

# 复工这两天,你睡得好吗? 失眠最好别依赖褪黑素解决

失眠、熬夜对很多人来说再熟悉不过,疫情与长假同步到来、信息过载、生活与工作界限模糊,也让更多人打乱了原有的睡眠节奏,而随着复工复产,规律的睡眠与生活提上日程,但熬过的夜,失过的眠不是吞褪黑素就能完美解决的。专家建议从失眠、熬夜原因入手解决问题,对恢复睡眠保持信心,不可盲目、跟风用药。

■新快报记者 陈思陶



■廖木兴/图

## 睡得好不好要看主观感受

医学上根据失眠持续时间长短划分失眠,有短暂性失眠、短期性失眠和慢性失眠。广东省中医院心理睡眠科主治医师曾慧梅介绍,失眠也是一种主观体验。衡量自己的睡眠状况可以从三个维度入手,一是入睡速度,二是睡眠的维持状况,即睡眠时间,这两个维度中随着年龄增加会入睡更慢、睡

眠时间更少,无需过度紧张;三是醒来之后的状态,如注意力、反应力、思维能力是否下降,情绪是否低落、烦躁,长期以来是否影响体重、胃口等。如果对睡眠情况的主观感觉良好,自己可以接受,不用为“我是不是又失眠”的概念所困扰,也不用和别人的睡眠情况做比较。

此外,曾医生提到,近期特殊时期,如果精神压力特别大或作息混乱、饮食习惯较差、有基础疾病,可能出现“鬼压床”即梦魇,这并非失眠,是大脑清醒但身体没有完全清醒的特殊睡眠状态,特别是儿童和青少年中较为常见,如果时常发作才需要进一步检查。

## 熬夜后补眠也不要睡太久

对于习惯熬夜、晚睡的人群,曾医生说,如果主观上没有睡眠不佳的体验,不能算失眠,也不必过度担忧。

一些人认为晚上工作效率更高而熬夜晚睡,曾医生指出,有研究表明连续熬夜工作人的犯错几率明显提升,注意力、精神状态明显下降,工作状态并不理想。一般而言,连续加夜班不要超过5天—7天,否则会出现类似睡眠剥夺的情况,对身体健康、精力恢复和社会生活有较大干扰,因此非必要工作不要熬夜晚睡。

对于医护人员、警务人员、媒体工作者等必须三班倒、值夜班的人,一定程度上可以依靠补觉恢复状态。曾医生

表示,补觉要睡足睡眠周期,中途被打乱更容易睡不醒。人的睡眠周期时长不等,一般一个睡眠周期90—100分钟,在熬夜后白天补觉睡足两三个睡眠周期,约3小时即可。不建议补太长时间,否则会干扰晚上正常的睡眠。补觉后精力有恢复可以进行一些日常工作,在白天保持一定的兴奋度,晚上再按正常睡眠时间休息,较容易恢复正常状态。

在补觉效果上,曾医生表示因人而异。一方面和体质相关,体质比较好,弹性修复能力强的人较快恢复;体质较差,比较瘦小、痰湿、气血差的人可能需要两三天甚至更长时间恢复。另一方面和年龄相关,通常年龄越大,这种恢复

能力越差。此外,熬夜工作后留一天左右时间恢复,然后再安排夜班,效果比连续加夜班5天至7天后集中留3天时间恢复要更好。因此,如果身体状态无法适应,要尝试做职业上的调整。

人体有生理弹性,补觉可以“修复”熬夜晚睡的问题,但曾医生仍不提倡熬夜、晚睡。因为早睡早起、子午觉等睡眠时间段基本上和整体的外界自然环境、自然节律是一样的,且一般人出生以后保持这样的节律;后天打乱这样的节律,会干扰晚上的激素分泌水平,出现睡眠节律问题,如深睡眠减少,还可能因为和大部分人睡眠节律不一样而影响社交、社会生活。

## 自行盲目使用保健品不可取

面对各种睡眠问题,不少人尝试自行解决。罗女士在地产行业从事营销工作,已使用褪黑素三个月。她告诉记者,褪黑素保健品由药店工作人员推荐,效果立竿见影,“吞两颗15分钟左右就能入睡。”

