

养生关注

# 好睡眠，是女性最好的养生

更年期女性睡眠障碍明显上升，全球超六成安眠药被女性吃掉

养生态度

『睡好觉』不应成为奢侈品

■ 晓想

“日出而作，日落而息”是老一辈人的生活常态，但在快节奏的现代社

会，却往往成了稀缺现象。阳春三月，春色惹人醉，但却有许多人难入眠。

数据显示，全球有60%以上成年人存在睡眠问题，1/4的成年人失眠。

我国目前超3亿人存在睡眠障碍，其中近1/3的人凌晨1点以后才入睡；中国“90后”年轻人更是睡眠“特困户”。

“睡个好觉”作为人最基本的生理需求，为何现在竟成了都市生活的奢侈品？究竟是什么影响了我们的睡眠？

调查显示，玩手机是晚睡拖延症的重要“元凶”，也是最普遍的“入睡仪式”，不少人已习惯手机不离身、躺着看天下，用睡眠时间刷资讯、刷微博、聊微信、打游戏、追剧的人越来越多。

于是，夜一不小小越熬越深，想拥有好睡眠也越来越难。

还有人因为精神压力大和焦虑睡不着。现代人面临着学习、就业、职场、婚恋的压力，忧虑、紧张的心理让入睡“纠结”。久而久之，“被晚睡”成了“早了睡不着”，熬夜反而成了一种习惯和“社会病”。

种种不良习惯，让本就稀缺的优质睡眠打了折扣。睡眠不好，不仅难以提高工作效率、学习效率，还会增加抑郁、焦虑等负面情绪，损害身心健康。

每个人都是自己健康的第一责任人，确保良好的睡眠质量，就是确保自己的健康和安全。

## 失眠竟“重女轻男” 女性养生要靠“睡”

■ 中国妇女报全媒体记者 项丹平

“我整夜睡不着，他在旁倒头就睡，真气人！”我们身边不少中年女性都经常这样吐槽老公。很多人不知道，失眠喜欢“重女轻男”。上海一项调查发现，女性睡眠质量不佳的人数是男性的1.7倍。

3月19日，在2021世界睡眠日新闻发布会上，中国科学院院士、中国医师协会睡眠医学专业委员会顾问陆林给出了这样的数据：在全世界范围内，60%~70%的安眠药被女性吃掉。

而2018年涵盖中国10个地区成年人的一项失眠调查显示，近20%的人存在失眠症状，女性高于男性。

中国医师协会睡眠医学专业委员会3月19日公布的《国内外睡眠与睡眠疾病状况的报告》还显示，从入睡时间上看，女性早于男性，其中18~30岁入睡最晚；从睡眠时长上看，女性高于男性，男女的睡眠时长随年龄变化趋势不同；从睡眠质量看，女性高于男性，25~50岁睡眠质量最低，北京、香港等城市睡眠质量高。

从运动与睡眠之间的关系看，运动量与睡眠质量正相关，运动后睡眠质量提高；运动2小时以上，睡眠质量显著增加，室外运动比室内运动效果更好；但如果在睡前1小时内进行运动，睡眠质量最低。

失眠为何喜欢“重女轻男”，六成绝经后女性有睡眠障碍

失眠不仅“重女轻男”，还特别“偏爱”更年期女性。上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸与危重症医学科副主任李庆云教授团队将国际上关于女性睡眠的第一本专著《女性睡眠障碍——管理实践指南》引入我国，提出了女性内分泌变化对睡眠障碍具有影响的重要学术观点。

李庆云教授指出，女性在不同年龄、不同生命阶段（青春期、月经周期、妊娠/哺乳期及绝经期）的内分泌与心理变化的影响，都易罹患睡眠障碍。目前更年期女性睡眠障碍患病率上升明显，如果不及早就医干预，这些女性在后期将面临更严重的健康问题。

提高女性睡眠障碍的认识和诊治水平，整体优化中国女性睡眠卫生保健的管理水平是当务之急。

美国哈佛大学医学院医学副教授珍妮·达菲在研究中发现，女性怀孕期间，身体、情绪和激素分泌的不适感会让准妈妈很难入睡。女性绝经前期，体内分泌出的雌激素和孕酮会越来越少，引起的植物神经紊乱会导致失眠；而更年期潮热、盗汗等不适症状也会引发入睡困难。

