

健康热风 JIANKANGREFENG

# 健康睡眠远离慢病

本报记者 陈晶

3月21日,是第22个世界睡眠日,我国的宣传主题为“健康睡眠远离慢病”。

睡不着、易醒、多梦、睡眠时间不足……你是否也有其中一样的症状?睡觉是我们每天必做的事情,也是正常的生理需求,人的一生中约有1/3的时间是在睡眠中度过的。但中国睡眠研究会发布的一项调查研究显示,我国成年人失眠的发生率竟然高达38.2%,且随着人们生活、工作和社会压力不断增大,这一比例呈上升趋势。

## 睡了等于没睡的“垃圾睡眠”

“每天早晨醒来,不少人会感觉依旧昏昏沉沉、浑身无力……这种睡了等于没睡的‘垃圾睡眠’,比失眠更难受。作为生存的根本,睡眠与我们的生活息息相关。”天津大学泰达医院副主任医师赵伟介绍,睡过头还可能睡出高病死率,曾有日本研究调查显示,每天睡7小时的人可以活得最久,而睡得愈多病死率就愈高,如果每天要睡9个小时以上的人可能身体有毛病。

“这些年来,世界各国的睡眠专家都在寻找一种真正适合人类的睡眠规则,除了之前荣获诺贝尔生理或医学奖的‘生物钟的秘密’之外,在睡眠研究这条道路上,科学家还有许多不同的发现。比如根据美国国立卫生研究院报告指出,每晚拥有8小时睡眠的人反应最好,而如果连续2星期每晚只有6小时睡眠,那么就等于被迫两晚‘开通宵’。”赵伟说,研究显示,每晚6小时睡眠者以为自己已拥有足够的睡眠,其实他们的身体功能及认知在不自觉中每况愈下,虽然他们没有感觉困倦,但其实功能反应会越来越差。

睡太少不益于健康,睡太多也可以。那么,哪些睡眠是“垃圾睡眠”?赵伟解释,看电视、听音乐或者玩电竞的时候睡着;强迫自己按“时间点”上床睡觉、早上起床,而且这时间“点”总在调整;自然醒来后,想着再“赖一下床”,强迫延长睡眠时间;晚上不睡,白天补觉,双休日补觉;

工作压力大,晚上需加班,在高强度的工作结束后马上入睡。

## 每天睡8个小时?因人而异

“睡眠时间并非越多越好,宜适度。已有大量研究表明,过长的睡眠会增加疾病的患病率和病死率,尤其是对老年人群。其实,睡眠在时间上是一定的健康标准的。”赵伟提醒,英国睡眠协会推荐:最佳睡眠时间为1~12个月婴儿为14~15小时;1~3岁幼儿为12~14小时;3~6岁儿童为10~12小时;7~12岁儿童为10~11小时;12~18岁青少年为8~9小时;18~65岁成人7~9小时;65岁以上为7~8小时。

“良好的睡眠不仅能改善记忆力、创造力,保证充沛的精力和良好的状态,还能降低肥胖、2型糖尿病、高血压、呼吸系统疾病、心脏病、抑郁症等神经系统疾病的风险。”解放军总医院第二医学中心副研究员陈海旭介绍,很多人认为每天只要保证8小时的睡眠时间就可以了,事实并非如此。科学家通过脑电图的不同特征,把正常的睡眠分两种状态:非快速眼动睡眠期和快速眼动睡眠期,二者以是否有眼球阵发性快速运动及不同的脑电波特征相区别。正常的睡眠状态下,二者往往是逐渐变化,各有所侧重,交替出现,交替一次称为一个睡眠周期,两种循环往复,每晚通常有4~5个睡眠周期,每个周期持续90~110分钟。

“目前大众的睡眠问题主要表现为睡眠时间短、入睡困难、早醒、睡眠浅、睡眠生物钟紊乱等。”陈海旭说,《2018互联网网民睡眠白皮书》显示,七成网民的睡眠质量受工作压力影响。一方面,加班超时个人的生活时间被挤压,便会选择“报复性熬夜”影响睡眠时长;另一方面,智能手机等电子设备的使用。中国青年网的调查也显示,80.95%的大学生有过失眠,而熬夜玩手机打游戏成睡眠质量差主因。在校大学生的手使用程度越高,睡眠质量越差,表现为主

