

# 智商越高睡得越少?



在3月21日“世界睡眠日”,北京发布了中国首个睡眠指数报告,该报告显示中国人的日均睡眠时间8小时50分钟,指数成绩为64.3分,刚刚及格,其中在所有参与调查的20座城市当中,北上广无一例外都属于睡眠指数不高的城市。

**背景:**除了智商和情商,人还有“睡眠智商”,简称“睡商”。这个概念最早产生于美国。“睡商”不合格,对睡眠认识错误太多,也意味着你出现睡眠障碍的可能性较大。

除了智商和情商,人还有“睡眠智商”,简称“睡商”。这个概念最早产生于美国。美国国家睡眠基金会为此曾做过一次全国性的睡商测试,其中超过83%的美国成年人不及格。“睡商”不合格,对睡眠认识错误太多,也意味着你出现睡眠障碍的可能性较大。本期《生命时报》从中精选出十道测试题,你不妨测一下自己的“睡商”。十道判断题,答对一题得1分。6分以上算及格,6分以下,就表示你对睡眠需要更多一些的了解。

## 1.年纪愈大,需要的睡眠愈少。

**错。**常有人觉得随着年纪增长,人所需要的睡眠就会越来越少。首都医科大学北京朝阳医院睡眠呼吸疾病诊疗中心主任郭兮恒表示,尽管睡眠时间短或睡眠困难现象在老年人中十分常见,但是这不能表明老年人的睡眠需求量减少了,他们的生理需要量与年轻时相比并未减少。

## 2.如果开车想睡觉,可以提高收音机的音量来保持清醒。

**错。**北京大学首钢医院神经内科主任高伟提醒,有研究显示,无论是提高音量、嚼口香糖、或是打开窗户,都不能抵抗困意的侵扰,只有轻微的减轻作用。如果在驾车途中想睡觉,那么最好停靠在安全地带休息一会儿。等到困意全部消失后再上路。

## 3.没睡够觉可以补回来。

**错。**现在很多人存在一种误区,认为上班期间没睡够可以在周末补回来,所以一到了周末就靠睡懒觉来补,有时一觉就睡到下午甚至傍晚。郭兮恒提醒,这样不仅不能补回失去的睡眠,还会打破正常的睡眠规律。因为人体生物钟相对固定,不管睡多睡少,人的睡眠都是有规律的。

## 4.闭目养神不能满足睡眠需求。

**对。**晚上辗转难眠时,不少人觉得闭上眼睛就能得到充分休息。但北京大学第三医院神经内科副主任、睡眠中心主任沈扬指出,虽然闭目养神是一种很好的养生方法,但是睡眠就像食物、水对身体的重要性一样,是无法被短暂的闭目养神所替代的。长期不能获得足够的睡眠时间,身体就会欠下“睡眠债”,迟早要为之付出代价。

## 5.智商越高所需睡眠时间越短。

**错。**郭兮恒表示,目前医学界并没有验证过这种说法。判断一个人是否睡够了,不能用睡眠的绝对时间来衡量,要重点看深睡眠时间的长短。有的人睡了8小时,但可能其真正的深睡眠时间还没有

一个只睡了5个小时的人长,这就会造成第二天的精力差别。在他接触的病例中,确实有部分成功人士的睡眠时间很少,但主要是由于工作应酬等原因造成的被迫缩短,医学上称为“睡眠剥夺”;还有一些人就是心态上的自我“标榜”,对外就宣称自己睡眠时间短。

## 6.大多数睡眠障碍可不自治愈。

**错。**沈扬表示,大约只有1/3的患者可以自行痊愈。不少因失眠而痛苦的人并未意识到这是种病,更不知道它是可以治疗的;还有一部分人以为单纯靠自身调节就可以缓解,其实这是不会自行消失的,听任其发展下去,会造成很大的负面影响。所以如果你长时间睡不好觉,那么一定要去医院进行科学的治疗,目前常用的治疗方法有行为疗法、药物治疗法、手术疗法等。

