

# 从“睡暖”到“睡爽”，梦乡里的时代印记

## 睡眠日里说睡眠之变

新华社北京3月21日电(记者屈婷、林苗苗)3月21日,第19个世界睡眠日。日前召开的2019中国睡眠大会上,一份睡眠指数调查显示:国人睡眠文化经历了从新中国成立之初追求“睡得暖和”,到市场经济时期的“睡得舒适”,再到互联网经济时代的“睡得健康”,不同代际群体的睡眠也呈现出不同的时代特征,“越是年轻,睡得越晚,越无序”。

回顾历年睡眠日的主题,从“让孩子多睡一小时”到“美好睡眠,放飞梦想”,再到如今的“健康睡眠,益智护脑”,折射的是“梦乡”里的时代印记,记录的是睡眠对个人幸福和全民健康的呼唤。

### 习惯之变:从“蜂鸟”到“猫头鹰”

80后安徽打工者邢磊记得,在十几年前,结婚的新房里能有一床高高的席梦思床垫,让自己爸妈觉得面上“格外有光”。

如今,有了两个娃的他,正在为孩子选择乳胶、记忆棉,还是弹簧床垫而挑花了眼。

新华社在1990年5月17日曾播发一篇名为《消费者呼唤新商品》的报道,这样写道:“一位身高1.83米的银行职员,为了购买一床2米长的席梦思布置新房,连跑四家商场也未能如愿,因为各家经营的席梦思都只有1.9米长……”

这不是稀奇事。因为在那时,炕、棕榈、绷子、木板等硬床是主流,全国卫生产业企业管理协会睡眠产业分会会长姚吉庆说,当时商家大多是引进和模仿国外的弹簧床垫,还谈不上自主研发。

寝具在变,人们的睡眠习惯也在变。调查显示,50后大多是“早睡快”,60后喜欢睡前泡脚,70后基本不赖床,80后普遍

晚睡早起,90后夜生活最活跃,00后大多因情绪和学习压力而失眠。

调查的数据后面还隐藏着“忙碌的中国”。比如,在工作日里,仅有半数人可以保证7到8个小时睡眠,逾4成的人觉得“睡得不够”。70后、80后、90后的睡眠危机明显突出,但前两代人更多是晚睡早起的“蜂鸟”,后者则是晚睡晚起的“猫头鹰”。

### 理念之变:睡眠也是“生产力”

70后郝芳芳是北京某企业高管,睡觉一直很浅,但是一想到要去医院“五花大绑”地睡一夜去做检测,就一拖再拖。直到有一次,她开车睁着眼睛睡着了,发生了车祸,才下定决心去做检查。

中国睡眠研究会理事长、北京大学医学部睡眠医学中心主任韩芳说,睡眠不仅是健康问题,也是社会问题。据发达国家的卫生经济学统计,睡眠疾病导致的交通事故、生产安全事故等带来的直接经济损失每年高达数千亿美元。

从这个意义上,睡眠也是“生产力”。韩芳指出,良好的睡眠能促进脑功能发育,对记忆力有明显的保护作用,这也是今年睡眠日主题的意义所在。

近年来,一些互联网创业者、高级白领猝死的案例背后,都有长期睡眠不足的阴影。原卫生部副部长殷大奎指出,除了猝死的风险,睡眠不好也是很多慢病发生或控制不好的原因之一,“所以好的睡眠对人、对社会都有积极意义。”

过去40余年来,睡眠疾病、睡眠医学作为一门新兴交叉学科,日益受到重视,在军事领域、航空航天事业中也有十分重要的意义。

“现在我们的健康理念发生了很大变化,从治病为中心转向以人民健康为中心。”国家卫生健康委体制改革司副司长庄宁

说,从这个意义上,睡好觉是“预防为主”非常重要的环节。

### 技术之变:科技怎样来“助眠”

以前,人们为了助眠,大多会选择喝热牛奶、泡脚等,如今各类“助眠”产品可谓五花八门:白噪音广播、睡眠手环、智能枕头、记忆床垫……睡眠经济、疗愈经济等新名词层出不穷。

另一种困惑也在产生:智能化的生活究竟是让人好眠,还是让人“失眠”呢?