观睡眠质量、睡眠潜伏期,以及日间功能受到显著影响。手机依赖性使用与睡眠质量呈正相关,也就是说手机使用时间越长和睡前使用手机频率越高的人群,睡眠质量越差。

“正常人如果长期出现严重的睡眠障碍问题,位于下丘脑前部的视交叉上核分泌的皮质醇、人生长激素释放肽、瘦素、胰岛素、胰高血糖素等也会因此变得紊乱,可能会增加90余种疾病的风险,比如阿兹海默病、心血管疾病、癌症、糖尿病等。长期睡眠不足还会大大增加罹患冠心病和卒中的风险,甚至过早死亡。”陈海旭解释,此外,睡眠质量的不同对心理也有不同的影响。

## 仰卧、侧卧、蜷缩、俯卧,哪种睡觉姿势最适合你?

据统计,约60%的人会习惯仰卧睡觉,35%的人侧卧,还有5%其他睡姿,比如俯卧、蜷着睡等。“其实,睡觉姿势睡错的很伤身体。”陈海旭提示——

俯卧要不得,也就是趴着睡,对儿童来说,趴着睡会影响面部对称和牙齿的发育。对成年人来说,压迫身体会影响血液流动,呼吸不自由,压迫内脏,从而导致做噩梦,影响面部皮肤血液循环,使面部皮肤容易老化;趴着睡还会影响眼球、颈椎、女性乳房、男性生殖系统、骨骼等的健康。

最好不要蜷缩着睡。很多人喜欢跟小婴儿一样蜷缩着睡,这种睡姿有利于舒缓压力和焦虑,但是,长期蜷缩着睡却是弊大于利。长期蜷着睡,很容易导致驼背,并且会影响呼吸通畅和血液循环,有可能会造成大脑供氧不足,影响身体器官的功能。此外,如果平时有颈部酸痛的症状,这种睡姿会增加颅底关节的压力,加剧病痛。

比较好的睡姿是侧卧,它可以让淋巴更有效清除β-淀粉样蛋白等,这些物质通常是导致脑退化症及老年痴呆等的元凶。侧卧,又分左侧卧和右侧卧。右侧卧能有效减低血压,减缓心率,对心脏疾病患者而言是

有益的,通常适用以下人群:

一是心脏病患者。心衰患者可采用半卧位以缓解呼吸困难,切忌俯卧和左侧卧。冠心病、心绞痛患者宜睡10~15度倾斜的床,上半身高,下半身低,使下腔静脉回流的血液减少,有利于心脏休息。二是患食管回流这种消化不良功能障碍的人。右侧卧不会压迫肠胃等消化器官,有利于消化道内食物由上到下顺畅运行。三是轻度打鼾的人群。右侧卧时,双肺空气吸入量最多,能保持呼吸顺畅,可避免气道堵塞。

左侧卧时心脏易受挤压,易增加心脏负担,有研究发现,左侧卧的人更可能经常性做噩梦。但左侧卧也有适用人群:一是孕妇。左侧卧可以帮助孕妇的动脉和静脉分担子宫的重量,保证子宫处动脉以及宝宝的血液循环正常。孕妈可以微微向左侧倾斜15~30度,或购买专业的孕妇枕来调整睡姿。二是有胃灼热症状的人。左侧卧会明显减轻病症。侧卧虽然不是最适合大多数人的睡姿,但如果喜欢侧卧也是没问题的,一般以右侧为宜。

提醒大家,侧卧时枕头不宜太低,要保证头、颈与脊椎在同一水平面上,否则容易落枕。腿部最好略微弯曲,并在两腿间夹一个小枕头,使连接腰部与腿部的肌肉得到充分的放松。

大多数人喜欢仰卧,在仰卧的时候,身体的器官都会处于一个比较正常的状态,仰卧适合颈椎病患者,对背痛也会有帮助;仰卧时脸部不会因枕头挤压而产生皱纹,还可以避免因汗水分泌堵塞毛孔,长出暗疮,但要注意调节枕头保护颈椎。但仰卧时舌头会后垂,易张口呼吸,进而产生口干、舌燥、咽喉疼痛和打呼噜,所以,选择合适高度的枕头很关键,睡醒后可以补充一下水分。