## 7.数羊可以帮助入睡。

**错。**很多人晚上睡不着,就会躺在床上“数羊”,一只,两只,三只……结果非但没睡着,反而越数越精神。郭兮恒指出,不管是数什么,都是靠分散注意力来达到催眠效果的,这对于一些人可能有效果。但如果数的时候过于认真,“纠结”在数字上,会起到反作用,让神经越数越兴奋,反倒困意全没了。

## 8.睡得越多越好。

**错。**上班族小张以前常抱怨自己睡得太多,以致上班头脑发昏。但最近他开始每天增加睡眠时间,不但还是没精神,反而工作时反应更慢了。“我昨晚都睡了近10个小时,为什么今天还是无精打采呢?”高伟表示,不少人认为消除疲劳就该多睡觉,这是完全错误的。每个人身体所需的睡眠时间并不相同,如果你的身体已经睡“饱”了,但你还是强迫它继续休息的话,会导致你的睡眠中枢长期处于亢奋状态,醒后就会感到懒惰、无精打采、软弱无力,甚至智力下降。经常睡懒觉的人,因肌肉组织错过了活动良机,起床后还会感到腿软、腰骶不适。

## 9.身体无法适应长时间夜间工作。

**对。**沈扬表示,所有的生物都有生理周期,也就是24小时节律,这影响着睡眠和觉醒的更替。就算出国跨越时区,身体也会自己“倒时差”。所以对于常上夜班的人来说,午夜和清晨6时总是最困的时候。并且不管一个人从事夜班工作有多久,白天睡觉都非易事。所以,常上夜班的人在熬夜后半段尽量不要喝咖啡,白天补觉时间避免接触噪声和强光,睡前别饮酒,也不要剧烈活动。

## 10.即使睡够了,无聊也会让人想睡。

**错。**很多人在进行活动时不会感觉自己困;而当他们稍事休息或者觉得无聊时,就会突然感觉到困倦感。高伟解释,睡眠是一种主动行为,真正引起睡意的是睡眠不足,没有睡到足够的时间,所以才会在无聊时感到疲乏。无聊并非是引起睡意的来源,而是使睡意变得明显的一种“机遇”。

(据新浪网)

# 产后少妇如何穿高跟鞋

对于爱穿高跟鞋的年轻爱美少妇,为了胎儿着想,在怀孕期间,大多都会为了保护自己及胎儿而不穿高跟鞋,但专家提醒说,生完孩子后穿高跟鞋也有讲究。据中山大学孙逸仙纪念医院骨外科宋卫东副教授介绍,孕后少妇穿高跟鞋要比一般人承担更大的风险。宋卫东副教授表示,通常产后3周,人体的激素水平会恢复到一个正常的水平,但是,这并不代表人体的韧带恢复到正常的水平,而这些韧带要完全修复,要3个月到1年的时间(个体间存在较大差异),也就是说,女性足部、骨盆及腰部的韧带此时都处于一种相对松弛的状态。

宋卫东副教授认为,孕后少妇穿高跟鞋,会对女性的关节韧带肌腱等运动系统造成一定的健康挑战。穿高跟鞋的时候,身体60%重量需要前脚掌支撑,久而久之,压力集中在脚趾,出现足踝关节问题,包括跖骨痛、拇外翻和踝扭伤;同样的,穿上高跟鞋后,骨盆前倾、重力线前移,为了维持稳定,势必采取挺胸、翘臀、腰后伸、稍屈髋屈膝等姿势重新建立平衡,由于过度的腰后伸,使腰背肌收缩绷紧,腰椎小关节剪切应力增加,关节囊处于紧张状态,长期下去,腰背肌、关节囊及小关节易发生劳损,产生腰痛;同时,长期的屈膝行走,重力线前移,使膝关节负重应力改变,易出现膝



