



中国人失眠率高达15%，失眠一族包括“80后”“90后”

# 熬夜焦虑，年轻人也难一觉到天明

健康头条

□本报记者 王晓寻

日前，由国务院发布的《健康中国行动（2019-2030）》报告中，一组数据受到关注。该数据显示，中国2016年的失眠率为15%，这代表当年有2.07亿人口存在睡眠问题或睡眠障碍症，并且失眠人数还在逐年增加。中国医师协会2018年调查发布的“90后睡眠指数研究”显示，“90后”的睡眠指数仅66.26，位于“苦涩睡眠”的临界点，“90后”也开始“进军”失眠大部队。

连日来，记者走访锡城多家医院发现，不同于以往“年纪越大，越容易睡不好”，如今受困于失眠问题，夜夜煎熬的患者已不分老少。



## 青年人失眠，精神焦虑、抑郁恐慌是主要因素

从2017年起，30多岁的市民王女士就会定期到市中医医院治未病科失眠门诊看失眠。“我白天不能闲着，闲着就会害怕，觉得自己身患疾病。晚上10点到12点我会觉得很轻松，但从凌晨4点就会一直醒、反复做噩梦。”王女士说，经医生诊断，她患上了失眠症。

“青年人来看失眠，一半以上都是因为精神焦虑、抑郁，甚至有人是因为体检出小毛病，对疾病过于恐慌而夜不能寐。”

坐诊治未病科失眠门诊的孙慧茹主任中医师分析，起先，这类失眠问题的表现只是心慌、烦躁，可靠人的潜意识自行调节缓解，但60%的患者容易反复，此时可依靠中医的介入，“中药调理、针灸、按摩等方式治疗失眠问题，一般患者经1-3个月就能缓解。”

在无锡二院神经内科副主任徐德恩的印象中，不同于常见的老年性失眠，这些年门诊来看失眠的年轻人也多了。“年轻人的报复性熬夜，正逐渐演变成‘主动性失眠’。”徐德恩说，受限于白天固定学习、工作时间，年轻人选择熬夜换取“自由”，谁知熬着熬着失了眠，不仅对身体造成慢性消耗，更会让人体生物功能紊乱，容易患上心脑血管疾病。

## 睡多久为合适睡眠？观察自己第二天的精神状态

《健康中国行动（2019-2030）》的数据显示，中国成人的每日平均睡眠时间为6.5小时，未达到7-8小时的建议睡眠时间。这个数字也未达到美国疾控中心(CDC)的建议时间，CDC认为18岁以上的成人每晚需要7小时甚至更久的睡眠。

不同年龄段的人到底睡多久为宜？专家给出参考妙招，可以观察你第二天的精神状态。

“有的老年人强制自己一定要睡满8小时，实际上他只睡了5、6小时。即使第二天精神状态饱满，老人还是慌，觉得自己失眠了。”孙慧茹说，其实大可不必，每个人的生物钟不一样，适合的睡眠时长也不一样，只要有规律的起床和睡觉时间，作息规律，睡眠效率高，第二天精神状态佳，就不必刻意延长睡眠时间。

此外，专家提醒，当市民短期出现失眠或入睡困难时，可通过运动帮助调节情绪，不喝咖啡等兴奋类饮料，睡前听舒缓型音乐帮助自己入睡。若失眠时间超过一周以上，建议到失眠门诊咨询医生寻求帮助。

## 医技前沿

### 新技术2分钟确诊 病危老人恢复生机

近日从无锡二院获悉，得益于呼吸与危重症医学科、病理科、肿瘤科等多学科协作及快速现场评价(ROSE)技术的应用，一个月前还奄奄一息、呼吸困难的患者重新恢复了生机并顺利出院。

72岁的患者老任突发胸闷、呼吸困难，咳嗽一声或者翻身，都能导致呼吸衰竭，随时面临生命危险。医生为他做了气管镜，利用快速现场评价(ROSE)技术，仅仅2分钟便得到了检查结果：肺腺癌。3天后的病理检验结果证实了快速诊断是完全正确的。对症治疗后，患者病情迅速缓解，很快便脱离了呼吸机，还能下床行走了。

快速现场评价(ROSE)技术是目前气管镜治疗领域应用的一项新技术，能够大大减少患者的病理检查等候时间。二院呼吸与危重症医学科负责人赵弘卿介绍，过去为患者做气管镜检查时，将病变组织切下来送到病理科检查，一般要等5天左右才能出病理报告。病理报告出来后如果还需要做气管镜切除病变组织，那病人就要再受一次手术之苦。而ROSE技术能够实现与病理科的联网，直接在病人床旁采集异常组织，病理科实时进行检查，然后发送病理报告，全部耗时不超过2分钟。目前该项技术在介入肺脏疾病、呼吸系统感染性疾病如不明原因的肺部阴影、胸腔积液、重症感染及结核、肿瘤等疾病中的诊断和治疗中发挥了重要的指导作用，无锡二院已做了近百例，且与病理科组织病理学回报结果100%吻合，患者因此受益。

(王淘)



头条信息  
关注无锡观察  
健康频道

# 坐、立都能练，无锡中医师自创健身按摩法



今年68岁的无锡人严伯正是一名退休的中医师，也是一名气功爱好者，曾受聘为北京大学名誉气功师、中国中医研究院咨询专家，解放军210医院中医专家，现受聘为无锡天一中医医院中医专家。他平时注重养生，著有《气功点穴》，并创编了“健身按摩十八法”。其中，后者已经推广到全球20多个国家。昨天，他把“健身按摩十八法”推荐给《保健周刊》。“健身按摩十八法”简单易学，练习者无论坐、立、躺都能进行，经常练习能强身健体。