“平躺、侧卧、蜷着睡,还是仰卧,无论哪种睡眠姿势和习惯都各有利弊,应根据自身情况,选择有益于身心健康的才最重要。”陈海旭提醒。

## 这些坏习惯 恐让听力早衰

15岁的小吴(化名)是一名初三的男生。还有几个月就要中考,小吴也是自行加码,做完了学校布置的功课,还经常要恶补自己的弱势学科,每天晚上都要背英语单词,戴着耳机练习英语听力。近日,小吴晚上在家听英语听力的时候,突然感觉到一阵耳鸣,他以为是耳机内声音刺激,赶忙摘下了耳机,但耳鸣的症状却并未消除,忽而又觉一天旋地转,他便赶紧躺到床上早早休息了。第二天,小吴开始并不在意,但这种感觉又始终挥散不去,还出现了恶心呕吐的情况,便赶紧告知父母,被送往了武汉市中心医院后湖院区耳鼻喉科就诊。经检查,医生诊断其为突发性耳聋。

耳鼻喉科主任陈伟介绍,突发性耳聋是一种突然发生的原因不明的神经性听力损伤,常表现为单侧听力下降,可伴有耳鸣、耳堵塞感、头晕、恶心、呕吐等症状。感染、精神、心理因素等都是常见的引起突发性耳聋的因素,对于发病的年轻人来讲,一般就是经常熬夜、长期疲劳、工作和学习压力大,再加上一些外界的刺激,例如长期的噪声环境、戴耳机音量过大对耳神经造成损伤,就很容易诱发。

“现在突发性耳聋的患者呈上升趋势,而且越来越年轻。特别是在生活学习压力繁重、过度劳累的情况下,更易诱发‘突聋’,主要是内耳血管痉挛、阻碍,引起的缺血障碍,使得感觉声音的器官供氧不足,从而影响听力。”陈伟说,由于我们平时是双耳聆听,而突发性耳聋多以单侧听力下降发病,所以很容易错过最佳治疗时间。突发性耳聋发病72小时是救治的黄金期,越早治疗听力恢复的可能性越大。如果不尽早治疗,拖延一周以上则听力受损,则永久失聪。

陈伟建议,在日常生活中,大家要树立科学安全用耳的意识,保护听力,提前预防,年轻人听力受损主要与不良生活习惯有很大关系,约一半以上听力损伤是可以避免的。平时避免长时间戴耳机,每次连续听的时间不超过30分钟;音量不超过最大音量的60%;最好用头戴式耳机,比耳塞耳机的损伤小。工作繁忙不可避免,年轻人要学会劳逸结合,避免熬夜劳累。患有感冒、鼻炎等疾病的患者,最好不要潜水和坐飞机,以免造成中耳炎;不要以为中耳炎只是小病就不用管,拖久了也会引起耳聋。此外,不要频繁掏耳朵,以免鼓膜破损穿孔。平时要养成良好的生活习惯,低盐饮食保证睡眠,注意安全用耳,保护听力。如果突然出现了眩晕、耳鸣、耳闷等症状时,要引起重视,及时到医院检查听力,以免造成不可逆的听力损伤。

(刘姗姗 简杰)

# 温暖谁与共——记建行劳动者港湾



2018年7月,建行推出“劳动者港湾”,为这个以共享助力平凡者前行的时代填上深远而精微的一笔。在刚刚召开的2022年全行工作会议上,田国立董事长指出,我们打造“港湾”不出于名利,不关乎回报,就是送出一杯水的温暖,给予一顿饭的关怀。利己首先要利他,这是我们一直坚守的初心,也是持续打造的价值。在历史和时代共鸣的交汇点上,建行立足自身禀赋,致力于建立接地气的行金融,为传递关怀与温暖作出一份努力。

公元15世纪的威尼斯,世界第一批银行业务初具规模之时,还远未出现现代网点的概念,最早的犹太银行家们肩扛着被称为“Banca”的长凳,背着放置票据和货币的布包,在远洋航船停泊的港口旁,在来往如织的船主、码头工人、水手组成的人流中,开启了一个价值千万亿产业的滥觞。那时,曼哈顿以钢铁浇筑骨架的银行大楼还太过遥远,从阿拉伯摩卡城运抵的咖啡正香气氤氲,伴随着水城飘来的波光,和航海者的歌谣,脚步

的烈酒一道,隐入跨越千年的烟火升腾。如今,在城市中行色匆匆的金融从业者是否还能忆起几个世纪前的那个午后,一条窄窄长凳上的暖意、喧闹和欢腾?