据统计，约42%的绝经前和60%的绝经后女性有睡眠障碍。

北京大学第六医院睡眠医学科副主任医师王雪芹在接受中国妇女报全媒体记者采访时表示，失眠有个“旋转门”，越担心越焦虑，反而越睡不着。

性就容易出现失眠症状。

女性靠睡眠“充电”气血，睡美容觉有科学依据

俗话说“男人养生靠吃，女人养生靠睡”，睡眠对女性来说不亚于任何养生美颜佳品。美国北卡罗来纳州杜克大学的一项研究结果显示，与男性相比，女性为了健康更需要充足的睡眠。

有研究表明，晚睡晚起的女性患抑郁症风险是按点作息女性的1.75倍，且日常更容易感觉到困倦，严重者还会引起内分泌失调、抑郁焦虑、精神萎靡等。

之前一项女性睡眠状况调查表明，约有54%女性因睡不好导致皮肤问题，如细纹、毛孔、弹力不足、脸色蜡黄等；还有16%的女性因睡眠不足导致月经不调，24%的女性因失眠而焦虑抑郁。

中医认为男属阳、女属阴，动则生阳，静则生阴，提倡“静养阴”，女性要靠睡觉来维持静的状态。此外，女性还讲究“以血为用”，睡眠质量高会气血充盈，夜间睡眠是女性得以补养阴血“充电”的最好机会。

西医则认为，睡眠是调整内分泌的最佳时段，对女性尤为重要。女性如果睡眠质量高、时间足，内分泌水平会趋向恒定和规律，对养生养颜颇有益处。

王雪芹对记者解释，晚上11点左右入睡可享受到相对充足的慢波睡眠，慢波睡眠可使大脑皮层得到充分休息。在慢波睡眠期间，脑垂体的生长激素分泌达到高峰，糖和蛋白质合成加强，脂肪分解加速，是促进儿童生长发育和成人精力、体力恢复所必需的。

“对于女性来说，慢波睡眠可让她们更年轻、更漂亮，所以睡美容觉是有科学依据的。良好睡眠对女性保持健康体重也有重要作用。同时，食欲素还参与大脑认知功能活动，所以熬夜不仅容易发胖，还可能出现注意力不集中、记忆功能下降的现象。”王雪芹说。

而最近发表在《北美更年期协会》期刊上的一项新研究还称，良好的睡眠被认为是预防和控制糖尿病的关键因素。因为各种糖尿病症状和相关药物会使女性睡眠困难恶化，会在夜间多次唤醒女性。

女性主食吃太精干扰睡眠，伴侣是最好的“安眠药”

美国哥伦比亚大学医学院对5万多名绝经后女性的一项新研究发现，食用精制碳水化合物可能是引起成年人失眠的一大原因。研究显示，摄入大量精制碳水化合物（尤其是添加糖）的绝经后女性更有可能患上失眠症。

相比之下，饮食中蔬菜、膳食纤维和天然水果（而不是果汁）含量较高的女性，失眠比率较小。该研究认为，精制碳水化



合物（如白面包、甜面包、白米饭和碳酸汽水等）具有较高升糖指数，会造成血糖水平骤增。当血糖迅速升高时，身体通过释放胰岛素来做出反应，使血糖下降，这会造成激素（如肾上腺素和皮质醇）释放量增加，从而干扰睡眠。

因此，可利用饮食干预来治疗失眠。此外，一些中年夫妻，为了不影响对方睡眠，常常分床甚至分房而居，这有时反而适得其反。

王雪芹建议，女性失眠特别需要伴侣关爱，尤其处于更年期、孕期的女性，情绪问题是失眠的重要源头。其实，身边伴侣就是最好的“安眠药”。

对于一些女性来说，与其数绵羊、喝牛奶、听音乐来调理失眠，不如夫妻俩相拥而眠，一起聊聊天，听听

舒缓轻柔的音乐；也可以握着对方的手或是摸摸对方的背；或者晚饭后一起散散步，适当增加一些运动量等。

王雪芹特别提醒，对于更年期女性而言，应该主动调节情绪，保持心情平和，避免情绪起伏太大，不要过度服用含有雌激素的保健品。同时，家人应给予她们更多理解与关爱，一旦患上失眠，应及时就诊。

此外，女性还可尝试这些“备睡”技巧：调整规律作息、增加运动、调节饮食、改善睡眠环境等，如睡前喝点牛奶、吃点燕麦等助眠食物，睡前2小时不剧烈运动，晚9点后不玩手机，调整灯光，改善卧室睡眠氛围，更换舒适助眠的床垫、床品等。