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林说:“时代的改变并不显著影响人们对睡眠的需求,人类的睡眠时间和模式是长期进化的结果。”但睡眠障碍发生率增高的趋势值得关注,他很好看新技术将为睡眠医学带来“新模式”。

陆林举例说,医院的脑电波监测准确性强但操作复杂,人工智能装备却可以随时监测睡眠质量、心率、呼吸等情况,准确率也在提升,甚至还可以对入进行睡眠调整。

世界睡眠日之所以定在每年初春,是因为这个时间南北半球的白昼与黑夜是相等的。北京中医药大学教授王琦指出,睡眠是一个跟环境、个人体质都有密切关系的问题,“应从整体去研究它,这里面可能蕴藏着睡眠医学研究新的路径。”

广东省人民医院主任医师耿庆山也认为,“整个睡眠周期中,到底哪些与我们人体的八大系统疾病有关联,比如呼吸、消化、内分泌,值得我们思考,找到依据。”

庄宁说:“我越来越感到,公众对睡眠健康的需求进入了一个新阶段,因此有必要对如何提供新兴服务、延伸服务链条、提供全方位服务等进行不断探索。”

睡眠这件“小”事,就在你我身边,但让人类好眠,蕴藏着大智慧。

“天啥时候亮?”“早晨睁开眼,不确定自己到底睡着了没有。”“用最贵的护肤品,熬最深的夜。”……

是什么“偷走”了我们的睡眠?怎样才能好好睡一觉?在3月21日第19个世界睡眠日到来之际,记者在广州、武汉、成都等地进行了调查。

### 在各自的床上失着各自的眠

“每日须存入,但是不能累;积;能透支,但是马上开始计息;太多欠款对生命有危险。”这,被形象称为“睡眠银行”规则。

在广州,61岁的邵女士失眠5年,隔两三天就要吃一次药,让自己能“睡着一会”。“眼睛闭上了,大脑却是难以控制的兴奋,眼皮就像在演电影,各种事情跑马灯似的过,心里就一个念头,天啥时候亮?”

在武汉,34岁的李女士跳槽到一家大公司,工作压力大了,情感上又遇到问题,她开始失眠。“身体困得不行,上床后死活就是睡不着。早晨睁开眼,都不确定自己到底睡着了没有。”为了能睡个好觉,李女士想了很多办法:把窗子换成双层玻璃,挂遮光窗帘;睡前热水泡脚、喝牛奶……但仍然没有效果。

失眠是成年人的专利吗?并不。广州6岁男孩毅宏经常凌晨醒了还睡不着,“我很怕黑……有一次看电视,里面的怪物很吓人,现在只要关灯了,我就觉得怪物从窗户钻进来,跑到我的床边。我很害怕,不敢睡。”

记者从四川大学华西医院睡眠医学中心了解到,去年一年10岁以下接受睡眠呼吸检查的就有400多例。

### 失眠是病,得治

世界卫生组织统计发现,目前全世界有27%的人存在睡眠问题。“在我们医院,失眠人群已占到神经内科门诊量的三分之一。”广东省第二人民医院神经内科主任刘新通说。

偶尔一两晚睡不着并不是失眠,那究竟怎样才叫失眠?专家解释说,失眠是一周内至少有三个晚上出现入睡困难或睡眠维持困难,通常还伴随白天的苦恼或社会功能受影响。

武汉精神卫生中心睡眠障碍病区主任张昌勇介绍,睡眠疾病分为睡不着、睡不好、睡不醒三大类。睡眠问题中,失眠最为常见。接诊患者中,老年人占多数,近年来20岁至30岁的人也多了起来。心理焦虑、紧张、抑郁都是主因。

失眠会带来哪些危害?刘新通介绍,研究发现,未经治疗的失眠病人,83%的人出现沮丧和恼怒情绪,59%的人记忆力下降,47%的人伴随抑郁症状,43%的人出现思维混乱,42%的人情绪失控。