世俗生活是人文时代的永恒底色,简单的桌椅和素色布袋搭建起的原初汇兑平台,充盈着对平凡的敬意,亦折射出银行业开放通达的本心。由是,金融从质朴的泥土里生长,以纯粹而盎然的诚意,滋养着寻常市井中的勃勃生机。

随着互联网的发展,开放包容的共识也更加深入人心,共享经济的星火正点燃更大范围的商业热情,让原本咫尺天涯的共情和善举变得触手可及。社会演进鼓舞着每位意图行动者打破区隔、建立链接,重拾那份面向平凡的热情与响应。科创企业并不是这个共享时代唯一的先行者,在万物互联互通、彼此守望相助的当下,本就致力于汇聚与融通的银行能否更进一步,为延续那份平凡中的人间烟火、庇护那片街巷阡陌里的晨钟暮鼓做得更多?

### 唤醒城市街角的温情

今天的中国,都市天际线日渐流畅,城市的潮汐起落已成为新的时代主题。金融机构将流动性注入城市化的脉搏,以惊人的速度架构起人类历史罕有的建设进程,但却也难以避免地在效率至上的追求中失落了威尼斯城原初的那份朴素善意。透过落地窗凝视着繁荣升平的那一双双骄傲的眼睛,终究难以留心在柏油路上走过的、带着倦意却坚定的脚步。

比起交易大厅里引人注目的红与绿,劳动者总被无意间归入稀松乏味的日常,隐匿在不为人知的街角,但他们无疑才是城市盛景与经济奇迹的缔造者。现代城市中奉为圭臬的边界和分寸感,成为人与人遮掩与拒却的最好理由。

没有一份付出应该被习以为常,也不存在任何人的善意应被视为理所应当。“劳动者港湾”所面向的,正是这样一种城市空间所长久缺失而热切渴求的渴求。

2018年7月,建行“劳动者港湾”启动,1.4万个网点在全国点亮温情之光,劳动者不再是风霜雨雪中踽踽独行的漂泊者,而有了人间冷暖中的一个慰藉所在。“劳动者港湾”并不大,但无一不干净温馨,一台白色的小冰箱、用来热午饭的

微波炉、一座微微亮着指示灯的饮水机、几张椅子伴着几条及时趁手的充电线,旅人手捧茶杯简单寒暄,谁能说这不是威尼斯港那条Banca长凳千年后的再现呢?那些古老的低吟和絮语,那些抚慰远行者、疲惫者的涛声和微醺,不正在这城市的街角,在这小小的港湾被重新唤起?

“劳动者港湾”面向城市街角的责任,成为井然严肃市民生活中一抹抚慰人心的亮色,也成为城市居民集体记忆和安全感的一份寄托。

**重拾稀缺的尊重**

有人说,“对基层劳动者而言,遇见赞美、遇见捐赠都不稀奇,稀奇的是遇见尊重。”现代社会生产的丰饶无法掩饰尊重的稀缺,欢愉的多样不能弥补慰藉与情意的匮乏。那些附着于物质的善意注定轻薄,仰赖于一时兴起的施舍也终将磨灭。

区别于传统的慈善尝试,“劳动者港湾”的真情付出绝不限于基础的物质赠予,更是来自公共空间的接纳和认可,是植根于生活化场景的领会与尊重。我的手指抚摸着笔墨铿锵,你的双足丈量着陌陌江河,这又怎能阻止我们眉宇间那份名为共情的凝望,怎能失落心与心之间那声血液于水的回响?“走过平湖烟

雨,跨过岁月山河,我们始终相信,那些历经生活磨砺、尝遍百味的人,会更加生动而干净。”平等、共情与尊重正是“劳动者港湾”对于劳动者最好的诠释和注解。

“以前也不是找不到地方打热水,但免不了要看人家脸色,一次两次还好,多了就不敢再去了”,长沙芙蓉区的交通协管员崔大哥含笑说,“可在‘劳动者港湾’真不一样,你能真的感觉到他们是欢迎你来,我真正感受到自在、自由、被尊重!”

