

八成学生每天缺觉一小时 影响智力发育还易胖 孩子睡觉比补营养更重要

八成孩子睡不够

刚刚8岁的男孩李木子在北京市朝阳区一所小学上二年级,几乎每天早上都是在“半梦半醒”中被拽起床,然后闭着眼睛穿衣、吃饭,最后极不情愿地被父母送去上学。他妈妈说:“基本上孩子每天写完作业都已经9点半了,10点上床,11点才能睡着,我看着也是很心疼,但也不能不让他写完作业就去睡觉啊,别的小朋友都在努力呢。不过这孩子做事确实比较磨蹭,小时候没养成好习惯,作业多又写得慢,只能睡得少,我也是真没办法了。”

对于初三学生林一楠来说,一天当中最痛苦的时候就是清晨闹钟响起,然后三番五次挣扎才能下床。林一楠的妈妈为了让她每天多睡10分钟,总会早起半个小时,为她准备好洗漱用品、做好早饭,还把自行车从地下室搬出来。

早上睡不醒,着实让家长心疼,但晚上不肯睡,更让家长头疼。企业高管李娜有个三年级的儿子,最近迷上了电子游戏,每天都玩到晚上十一二点,催孩子睡觉时她总要用尽浑身解数。“有时真想让孩子回到我们小时候,没有这么多新鲜的诱惑,晚上早早上床听着妈妈的故事入睡。”李娜感慨道。

虽然在《中国少年儿童十年发展状况研究报告(1999~2010)》中显示,10年来少年儿童在校的时间一直在缩短,但在校时间的减少并不意味着孩子们的休息时间增多了。调查中发现,有39.3%的学生在非周末参加课余特长培训,周末参加课余特长培训的比例则达到了49.4%。

“作业多”、“校外补课学习”、“娱乐生活过度丰富”是中小学生睡眠不足的主因。武汉大学儿童发展研究中心主任杨健对记者说:“有些家长没有培养孩子的睡眠习惯,甚至自身的不良习惯也起了负面作用;巨大的升学压力,

睡不够危害很多

调查中发现,长期睡眠不足是导致目前我国中小学生体质下降的重要原因之一。上海儿童医学中心儿保主任金星明告诉记者,教育部规定的“小学生每天睡眠10小时,初中生9小时,高中生8小时”是根据人体生理发育特征制定的,反映了各年龄段孩子的睡眠需求。睡眠是保证孩子健康成长的重要条件之一,深度睡眠才能有利于身体免疫力的提高,如果睡眠不足,就会造成精神不振、食欲差、免疫力低下、容易得病,甚至影响生长发育,尤其在以下几个方面。

影响身高。虽然现在孩子的平均身高较以前有了很大提升,大部分家长以为只要营养跟上了就会长高,其实不然。如果孩子长期睡眠不足,就会影响体内生长激素的分泌,导致孩子不容易长高。甚至可以说,剥夺孩子的睡眠就相当于剥夺了他们的“生长权”。

导致肥胖。“睡得多”和“睡得少”都会造成

六一儿童节,本是孩子们快乐的节日,但记者在采访中发现,“困”、“睡不够”、“不想起床”,成了不同年级学生的共同心声。调查显示,近年来,我国中小学生学习时间持续减少,近八成中小学生学习睡眠不足。中小学生学习每天平均睡眠时间仅有8小时,比教育部规定的9小时下限少1小时。孩子们普遍睡不够,这背后有学业重、压力大、娱乐多等方面的原因,为此,专家呼吁,睡眠远比营养更重要,让孩子们睡个饱觉吧。

家长“望子成龙、望女成凤”的期盼,也在不断蚕食孩子们的睡眠;现今的孩子还要面对更多的诱惑,一些自制力差的孩子如果没有得到正确的引导,很容易沉迷于电脑、电视等电子产品中,从而造成过多“垃圾睡眠”;而嘈杂的住宅环境也会影响孩子的睡眠。

肥胖,但有研究表明,孩子缺觉造成的肥胖与其他因素导致的肥胖不同,这是因为睡眠不佳会影响那些与食欲和饱腹感有关的激素,结果就是慢慢变胖。

破坏记忆力。孩子越小所需的睡眠越多,睡眠不足的孩子往往学习时精力不集中,容易减缓认知能力的发展。据英国《自然神经学》杂志刊登的一项研究结果表明:睡眠不足会破坏脑部负责近期学习记忆的海马神经区域,孩子们往往缺乏睡眠补偿机制,所以对记忆力的破坏是不可弥补的。

此外,从心理学角度来看,睡眠处在“生命金字塔”的最底端,这种最低层次的需要如果长期得不到满足,会引发精神上的烦躁、焦虑不安、情绪不稳等问题。轻则造成上课注意力不集中,影响学习成绩;重则情绪会变得反复无常,破坏人际关系;有的学生甚至会因情绪不稳而容易冲动,产生攻击性。

补睡眠比补营养更重要

为改善我国中小学生的营养状况,国家从2000年8月起实施了“学生饮用奶计划”。为此,有学者指出,“学生睡”比“学生奶”更应被社会重视。因此,家长和老师应帮助孩子学会睡觉。

从小培养正确的生活习惯。专家表示,家长首先要从小培养孩子正确的生活习惯,做事情干脆利索、不要拖拉。父母在培养孩子睡眠习惯上要起表率作用,减少自身的不良生活习惯。

营造良好的睡觉环境。先将电脑、电视机、过亮的灯以及玩具等移出卧室,给孩子营造舒适的睡觉环境;然后给孩子定个时间表,督促他们及时完成作业;最后,在睡前建立“缓冲期”,通过讲故事、听音乐等活动,让孩子意识到该睡觉了,帮助他们安静下来。

