解锁睡眠健康密码 让你安稳入眠

实习生 卢安宜
中青报·中青网记者 夏 瑾

“卧迟灯灭后，睡美雨声中。”惬意的睡眠，不仅能让心情愉悦，对身体的健康也至关重要。然而，当下睡眠问题成为许多人生活中的一大烦恼。

正在读大三的高国妍告诉中青报·中青网记者：“有一段时间压力比较大，夜晚躺在床上就会想七想八，越想睡越睡不着，心里也越来越烦躁。第二天早上起来，整个人困得不行……”

同样被睡眠问题困扰的，还有高一学生刘浩天：“假期有时候睡前没忍住和同学打了几局游戏，结束后兴奋劲儿还没过，躺在床上翻来覆去就是睡不着。在学校住宿的时候，又会因为学习上遇到难题、和同学相处的琐事等失眠。第二天上课，整个人状态极差，一直盼着能找机会补觉。”

3月21日是世界睡眠日。为了找到解决睡眠问题的有效方法，中青报·中青网记者采访了北京大学第六医院睡眠医学中心副主任范滕滕。

年轻人的睡眠困境：诱因与破局之法

“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠。”古人常常因羁旅困顿辗转难眠。而如今，不少年轻人夜晚难以入睡的一大诱因，是睡前使用手机、平板电脑等电子产品。

电子产品为何会影响睡眠？范滕滕解释说，睡前玩电子游戏、刷短视频、处理微信工作信息等行为，会使大脑皮层更加兴奋，阻碍快速入睡。同时，手机屏幕释放的蓝光会抑制大脑内褪黑素的分泌，而褪黑素是促进睡眠最重要的物质之一。

范滕滕建议，睡前半小时到一小时应尽量远离手机，可进行一些舒缓身心的活动。此外，白天进行适度规律的户外运动，既能锻炼身体，又能接触大自然、接受阳光照射，有助于夜晚睡眠。养成规律作息也十分关键，晚上定点上床、早上定点起床，有助于形成规律的睡眠生物钟，保证睡眠节律稳定。

范滕滕还强调，心态放松对睡眠质量影响很大。古医书《千金要方》中说：“凡眠，先卧心后卧眼”，应放松身心，学会接纳失眠，避免过度焦虑，让睡眠自然发生。

大三学生郭瑞菁对于熬夜深有体会，“我感觉只有夜晚的时间才是属于自己的，尤其是深夜的时候，不会被任何人打扰……”许多年轻人因白天时间被工作、学习占据，选择在夜晚熬夜娱乐，认为第二天晚起补觉就能减轻熬夜的危害。

范滕滕分析，年轻人晚上不想睡，可能是因为白天所做的工作并不能让自己真正开心，而晚上有一段完全由自己掌控的时间，用来做真正想做的事。他建议，年轻人可尝试将晚上想做的事安排在早上，让它变成早上起床的动力。

范滕滕强调，应尽量避免熬夜，若因特殊情况不得不熬夜，建议第二天适当补觉，但补觉时长不宜超过两个小时，且不建议在下午或晚上补觉，以免影响当晚睡眠。合理规划补觉时间，才能在一定程度上减轻熬夜对身体的损害。

而对于那些值夜班、需要倒班工作的人群，范滕滕建议在有限的条件下，尽量优化睡眠环境，保证睡眠质量。例如，值夜班后，要创造安静、黑暗且温度适宜的环境来补觉，让身体得到充分休息。“在不上夜班的大多数时候还是需要保持与大自然规律相对一致的睡眠，也就是‘日出而作，日落而息’，这样更有利于睡眠健康”。

打呼噜、爱做梦，究竟是咋回事

“少思多睡无如我，鼻息雷鸣撼四邻。”在许多人看来，少思虑、多睡眠，熟睡时鼾声响亮，且不被外界声音吵醒，则说明睡眠质量好。对此，范滕滕表示，睡觉打呼噜并不代表睡得香。“我们常看到古装影视作品里呈现的英雄好汉大口吃肉、大碗喝酒，睡着后呼噜震天响，认为这是身体强健的表现，其实是一个误区。”

