦守广 通讯员 奋媿 杨小荷
济南报道

窗外桃红柳绿，草长莺飞，而你的眼睛，却开始了每年一次的“渡劫”。眼睑肿得像被人打了两拳，红血丝密布，眼泪止不住地流，最要命的是那种钻心的痒。如果你也有这样的症状，别怀疑，你不是得了“桃花眼”，而是遇上了春季过敏性结膜炎——这个专属于春天的“桃花劫”。山东中医药大学附属眼科医院专家张小燕介绍，面对这恼人的眼病，我们并非束手无策。以下四步急救法请收好。

冷敷止痒

用干净毛巾包裹冰袋或冷水袋，敷在眼睛上10-15分钟。低温能使血管收缩，红肿和瘙痒感会立刻得到缓解。“需要注意的是，千万不要热敷，热敷会扩张血管，释放更多炎症物质，相

当于‘火上浇油’，只会让眼睛更难受。”张小燕说。

人工泪液冲洗

选择不含防腐剂的人工泪液，轻轻滴入眼中，或用其冲洗眼表。它既能像“清道夫”一样冲走附着在眼表的过敏原，又能带来清凉湿润感，让眼睛重归宁静舒适。注意！人工泪液开封后尽快使用，不要与他人共用，避免交叉感染；使用前要仔细清洁双手，避免细菌污染人工泪液瓶口和眼睛。

使用双效抗过敏眼药水

在医生指导下，使用兼具“抗组胺”和“肥大细胞稳定剂”作用的双效药物，如含盐酸氮卓斯汀、奥洛他定等成分的眼药水。这类药物既能快速止痒（抗组胺），又能预防后续的过敏反应（稳定肥大细胞），双管齐下，是目前控制过敏性结膜炎的一

线选择。一定要遵医嘱购买和使用，不要自己乱买乱滴。

戴好防花粉眼镜

上午10点到下午4点是花粉浓度最高的时段，此时尽量宅在室内。如果必须出门，记得戴上防护翼的护目镜或紧密贴合的太阳镜，阻挡过敏原的入侵。需注意的是，佩戴期间，花粉颗粒可能会附着在镜片表面。建议每天用专门的镜布或清水冲洗擦拭，避免再次接触眼周皮肤。回家后及时摘下眼镜并清洗面部，特别是眼周，避免残留在镜框上的花粉持续引发不适。

张小燕表示，这些小贴士，比吃药还重要。在积极治疗的同时，如果不注意以下细节，所有的努力都可能白费。

千万别揉眼！每一次揉搓，都是在刺激结膜释放更多的炎症因子，形成“痒-揉-更痒”的恶性循环。而且，手上细菌繁多，

可能“揉出”角膜炎、结膜炎感染，更是雪上加霜。

别乱用网红眼药水！市面上一些宣称“一秒去红血丝”的眼药水，往往含有收缩血管的成分（如盐酸萘甲唑啉等）。滴完后，眼睛会瞬间变白，但药效一过，红血丝会反弹得更厉害，且容易产生依赖。含有激素的眼药水虽然止痒效果立竿见影，但长期不当使用可能导致眼压升高，引发青光眼，对视神经造成不可逆的损伤，得不偿失。

发作期别戴隐形眼镜！隐形眼镜本身就是过敏原的“强力吸附器”。戴一天隐形眼镜，等于让眼睛全天泡在高浓度的过敏原液体里。此时需立即停戴隐形眼镜，换回框架眼镜，让眼睛的角膜和结膜好好透口气。

张小燕提醒，过敏性结膜炎不是“上火”，也不是细菌感染，别指望喝凉茶或滴抗生素眼药水能解决问题。