四川大学华西医院睡眠医学中心主任唐向东介绍,长期失眠的人记忆力会减退,工作效率会大大下降,可能还会伴随消化不良、高血压病、情绪障碍、免疫系统等疾病。儿童、青少年睡眠不足,影响身高、智力,还容易生病甚至造成心理隐患等问题。

### 失眠的人儿,试试这个“处方”

人一生中,三分之一的时间是在睡眠中度过的,睡眠的好坏与人们的身心健康息息相关。

张昌勇介绍,在治疗失眠的过程中,很多人有安眠药滥用和坚决不用两个误区。事实上,失眠给身体带来的伤害远远大于安眠药的副作用。

针对失眠,专家开出了“处方”:不要强迫自己睡觉。“如果躺下半小时还睡不着,干脆起来走走,听听音乐,或是做一些能够让自己安静下来的事。等到有困意了,再上床睡觉。”广东省人民医院心理精神科主治医师李雪丽说,晚上等着睡觉、早晨赖床等应对失眠的行为,可能会让偶发的失眠逐渐发展成慢性失眠。

注意睡眠卫生。卧室要尽量安静、避光、温度适宜。李雪丽说,人在全黑、安静环境下会较好地分泌褪黑素,这是一种有效维持睡眠周期的激素。

养成良好生活习惯。睡前不要喝咖啡、烈酒,不宜剧烈运动、情绪激动或刺激神经的电影。武汉儿童医院儿童保健科主任李瑞珍建议,对于孩子来说,尽量少用或不用手机、平板电脑等电子产品,它们会发出短波蓝光,影响入睡时间和睡眠质量,家长要做好表率,养成早睡习惯。

长期失眠应及时治疗。“失眠病程小于4周的一般不需要治疗,大于4周小于6个月的,可能会导致大脑功能紊乱,必须及时治疗。”刘新通说,对失眠的治疗,首先是改善睡眠习惯,然后是物理治疗,必要时辅以药物治疗。

(记者肖思思、廖君、董小红)新华社北京3月20日电

「以毒攻毒」治疗晚期癌症靠谱吗

## 美专家:「疟原虫抗癌」缺乏科学逻辑

新华社洛杉矶3月19日电(记者谭晶晶)让人感染疟原虫来“以毒攻毒”治疗晚期癌症,这种临床试验靠谱吗?新华社记者近日电话采访了曾参与美国“疟疾疗法”调查的医学专家罗伯特·巴拉茨。他表示,“疟原虫抗癌”疗法缺乏科学逻辑,临床试验存在很大风险。

巴拉茨曾担任美国全国反医疗诈骗委员会主席,目前是波士顿大学医学院临床助理教授。他曾质疑并调查美国外科医生亨利·海姆利希提出的“疟疾疗法”,将调查情况公布给美国媒体,引起舆论高度关注和批评。

巴拉茨认为,所谓的“疟原虫抗癌”疗法和20世纪80年代初海姆利希提出的“疟疾疗法”没什么不同。

海姆利希声称注射疟原虫可诱发疟疾高热,由此刺激免疫系统有效对抗艾滋病、莱姆病和癌症。但巴拉茨表示,海姆利希在相关领域没有任何专业背景。他的“疟疾疗法”没有科学依据和逻辑,仅靠凭空想象,这种想法“很疯狂”。未经充分验证就把这种疗法应用于人体临床试验,极其危险。巴拉茨在调查中曾发现一些参与试验者死亡。

他表示,科学发现不是靠妄想,而是需要遵循一定的步骤:先观察和发现某种现象,然后研究其形成机制,将其应用于已知问题,进行系统测试,最后才会进入临床。

巴拉茨说,不同类型的癌症成因不同,许多癌症的成因人类尚不清楚。仅靠注射疟原虫引发高热,就能阻止癌症发展,听上去像是一剂包治百病的“灵丹神药”,事实并非如此。此外,疟疾也分多种,有些非常凶险。

他表示,疟疾在非洲地区很普遍。一些感染疟疾的人也同样会罹患癌症,这说明疟疾并不能抵御癌症。

但对很多癌症患者及亲属来说,“疟原虫抗癌”的消息如同同一针兴奋剂。巴拉茨指出,病人的心情可以理解,但不能铤而走险,更不应该被利用。在未经充分科学论证和动物实验之前,人体试验不能仓促进行,否则将带来极大危险。