打呼噜的人群中，部分人可能患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，鼻中隔偏曲、呼吸道肌肉松弛、饮酒等，都可能导致该综合征发生。若怀疑自己患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，可通过自身感受和家人观察来进行初步识别。比如夜里出现憋气、需要翻身或咳嗽以缓解呼吸不畅，或者家人发现自己在打呼噜过程中呼吸突然暂停又恢复，都提示可能患有该疾病，建议到专业的机构通过多导睡眠监测明确诊断。为改善这种情况，可采取减轻体重、侧卧位睡眠、选择合适的枕头和床垫、保持积极心态、坚持体育锻炼等措施。

在社交平台上，有人发帖说，因自己打呼噜声音太响，家人建议其佩戴家用呼吸机。范滕滕介绍，无论是国际还是国内的治疗指南，都一致将持续正压通气治疗，即呼吸机治疗，作为阻塞性睡眠呼吸暂停的一线治疗方式。这种治疗方法无创且效果显著，能有效改善睡眠呼吸暂停情况。当然，个别生理结构特殊或异常的患者，经专业医生评估后，也可选择口腔矫正器或外科手术治疗，但对于大多数患者而言，呼吸机治疗是专业医生的优先推荐。

还有不少人向记者反映，自己晚上容易做梦，担心这会影响睡眠质量。“我平时经常做梦，还会把梦的细节都记住。有时在梦里有很多新奇的体验，但有时做完梦起床后感觉很疲惫。”大三学生赖孟铷说。

范滕滕指出，每个人每晚基本都会做梦，只是有些梦境能被记住，有些则难以回忆。做梦与多种因素相关，心理状态是其中之一，正所谓“日有所思，夜有所梦”。同时，睡觉时的身体状态和外部环境也会对梦境产生影响，比如睡前喝水多可能会梦到找厕所；冬天睡觉时不小心踢开被子，感觉冷飕飕的，在梦中也可能有所体现。

范滕滕强调，多梦本身并不一定代表睡眠质量差。睡眠周期分为非快速眼动睡眠期和快速眼动睡眠期，快速眼动睡眠期大多时候都在做梦。当频繁在梦中惊醒，醒来后感到惊恐、疲劳，体力精力难以恢复，则需要引起重视，必要时就医。

范滕滕介绍，快动眼睡眠行为障碍是一种疾病，其特征是梦境扮演样行为，如说梦话、踢被子甚至坠床。正常情况下，人在睡觉时身体使不上太大力气，但该疾病患者在睡眠过程中肌张力较高，可能出现拳打脚踢，严重时甚至会打伤睡在自己身边的人。如果只是偶尔出现说梦话、踢被子等，且情况不严重，不用过分担心；若经常出现并造成不良后果，应及时就医。

这些流行的助眠方法需谨慎选择

“绿酒初尝人易醉，一枕小窗浓睡。”不少人向往诗词中描绘的小酌几杯后入睡的那份悠然惬意，认为睡前喝点小酒，进入微醺状态能帮助睡眠。

范滕滕表示，饮酒虽可能使人入睡变快，但醒后往往没有清爽感，因为饮酒会破坏正常的睡眠结构。同时，酒精加速体内水的代谢，易导致夜里口干，多次起夜，影响睡眠连续性。此外，长期饮酒还会加重睡眠过程中肝脏的代谢负担，可能引发酒精性肝硬化、腹水等严重的肝脏疾病。

一些年轻人发现睡前听脱口秀、相声、播客等说话类节目，能帮助自己入眠，甚至睡觉全程播放此类音频。范滕滕认为，这是因为他们可能缺少朋友的陪伴，会有孤独感，而熟悉的声音能带来陪伴感，让人身心放松。不过，范滕滕并不建议长期采用这种助眠方式。“类似白噪声这类规律、单调、柔和的声音，能帮助人们放松、转移对睡眠的焦虑，从而帮助入睡。但过于刺激的影视作品或相声作品，可能会使大脑皮层兴奋，反而不利于睡眠。因此，偶尔短期使用音频助眠尚可，长期来看，应选择更健康的助眠方法。”