第一次站在“劳动者港湾”的门口,负责广州起义路街区卫生的刘阿姨还十分犹豫。虽名为“城市美容师”,但每天和尘土废品打交道,银行真的会欢迎他们进去喝水休息吗?刘阿姨的脚趔和迟疑,在惠福西路支行工作人员的一句“您辛苦了,进来喝口水吧”中被暖化和消融。从最初的徘徊疑虑,到如今的习以为常,港湾带给刘阿姨等环卫工人的不仅是喝水歇脚的场所,更是被设定为“默认”的接纳和尊重。

唯有重拾稀缺的尊重,港湾初心之上的理想图景才有了丝丝入扣的机理与生生不息的力量。一杯清茶,结一段绵延不尽的恩缘;一次敬意与扶助,带来滋养人心的久久回甘。久违的尊重也得以在这份手足情深中薪火相传,港湾所在街区的草木砖石,便融入了故土般的亲切和鼓舞,向来疏冷的城市也由此染上乡愁,真正成为劳动者挚意归属的精神家园。

尊重是患难与共的基础,亦是城市居民携手同行的前哨。

“青山一道同风雨,明月何曾是两乡。”“劳动者港湾”正是在这样的尊重、包容和共情中,营造了守望互助、落叶归根的乐土多情,在平凡质朴的城市街角,在琐碎而寻常的点点滴滴里,以丹心赤忱的真情和善意给予城市中万家灯火焚膏继晷、砥砺前行力量。

**无限延展的诚意**

行动不应踟蹰止步,善举总有突然前途。这份生发于平凡烟火、激荡于港湾实践的质朴诚意,更在基层网点的智慧和真情中旺盛生长延展,超然于原初设置的限制定义,铺陈出蔚为广远的图景和深邃厚重的担当。

北京市分行在安华支行营业部等6家网点推出“劳动者港湾+暖阳驿站”助老服务,以老年座椅、移动填单台、血压仪、智能放大镜等专属设施,于细节处倾注对老年群体的关爱和尊重。

湖南省分行在桃源采菱村设立面向留守儿童的“劳动者港湾”,开设“港湾公益课堂”,为外出务工人员子女组织定期文体活动,以真情关爱和科学知识充实孩子们的精神世界。

“公其心,万善出。”“劳动者港湾”源于朴素的服务和关怀,也在乎弦歌不辍的传承和共鸣。原初的星火之情在赢粮景从的响应追随中得到延伸,港湾的蓝色印记,由此形成一个心意传承的符号,承载着无声的倾诉慰藉,更形成行动上的倡议和呼唤,引领着更多诚挚与善意,携手共筑一片风清气海,同赴一场月圆花好、家人足的欢悦与丰盈。

在这样的责任感和“倾江海,赠天下”的豪情概中,建行“劳动者港湾”打破了区隔城市的屏障,链接了人情与空间,由是,我们才有机会从城市陌生人社会那雾霭沉沉的庸常和焦虑中抽离,放下心与心的隔阂,对劳动者们道一声轻轻的问候:“晚来天欲雪,能饮一杯无?”

**添枝增叶的进化**

港湾在依托网点的物质网络支持时,也引领促进着网点的探索突围。在港湾的助力赋能下,网点褪却严肃冷漠的外壳,蝶变成一片雀跃着生命力、散逸着亲和气息的家园。那些关于僵化、疏离、拒斥、冲突的乖张既成老气横秋的过往,在这份温情和释放的浸润下,网点也坚定地走向那个轻盈、欣悦、亲睦和将心比心的未来。

“劳动者港湾”就像一颗颗善意的种子,而今这些种子,在神州大地开遍温暖之花。有爱心物业主动联系减免港湾所在网点水电费,有邻近药店提出“承包”网点医药箱内外用品,有人将12箱矿泉水送进港湾却不留姓名,有网点周边饭店学着挂起“劳动者港湾”的简易“招牌”,义务提供打热水、热饭服务,使得“但为善举,无问西东”的风尚在社区街角相传不绝。

众人拾柴火焰高,众多机构也纷纷加入这项“温暖行动”,“劳动者港湾”建设工作纳入2020年重庆市政府工作报告;中华全国总工会在各行业大力推广“劳动者港湾”,在中国金融工会的号召下,阳光财险、农业发展银行河南分行、乌鲁木齐银行、华夏银行等数十家机构响应加入。建行与中国职工发展基金会联动“劳动者港湾驿站(港湾)”公益行动,在多渠道开通“积分圆梦·劳动者驿站(港湾)”公益捐赠平台,也召集了更多热爱公益的有识之士献出爱心,为劳动者办实事、送温暖。

广告