谈起缘何创编“健身按摩十八法”，严伯正说，1978年他任职于江苏省中医院肿瘤科，由于长期在临床上接触各类肿瘤病人，他发现临床上许多肿瘤病人不仅饱受病痛折磨，更因四肢无力，无法像正常人一般舒展筋骨。为此他创编了一套“健身按摩十八法”，帮助癌症病人、慢性病人锻炼身体，受到了患者的一致好评。“健身按摩十八法”是根据中医学的经络学说，通过自我按摩，结合健身运动进行的一种养生保健方法。可以促使经络畅通，气血流畅，关节灵活，达到缓解疼痛、稳定情绪、改善睡眠、增加食欲、修复神经的作用，简单易学，效果明显。

1986年，严伯正受江苏省体委的委托，在北京参加全国健身养生座谈会时发表了“健身按摩十八法”。随后，他应邀前往全国各地和有关部门讲课，并多次应邀去美国、日本、韩国、新加坡等国讲授中医和传授健身按摩法。1996年，“健身按摩十八法”入选《中华体育健身方法》。2015年，由严伯正及其子女严耶恩、宋汶卿共同编撰、修改、整理的《健身按摩十八法》被翻译成英文、日文、韩文，由年龄出版社出版。同年，《健身按摩十八法》由中国国家图书馆收藏，并在当年第九届世界自然医学学术大会上全文发表。

(路遥)

## 健身按摩十八法

**预备势：**可坐可站，但要全身放松，心情轻松，呼吸平静，没有杂念。

**坐式：**可坐在木椅子或沙发或床上。坐时全身放松，虚灵顶颈（即头部放松，颈部放松，不要抬头或低头），含胸拔背（即胸部放松，腰部放松，不要挺胸或弯腰），两腿分开与肩同宽，两手手心内含，手指微曲，轻轻地放在大腿上。静站片刻。

**站式：**站时全身放松，虚灵顶颈，含胸拔背，两腿分开与肩同宽或略宽于肩，两手虎口交叉，将掌心按在肚脐眼上。静站片刻。

**1 揉发梳头**  
方法：两手十指微曲，用指端经前发际梳到后发际以及颈椎和颈项两侧18~36次。

**2 双鸣天鼓**  
方法：将两掌心按紧双耳，手指放在枕骨后，大拇指朝下，将食指按在中指上，然后食指迅速从中指上滑下，用食指弹打风池穴（枕骨后凹陷处）18~36次。

**3 推拉双耳**  
方法：用掌心推拉两耳的正反面，同时用食指和中指夹拉外耳轮。

**4 运目养神**  
方法：两手虎口交叉，将掌心按在丹田（脐上），正反运转双目18~36次。

**5 刮眼明目**  
方法：两拇指点按在两太阳穴

上，用食指到上下眼眶18~36次。

**6 捋鼻防感**  
方法：用两拇指指端沿鼻唇沟上下按摩18~36次。

**7 浴面生华**  
方法：用两掌心在面部做旋转按摩，左手按摩左面部，右手按摩右面部18~36次。

**8 叩齿固肾**  
方法：两手虎口交叉，将掌心按在丹田。轻轻叩打门牙、边牙18~36次。

**9 搅海生津**  
方法：两手虎口交叉，将掌心按在丹田，用舌尖在口腔内正反搅动各18~36次。将所生津液一鼓作气吞下。

**10 拍拉肩井**  
方法：两掌心左右轮换拍拉肩井穴（肩的正中），先用左手拍拉右肩井，再用右手拍拉左肩井18~36次。一左一右为一次。

注意：拍拉肩井反应较强，体质虚弱者仅用微力，孕妇不宜。

**11 横捋胸肋**  
方法：两掌左右轮换横捋胸肋，先用左手横捋右胸肋，再用右手横捋左胸肋18~36次。

**12 正反揉腹**  
方法：两掌相叠，用掌心旋转按摩腹部，正转18~36圈，再反转18~36圈。

**13 背搓腰际**  
方法：两手同时在背后由上向下

推搓两侧腰部和臀部18~36次。

注意：患有腰椎滑脱不宜转腰。要轻松灵活，切忌用力。

**14 敲打命门**  
方法：两手轻轻握拳，有节奏地轮换敲打前后命门（脐中为前命门，背后与脐中相对的位置为后命门）18~36次。

注意：敲打命门孕妇禁忌。患有腰椎滑脱不宜转腰。患有腰椎间盘突出时，转腰角度要小，要轻松灵活，切忌用力。

**15 按摩上肢**  
方法：两手左右轮换按摩上肢的正、反面18~36次。

**16 按摩下肢**  
方法：两手左右轮换按摩下肢的正、反面18~36次。

**17 按摩涌泉**  
方法：用掌心分别按摩两足的涌泉穴（脚底心）和脚背以及跟腱18~36次。

**18 全身拍打**  
方法：用拳或掌有秩序地在腹部（以丹田为中心，即肚脐眼）、胸部、腰部、背部、肩部、颈部、面部与头部，以及上肢和下肢做轻松而富有弹性的拍打，不计次数，以舒服为宜。  
收势：松静站立，合眼，闭口唇，使呼吸平静轻松，两手自然下垂，直至松静自在，心情愉快为止。

养生达人



扫一扫  
观看严伯正  
图文教学视频