曾医生介绍,褪黑素是人体入睡后在黑暗环境中松果体分泌的有助于人体睡眠的激素,从国外流行到国内,偶尔倒时差的情况下可使用,但不要迷信洋保健品,也不建议作为日常保健品、睡眠的依赖品去使用。她强调,离开医生指导盲目用药可能产生耐药性、成瘾性。

还有一些存在睡眠问题的人强调

睡前喝牛奶、吃苹果或完成某些步骤,要求自己要在几点前入睡,睡足一定时间等。曾医生表示,从中医角度看,广东地区的人较多出现脾胃弱、大便稀烂等状态,牛奶性寒,饮用后反而可能不利于睡眠;诸如此类睡眠前的行动或对睡眠的要求,有一定仪式感是可取的,但不能过度刻板,非要比照他人或者科普作品严格要求自己,要结合自己的实际睡眠体验做睡眠环境调整,更重要的是做好睡眠的心理准备,即“先睡心,后睡眠”。

如自己无法解决睡眠问题,曾医生建议,老年人或者长期未体检的人要先体检,排除血压高、血糖高等基础疾病

原因;然后再找找其他原因,包括家庭关系、个人压力、情绪问题等方面;再进行针对性治疗,比如给予饮食、运动、作息上的基础指导,在医生指导下进行饮食疗法,针灸、艾灸、拔火罐等传统疗法,静电、生物反馈等物理疗法及医生和患者共同完成的睡眠认知疗法。

曾医生表示,门诊中睡眠问题只有20%—30%是原发性的,大部分仍和情绪、家庭关系、压力等有关,部分马拉松爱好者、减肥患者也可能有睡眠问题,大多都可以解决和治疗。面对睡眠问题,更重要的是不再默默忍耐或者硬扛,对问题解决有信心并尽早就医。

行业

## 生鲜配快递 在广州也可以 给武汉亲友买菜

**新快报讯** 2月21日,本来集团旗下本来生活网、本来鲜,联手双汇集团、首农集团、寿光蔬菜多省产能,顺丰集团调动数名武汉快递小哥,上线“为武汉送菜”活动。全国用户可在本来生活网专题页面直接加购商品,填写武汉收货地址、收货人信息,即可为亲友下单。目前,活动可选商品主要有新鲜猪肉、澳大利亚牛腩块、7种蔬菜与姜蒜组合的蔬菜包。

广州李先生已为在武汉的父母下单,他表示:“我在外面工作不能照顾他们,有活动赶紧给武汉的爸妈下几单。”记者了解到,下单后蔬菜一到两天发货。**(陈思陶)**

## 上海家化优先加急 生产防疫除菌用品

**新快报讯** 上海家化日前发布2019年财报,在2019财年实现营业收入75.96亿元,同比增长6.43%;净利润5.57亿元,同比增长3.09%;扣非净利润3.80亿元,同比下降16.91%,对此上海家化解释为电商费用投入较多。

在旗下主要品牌中,六神仅实现小个位数微涨,佰草集出现低个位数微跌;玉泽针对医学护肤的细分领域,销售额增长近80%,双十一、双十二销售额同比增长分别超150%、超590%。上海家化表示,将重点投入玉泽品牌,延续其快速增长的态势。

对于疫情影响,上海家化介绍,2月10日上海青浦跨越工厂和海南工厂已顺利复工,并优先加急生产六神洗手液等防疫除菌产品,尽力满足市场采购和政府征用需求。目前疫情对线下实体店的冲击,也倒逼传统零售企业去探索如何提高线上营销的转化率。**(陈思陶)**

## 温氏捐赠消毒剂 支援抗疫一线

**新快报讯** 湖北荆州是此次疫情广东省对口支援地区,得知广东医疗队遭遇医疗物资缺乏,温氏股份下属大华农公司即时响应,向驻湖北的广东医疗队捐赠5吨消毒剂。驻荆州广东医疗队接收到捐赠信息后表示,消毒水正是防疫一线急需的易耗品,对温氏股份及时给予援助表示衷心感谢。

据了解,大华农消毒剂车间建有一条固体和一条液体消毒剂生产线。目前的产能是固体消毒剂每天2吨,液体消毒剂每天8吨,比平时提高20%到30%。截至目前,大华农公司不仅向新兴县捐赠了4吨消毒剂,还向湖北、安徽、湖南、河北等地捐赠消毒剂22吨。**(陈思陶)**