## 避免深夜放号、推动结果互认…… 这些改善医疗服务行动影响你我

国家卫生健康委员会日前发布  
《2019年深入落实进一步改善医疗服务行动计划重点工作方案》

明确要求避免深夜放号、凌晨放号等情况  
力争预约诊疗时段精准到30分钟

2019年各级各类医疗机构将落实科学建立预约诊疗制度、大力推动结果互认制度、大力推进区域就诊“一卡通”等重点工作和服务,不断增强人民群众就医获得感

此次改善医疗服务行动要求,在医联体内率先实现医学检验、医学影像、病理检查等资料和信息共享,不断增加结果互认的项目和医疗机构数量

针对糖尿病、高血压等慢性病,将搭建医疗机构与患者居家的连续远程医疗服务平台  
积极推进地级市区域内医疗机构就诊“一卡通”,有条件的省级行政区域实现患者就诊“一卡通”等

新华社发(边纪红制图)

## 常饮烫茶或增患食道癌风险

专家:本质为高温食品损伤食道引发癌症

美国癌症学会一项研究显示,相比很少喝茶或者饮茶温度不高的人群,如果每天饮用超过700毫升60摄氏度以上热茶,患食道癌的风险高90%。

美国癌症学会研究人员分析伊朗北部古莱斯坦省超过5万名40岁至75岁成年人的数据,得出上述结论并由20日出版的《国际癌症杂志》发表。研究人员随访研究对象时间平均10年,随访对象中2004年至2017年出现317个新增食道癌病例。

先前研究显示,饮用热茶关联患食道癌风险。美国癌症学会

研究人员说,他们的研究首次明确烫茶致食道癌风险增加的具体温度。然而,研究没有揭示为什么饮用烫茶会增加患食道癌的风险。

没有参与这项研究的英国伦敦大学卫生和热带医学院药物流行病学教授史蒂文·埃夫斯认为,高温、而非具体饮料类型或许是引起食道癌风险上升的原因。美国有线电视新闻网援引他的话报道:“实际上,任何高温食品,如微波加热的果酱,都会损伤食道。这种损伤可能改变细胞并引发癌症。”

(袁原 新华社微特稿)

# 重视唐氏综合征筛查,让孩子有一个健康起点

专家:尚无有效治疗方法,有效产前筛查与产前诊断及干预,是目前防治最有效措施

新华社西安3月21日电(记者简萌、鲍晓青、林苗苗)3月21日是世界唐氏综合征日。唐氏综合征是最常见的染色体异常疾病之一,它不仅给患者带来不同程度的智力发育障碍,同时还伴随着其他疾病,目前尚无有效的治疗方法。专家表示,有效产前筛查与产前诊断及干预,是目前防治唐氏综合征最有效的措施。

### 高龄孕产妇“唐氏儿”风险高

唐氏综合征又被称为“先天愚型”或“21-三体综合征”,是第21对染色体的三体变异导致的疾病,发病率约为1/700至1/800。西北妇女儿童医院医学遗传中心主任强荣表示,每位孕产妇都有可能生“唐氏儿”,风险随孕产妇年龄递增而升高。医学研究显示,年龄到35岁后的孕产妇患病率为1/400以上,到40岁后为1/106以上,到45岁后为1/25以上,到49岁后上升至1/11以上。

安徽医科大学第一附属医院产前诊断中心副主任医师袁静表示,目前对唐氏综合征既无法预防又无法治疗,因此只能通过产前筛查和产前诊断,确诊后中断妊娠。多位专家建议,每个孕产妇都要进行唐氏综合征的产前筛查,对于高龄孕产妇而言,进行产前诊断很有必要。

36岁的西安市民王女士正在等待进行羊水穿刺手术,这是她孕育的第一个孩子,由于是高龄孕育,医生建议她通过羊

水穿刺进行产前诊断。“羊水穿刺可以全面地检查孩子的染色体是否异常,做了就放心了。”王女士说。

### 无创DNA产前筛查不能代替羊水穿刺诊断

面对各种产前检查,孕产妇和家属常常一头雾水,医生开什么单子就做什么检查,甚至有的家庭为了省钱会忽略掉一些自认为不必要的项目,有的孕产妇认为无创DNA可以完全取代羊水穿刺。

