

考生“四小时睡眠”就够了？ 既影响生长发育，也不利于考试发挥

最近，搜狐CEO张朝阳在直播节目中谈到自己“要是想深度睡眠、很快入睡的话，首先得把睡眠时间缩短，得睡4个小时，不能睡7个小时，形成一个规律之后，就能逐渐快速入睡。”这样的睡眠方式，对于临近考试一些睡眠质量不好的中高考考生而言，是否值得效仿？在刚刚过去的“世界睡眠日”，无锡市精神卫生中心睡眠医学科（儿少精神科）主任朱伟主任医师表示，“四小时睡眠法”给青少年学生带来的健康危害不是一点点。

一些中高考考生面临冲刺阶段睡不着，或者想挤出更多时间复习迎考，因此，也有人尝试这种“四小时睡眠法”。朱伟介绍，在国外，还有一种“达·芬奇睡眠法”，相传达·芬奇每4小时睡15至20分钟，这样一天下来只睡2小时左右，余下大把的时间从事创作，而且能保持充沛的精力。这些睡眠方式也称作“多阶段睡眠”或

“多相睡眠”，是一种将人类习惯的单次睡眠过程分散成多个睡眠周期进行，以达成减少睡眠时间的睡眠方式。

今年“世界睡眠日”的主题是“良好睡眠、健康之源”，朱伟介绍，良好的睡眠具有补充人体能量、增强自身抵抗力、促进人体正常代谢和生长发育、使身体和精神得到充分休息等功能。人群中确实存在个别人，他们虽然睡得少，但仍然精力充沛，每天还活蹦乱跳，但这样的个体在人群中的比例是很少的，这是个体的遗传等差异决定的。而如果考生为了冲刺而效仿是不足取的。这种睡眠方式让他们没有机会进入深度睡眠，且中高考考生处在生长发育阶段，长期睡眠不足导致大脑得不到充分休息，注意力难以集中，短期记忆能力会减弱，从而影响学习效果、创造性思维和处理事物的能力。青少年的生长发育受生长激素的调控，而生长激素的分

泌主要在睡眠期间，尤其是在深度睡眠中产生。因此，如果减少睡眠得不偿失。

临床上，失眠和焦虑、抑郁经常是伴随发生，同时存在，互为因果。一些中高考考生出现失眠，家长要高度重视，耐心倾听其心声，不仅要搞清楚孩子失眠的原因、严重程度，还要关注他们的精神状态。朱伟介绍，目前临床一线推荐的心理治疗方式为失眠的认知行为治疗，主要包括睡眠卫生教育、刺激控制治疗、睡眠时间控制、放松治疗、音乐治疗等，辅以光疗、磁疗、体育锻炼、针灸等非药物治疗。在采取了上述方法后，孩子的状况仍然没有缓解的话，就要考虑去医院的睡眠或心理专科，做相应的心理及睡眠状况测评，确诊是单纯的失眠还是焦虑、抑郁状态，然后咨询医生是否需要服用安眠药，或进行抗抑郁、抗焦虑药物治疗。

（卫文）



3月18日，宜兴市卫生健康系统举办“书香卫健 健康宝贝”公益集市，推广全民悦读理念。图为宜兴市中医医院的医护志愿者现场为居民提供刮痧、耳穴埋籽等中医药保健服务。

（潘静 摄）

过敏是免疫力低下吗？ 花粉过敏五大误区，您知道吗？

“这喷嚏打的，一个接一个。”“眼睛痒得都要揉出来了。”“一早一晚简直受不了。”……

近期，恼人的春季花粉过敏影响了许多人，不少人都出现了上述过敏症状。花粉过敏就是免疫力低下吗？不出门就不会花粉过敏吗？其实，关于花粉过敏，有五大认知误区，您可能并不知道——