## 超3亿人存在睡眠障碍 睡得好才能提高免疫力

■ 中国妇女报全媒体记者 项丹平

“良好免疫源于优质睡眠。睡得好，心情会更加愉悦，幸福感更强；睡不好，则可能导致各种疾病的产生。”3月19日，中国医师协会副秘书长石丽英在2021世界睡眠日新闻发布会上这样强调。

中国妇女报全媒体记者在会上获悉，近年来，由于生活节奏加快，睡眠障碍日益普遍，已成为干扰人们身心健康的重要社会问题之一。据世界卫生组织调查，27%的人有睡眠问题，全世界每4个人中就有1个人患有失眠，长期熬夜会增加肥胖、慢性病、免疫力下降、心理问题、认知缺陷等疾病风险。特别是新冠肺炎疫情期间，睡眠紊乱更为常见，约1/3的人受失眠困扰，睡眠障碍也是新冠肺炎感染者的主要残留症状之一。

还有调查显示：我国目前超3亿人存在睡眠障碍，其中超3/4的人晚上11点以后入睡，近1/3的人熬到凌晨1点以后才入睡。

良好免疫源于优质睡眠，长期缺乏易致多种慢病和抑郁

“良好的睡眠是维持机体正常免疫功能的重要因素之一，睡眠不足或睡眠紊乱，将会导致机体的免疫功能显著降低，脑功能异常，甚至体内正常菌群也可能造成致命感染。所以，充足和良好的睡眠是我们人体正常免疫防御能力的重要保证。”中国科学院院士、中国医师协会睡眠医学专业委员会顾问陆林在会上强调说。那么睡眠和免疫力之间存在什么样的关系？睡眠不好会导致哪些健康问题呢？

首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师李宁近日在健康大讲堂宣讲时表示，睡眠的质和量是决定免疫力的一个重要因素。有研究显示，睡眠时间小于5个小时会使感染性疾病比如肺炎、脑炎等疾病的发病风险增高；如果睡眠时间小于6个小时，普通感冒的发病率就会增高。

还有研究显示，良好的睡眠，可以使血液中的T淋巴细胞和B淋巴细胞均有明显上升，这是人体免疫力的主力军，它们的升高意味着人体抵抗力的提高。

记者查阅文献资料也发现，长期睡眠不足或睡眠时间过长都与心血管病的风险增加有关。有研究显示，睡眠时间与高血压患病存在“U”形关系，短暂的睡眠时间与高血压发生率增加呈正相关。此外，睡眠时间过少会降低胰岛素的敏感性和糖耐量水平，增加胰岛素抵抗，增加罹患糖尿病的风险。

还有一项前瞻性研究发现，睡眠不足的青少年患肥胖症风险增加2倍。

同时，近年来有越来越多的研究表明，睡眠不足会降低注意与警觉性，并在此基础上降低整体的认知功能，影响学习和工作。另有研究表明，晚睡的人更容易出现情绪不稳和躯体不适，睡眠时间越少，心理疾病风险越大，也越严重。

不同年龄段睡眠时长不同，健康睡眠需入睡快、时间足、质量优

既然高质量的睡眠能让人精力充沛、免疫力提高，那么什么样的睡眠才是好睡眠？我们每天该睡多久合适？

李宁认为，最佳睡眠时间不能统一来说，不同年龄段对睡眠有着不同需求。深刻

而持久的睡眠，以第二天感到精神、体力的恢复，能够完成正常的工作、生活、学习为判断标准。健康的睡眠一般具有以下几个特点：入睡较快，一般不超过30分钟；时间充足，平均每天的睡眠时间，儿童为10~12小时，青少年为9~10小时，成年人7~8小时，老年人5~6小时；质量优良，睡眠过程中不会频繁醒来，也不会被多梦困扰。

李宁还强调说，睡眠标准不仅是对时间的限制，还有对质的要求，有些人虽然睡了七八个小时，但还会觉得白天没有精神，这也算是一种失眠。此外，有些人天生是短睡眠者，可能一天睡眠五六个小时甚至是四五个小时，但没有任何不适，这就属于正常。所以，高质量的睡眠并不完全是睡眠时间长，而是睡眠时间规律，定时地睡，定时地醒，不要破坏生物钟。

陆林院士指出，工作压力大、过度使用电子产品、睡眠时间减少，以及烟、酒、茶、咖啡等摄入过量，这些都会导致睡眠障碍。他呼吁要不断提高大众的睡眠健康意识，培养良好的睡眠心态，形成适合的作息习惯，在遇到睡眠问题时，积极进行科学评估和专业干预。