强荣介绍,目前唐氏综合征的产前筛查手段包括传统的唐氏筛查和无创DNA产前筛查技术。“唐筛”是在孕早期(9-13周)进行母亲外周血的检测和超声测量胎儿颈后透明层的厚度。在孕中期(14-22周)通过抽取孕产妇外周血检测甲胎蛋白绒毛膜促性腺激素,来评估唐氏综合征的风险,唐氏的检出率在70%左右,有5%-15%的假阳性率;无创DNA产前筛查技术,则是通过采集12-22周的孕产妇静脉血,提取胎儿游离DNA,采用高通量测序技术,结合生物信息分析,得出胎儿患染色体异常的风险。

“唐筛”和“无创”,都属于筛查手段,检查结果都是概率,只能是高风险或者低风险,而不是确诊。因此,产前筛查检测的高风险孕产妇,仍需接受羊水、脐血或绒毛等穿刺手术,通过细胞培养染色体核型分析来确诊。目前医院只能以此对确诊唐氏综合征胎儿进行进一步干预。”强荣说。

北京大学第一医院副研究员马京梅提醒孕产妇,1年内接受过异体输血、移植手术、异体细胞治疗等七类孕产妇人群不适用无创DNA筛查技术。目前该技术只能较准确地筛查出21、18和13三对染色体的数目异常,而传统的羊水穿刺检测可以全面检查胎儿的23对染色体及其结构异常。高风险孕产妇必须严格做羊水穿刺,不能以进行无创DNA产前筛查代替。

### 基层卫生机构应健全综合防治网络

面对出生缺陷造成的社会和家庭压力,如何减少新生儿出生缺陷是当前迫切需要解决的问题。中国建立起了婚检与孕产检查、产前筛查及产前诊断、新生儿疾病筛查在内的“三道防线”。产前筛查和产前诊断是预防出生缺陷的重要一环。“2016年至2018年,陕西省产前诊断中心共进行产前诊断3967例,确诊640例染色体缺陷胎儿,其中唐氏综合征296例。”

袁静建议,相关部门要不断健全出生缺陷综合防治服务网络,加强出生缺陷筛查、诊断和治疗康复等机构的建设。在基层医院推广产前筛查,针对基层超声医生和实验室医生不足的情况,加大培训和投入力度。同时,加强相关政策研究,探索将产前筛查和产前诊断纳入基本公共卫生服务和医疗保障制度的长效机制。

## 吃蘑菇可降低患认知障碍风险

新华社北京3月21日电新加坡国立大学研究人员领衔的一个研究团队在新一期美国《阿尔茨海默病》杂志上发表论文说,每周食用超过300克蘑菇的老年人,患轻度认知障碍的风险可降低一半。

轻度认知障碍是指老年人出现轻度记忆或其他认知功能障碍但未达到痴呆标准的认知损伤状态。研究人员认为,食用蘑菇有助于降低患认知障碍风险,是因为蘑菇中含有一种特殊化合物——麦角硫因。麦角硫因是一种天然的抗氧化剂和抗炎剂,人体无法自行合成,但可以从食物中获取,蘑菇是该物质主要来源之一。

研究团队在2011年至2017年间采集了600多名居住在新加坡的60岁以上华裔老年人的身高、血压和饮食习惯等多项数据。随后,研究人员又对研究对象进行了神经心理评估和认知障碍评定。

在排除年龄、性别、吸烟饮酒、高血压和糖尿病等风险因素后,他们发现,那些每周吃两次、每次约150克烹饪过的蘑菇的老年人,比每周吃蘑菇少于一次的老年人患轻度认知障碍的风险低50%。研究中共涉及金针菇、平菇、香菇和白蘑菇等6种常见食用蘑菇及其加工制品。

这个研究团队此前研究还发现,认知障碍患者血浆中麦角硫因的水平明显低于同龄健康人。

从六十岁到六岁,失眠现象调查

# 在各自的床上失着各自的眠