误区一 不靠近花，就不会花粉过敏？

很多人认为没有直接接触花，就可以避免花粉过敏，其实这是一种误解。色彩鲜艳的“虫媒花”，花粉颗粒大、重而黏，不易导致花粉过敏；借风传播的树、草、小野花等不起眼的“风媒花”才是导致花粉过敏的“元凶”，一旦随风传播，被人体吸入，容易引发过敏。

误区二 提高免疫力，就能不过敏？

据@健康中国科普介绍，过敏其实是免疫系统反应过度的一种表现，和整体免疫力的高低并没有直接联系，过敏并不是“缺乏免疫力”，更不是“免疫力低下”，靠提高免疫力来对抗过敏，可能帮不上忙。

误区三 待在家里不出门，就不会过敏？

花粉可以通过门窗缝隙进入室内，所以并不是待在家里不出门就不会花粉过敏。花粉高发期，遇到干热或刮风天气，一定要紧闭门窗，使用湿拖把、抹布等减少粉尘。室内可安排具有过滤花粉功能的空气净化器或新风设备。

误区四 只要戴口罩，就能预防花粉过敏？

纱布和无纺布口罩缝隙较大，预防花粉过敏效果较差，只有含熔喷布层的医用口罩和专业防护口罩才能起到预防效果。

误区五 花粉过敏，提前预防没有用？

很多抗过敏药物有预防作用，在花粉季快要来之前，有过敏病史的人可以提前一到两周服用抗过敏药，有过敏性结膜炎史的患者，可以提前两到三个月用药，效果更好。

（综合）



“自助”矫正牙齿 最低20元？ 专家：风险极大

不用去医院，网购一套牙齿矫正器，居家进行“自助式”牙矫正，正成为很多人的选择。对此，北京口腔医学会口腔正畸专业委员会主任委员、北京口腔医院正畸科主任谢贤聚提醒，自行牙齿正畸医疗风险极大，患者应前往正规医院接受正畸治疗。

记者发现，面向消费者销售牙齿矫正器及相关定制服务的网店很多，其售价普遍较低，多为50元至200元，最便宜的甚至仅为20元。通常这类网店标榜居家即可“自助”完成牙齿矫正。因为打着“不用去医院，简单方便”的旗号，吸引了大量消费者，有的网店月销量达5000套，但也有一些消费者在评论区吐槽“没有疗效”。

谢贤聚表示，自行戴用矫治器，接受非正畸专业医生的治疗，或仅依靠无行医资质的公司、生产厂家等机构远程指导开展无托槽隐形矫治技术，具有极大的医疗风险。网购牙齿矫正器进行“自助式”矫正，患者也易出现牙齿松动、牙龈损伤、牙根吸收、咬合错乱等问题，危害口腔健康。“无托槽隐形矫治属于医疗行为，需要在经过专业训练、具备从业资质的正畸专业医生的指导下进行。网店并非专业医疗机构，没有资质开展正畸治疗。网店中的牙医身份也难以查证。”

提供牙齿矫正服务的网店，通常会给消费者邮寄拓印牙齿模型的牙模粉，由消费者自行操作拓印牙模，寄回商家后，再根据牙模和消费者自己拍摄的口腔照片，定制牙齿矫正产品。对此，谢贤聚说，这种做法不符合诊疗规范。“根据拓印牙模和消费者的口腔照片定制牙齿矫正产品，误差很大，几乎不可能做到与牙齿贴合。”他介绍，口腔医院通常利用口腔扫描仪，将患者的牙齿信息直接转换成数字化模型，再定制牙齿矫正产品，精度更高。普通牙模粉拓印的方法不能用于定制牙齿矫正产品。“对于非专业人士，牙模粉难以调拌细密，还会额外增加误差，过大的模型误差根本无法正确进行矫治器设计。”

此外，谢贤聚提醒，正规的正畸治疗一般在治疗中需要每1至2月进行1次复诊，判断牙齿是否出现位移及有没有误差，而网店根本不具备这样的条件。如果患者有牙齿矫正需求，应前往专业口腔医院，由专业正畸医师进行治疗。

（北京晚报）