避免垃圾睡眠。日本的一项研究发现,睡前用电脑、看电视会严重影响睡眠质量,特别是上网,容易让人神经兴奋。所以在晚上9时后,家长要监督孩子尽量不要进行这些娱乐活动。

别让“择校”、“兴趣班”加剧睡眠不足。很多孩子都参加各种各样的课外辅导班,家长应该考虑会不会影响他们休息,要在孩子学有余力的情况下再选择,否则得不偿失。(据《生命时报》)

抗肿瘤, 上海取得突破

——我国首个可替代手术和放疗治疗中晚期肿瘤的纯中药新药问世

上海在抗肿瘤新药的研发领域获得突破,作为上海市重大科技项目,专门用于中晚期肿瘤的治疗性中药新药——“枫苓合剂”在上海问世。

“枫苓合剂”背靠上海强大的科研团队,53位肿瘤专家参与,采用最新的中药现代化双合提取突破性技术。专家预言,“枫苓合剂”将全面替代传统的化疗药物,患者从此可以少花钱,又可无毒副作用治疗肿瘤,为无法手术、不宜放疗的晚期肿瘤病人带来生存希望。

上海、浙江、广州、江苏等全国13个省市通过长达7年大样本临床验证:“枫苓合剂”主要用于胃、肝、食道、胰腺、肠以及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等众多肿瘤,缩小肿瘤比例超出国家标准3.3倍,安全性是放疗的4.66倍。

我国著名肿瘤药理学专家严惠芳教授指出:从缩小肿瘤、消除癌痛、稳定病情等角度看,“枫苓合剂”是她20年来测试过的效果最好的治疗肿瘤的药物,是可替代手术和放疗治疗晚期肿瘤的纯中药新药。

>>> 相关链接:“枫苓合剂”是国家科技部创新基金资助项目,由于效果突出,已率先列入上海医保(医保编号Z0131200010020),患者可放心购买。为了让河南患者也能用到此药,在安阳市春草大药大药房(海鑫购物广场南侧)已引进并成立枫苓合剂专家咨询服务处。专家预约热线是0372-5065712。

男人要重视 生殖健康

“疾病”的含义在不断地演变,疾病产生的原因也在不断发生着变化,但很多人的旧观念、坏习惯形成的“懒毛病”,正是引发各种疾病的根源,如前列腺炎、泌尿系统感染等疾病。市爱民医院提醒您关注男性健康,预防泌尿系统疾病,关键是要纠正观念,形成良好的生活习惯。

生殖器官健康不只是女性的事,男性也同样应该重视。包皮过长者要经常清除包皮垢,这些不洁物质不但对自身有害,还会传播给妻子。男性朋友在发现皮肤或黏膜出现损害,生殖部位及手、眼睑、唇、舌、咽喉等处出现红斑、丘疹、硬结、水泡、溃疡,或者尿灼热、尿道内流出异常分泌物,出现尿频、尿急、尿痛、排尿困难、尿闭以及尿尿等状况时,要及时就医。

步入而立之年的张先生工作上应酬多,熬夜对他来说是家常便饭。时间一长,张先生患上了慢性前列腺炎。这个疾病彻底改变了张先生的生活,尿频、尿急、尿道刺痛等症状让他根本无法安心工作,可每次症状发作,他也总是因为工作太忙不去医院就诊,久而久之错过了最佳治疗时间。

像张先生一样,许多男性都从潜意识里忽视自己的生殖健康,除非疾病有非常明显的症状才会重视。而前列腺炎这样的疾病,发展过程比较缓慢。有的男性抱着能拖就拖的心理,身体一旦有恙,不去医院看病,而是依靠休息来克服,或者凭经验自行用药。久而久之,会自食耽误病情的恶果。严重的前列腺炎会引发不育、功能障碍等系列产品。

乙肝治疗经验谈

□市传染病医院副主任医师 史保生

乙肝治疗如何才能取得好的疗效一直是广大患者和医生关注的问题,下面我就结合工作实践,谈一谈乙肝治疗的经验和感受。

一、首先要告知患者抗乙肝病毒的重要性。乙肝规范治疗包括抗病毒、保肝降酶、软肝、免疫调节等方面,其中抗病毒治疗是核心和关键,是真正能够达到我国《慢性肝炎防治指南》中所说的“慢性乙型肝炎治疗的总体目标”的治疗方法。

二、告知患者抗乙肝病毒的长期性。鉴于乙肝病毒的难治性,目前尚没有彻底根治的

有效药物和措施,长期控制病毒就显得尤为重要。坚持定期到医院检查和坚持长期治疗是控制病毒的有效措施。不少患者出于经济、心理、担心副作用等原因,吃吃停停、随意换药,不但治疗效果不好,还容易导致病毒耐药,给以后治疗带来更大麻烦。

三、加强医患沟通,解除患者对抗病毒措施的疑虑,增加依从性。许多患者对抗病毒治疗过程中的病毒变异问题都有一些片面的认识,认为病毒变异很可怕而不愿进行抗病毒治疗。实际上病毒变异是很正常的事情,任何

生物都可以在适应外界环境的情况下发生变异。患者只要能够定期到医院进行检查,医生会很容易发现早期病毒变异,在医生的指导下调整治疗是完全能够解决病毒耐药问题的。再就是选择治疗药物要做到个体化治疗,不一定非要选用最好最贵的药物,一定要考虑到患者长期治疗(3年~5年)所能承受的费用。