前痛和关节炎症状。

## 专家建议

- 1.产后3个月到1年,不建议常规穿高跟鞋,如果一些场合必须要穿的话,每天不超过2小时。
- 2.鞋跟高度不宜超过4cm,否则踝关节扭伤机会将会大大增加。
- 3.要挑一对稳定的高跟鞋,足弓处要接触良好、鞋面不能外斜、鞋跟应该足够坚固并且不能内偏。
- 4.切忌穿高跟鞋时奔跑,哪怕是很赶时间,因为很容易造成急性的腰、骨盆、踝扭伤或劳损。
- 5.穿高跟鞋后,当出现腰酸、小腿或足部的酸痛时,应立即暂停并休息一段时间直到关节不适症状消失后再穿。
- 6.高跟鞋的高度还是要循序渐进,从4cm、6cm、8cm然后10cm,需要一个重新适应的过程。(据《羊城晚报》)

# 儿童卡喉呛咳可夺命



然一时的症状不严重,但长时间不处理,食道可能会受到感染,引发穿孔甚至大出血,危险性也比较高。

## 急救:催吐法最有用

刘春松表示,普通的上咽部卡喉可以多喝水,把卡喉食物冲进食道,切忌通过吃面包等硬质食物把卡喉物吞下去,这可能会引发更严重的卡喉,坊间传闻的喝醋方法也是没用的。还可以用手轻压舌头产生呕吐感,看能否将卡喉物催吐出来。如果异物感、疼痛感一直不去,也适合采取催吐等急救措施,没有效果的需要送院检查。因食物轻微刮伤食道的,吃一两天的流质食物和消炎药基本就可以恢复了。

如果面色发绀、吸人性呼吸困难、憋气、大汗淋漓、呼吸暂停等,可第一时间采用叩背胸部挤压法或者Heimlich手法等急救法将卡喉物吐出来,并赶紧送院治疗。当然,在学会急救方法之前,家长更要警惕悲剧发生:在喂食孩子的时候,不要逗孩子说话,不要让其哭闹、嬉笑。

## 儿童气管异物急救法两种

**叩背胸部挤压法**(适合一岁以下儿童):患儿头低位、俯卧,用右手掌根部冲击患儿肩胛之间4-5次,方向向患儿头部;用右手食指和中指冲击患儿胸骨下端4-5次。

**Heimlich手法**(适合岁以上儿童):当患儿神志清醒时,可站在患儿背后,用双臂从患儿腋下围抱住胸部,一手握拳,拇指侧放在患儿剑突和脐连线之间,另一手握住拳头,施行5次快速冲击。当患儿神志不清醒时,可让患儿仰卧,操作者位于患儿一侧或骑于髋部;一手掌根位于患儿剑突和脐连线之间,另一只手压在这只手上,两手同时用力向头侧快速冲击6-10次。

(据《羊城晚报》)

## 预防:喂食时不要让儿童说话、哭闹、嬉笑

日前,沈阳一两岁男孩吃苹果卡到喉咙,由于错过了最佳的急救时间,孩子不幸因脑部缺氧而变成植物人。专家称,虽然不是所有卡喉的情况都有生命危险,但一旦食物误入声门、气管,情况就很严重了,家长不仅需要掌握儿童卡喉的急救方法,更应学会如何防止悲剧发生。

## 卡喉:误入声门最危

广州中医药大学第一附属医院耳鼻喉科副教授刘春松告诉《新快报》记者,卡喉在急诊上十分常见,以误吞鱼刺、骨头卡到喉咙的情况居多。

刘春松表示,根据卡喉的位置不同主要分为三种情况:第一种是食物卡在上咽部,如扁桃体、舌根、会咽区上,这是最常见的,没有危险性,只要将异物取出就没事了。第二种是食物误入声门或气管,这种情况比较危险;婴儿卡到声门或气管容易出现呛咳、声音嘶哑、呼吸困难等症状,必须第一时间抢救,否则会窒息甚至死亡。第三种是食道异物,指异物卡在食道,引起食道痛、异物感或胸口痛等;虽