部分年轻人选择睡前服用褪黑素助眠。对此，范滕滕提醒，不是所有人都适合褪黑素。在倒时差或上夜班补觉时偶尔使用褪黑素是相对安全的，但长期大量服用，会影响人体自身褪黑素分泌，导致内分泌紊乱，影响肝脏功能。所以，使用褪黑素最好能够遵循专业医生的建议，切勿擅自盲目大量服用。

范滕滕特别提醒：“身边的家人或朋友服用某种安眠药有效时，切莫直接拿来使用。不同失眠类型（如入睡困难、早醒）对应药物不同，错误用药可能会加重症状，服用药物前必须经过专业医生的评估和判断。”

青年群体更应重视脂肪肝的防治

中青报·中青网见习记者 李怡蒙
记者 姜 蕾

在今年全国两会上，肥胖、高血压、高血糖、脂肪肝、血脂异常等在青少年中发生的问题受到关注。例如脂肪肝患者如得不到及时干预、治疗，不良生活习惯没有被改正，后续很有可能发生肝纤维化、肝硬化和肝癌。

今年的3月18日是第25个“全国爱肝日”，主题为“中西医结合，逆转肝硬化”。首都医科大学附属北京地坛医院（以下简称“北京地坛医院”）肝病中心主任医师王琦在接诊时注意到脂肪肝有年轻化的趋势：越来越多青少年成为脂肪肝患者，前来就诊的年轻人变多了。“青年群体更需要重视脂肪肝的防治。”王琦说。

这些生活习惯让脂肪肝提前造访

在王琦接诊的患者中，30-40岁的人数最多，最小的脂肪肝患者是16岁的高二学生，且脂肪肝非常严重。由于孩子很胖，运动没几下就气喘吁吁，家长出于担心，带孩子去当地医院检查，在肝功能检查中发现谷丙转氨酶指标远超正常范围，血小板也有异常。

随后，家长带着孩子来到北京地坛医院就诊。王琦询问家长得知，孩子总想吃东西但不爱动，常年喝饮料。经肝脏B超和肝脏弹性测定后发现，孩子的肝脏弹性已经达到了显著纤维化的程度。“如果不闻不问，照这个速度发展，再过几年可能就会达到早期肝硬化阶段了。”王琦说。

王琦建议，青少年要特别注意以下几点：体重是否超标；有没有不良生活习惯，如经常吃油炸食品、喝高能量饮料；如果长时间伏案或熬夜学习，缺少运动，也会导致青少年脂肪肝发病率增加；一些看上去不是很胖的孩子，四肢细，腹围大，也有患脂肪肝的可能。

还有一点值得注意：家庭因素。王琦表示，脂肪肝经常聚集性发病，特别是在一个家庭中的成员。遗传因素加上生活习惯一致，也会让一起生活的人容易患同种疾病。“比如这家人就喜欢吃大鱼大肉和高糖高油食物，喜欢喝酒，不喜欢运动，喜欢躺在床上玩手机。在这种情况下，我们常常发现一家人里爸爸胖，妈妈胖，小孩也胖，都挺个大肚子。”王琦说。

有哪些不适感预示着已经患脂肪肝了？王琦表示，较为常见的有腹部右侧肝区的饱胀感，在坐着或站着时肝区有下坠感。还有一部分人会出现食欲下降、疲劳无力，如果再严重一些，发病时会恶心呕吐，腹泻腹胀，皮肤出现黄疸等。

“出现这些症状时需要及时检查，包括抽血化验和超声检查。对于已经出现脂肪肝的青少年，需要提早干预，防止进一步肝脏病变发生。”王琦说，“脂肪肝初期没有明显表现，如果平时体检中不包含B超，可以关注体重指数和抽血检查中肝功能转氨酶（谷丙转氨酶和谷草转氨酶）水平，后者升高代表着肝脏出现损伤。发现得越早，干预治疗效果越好。”

脂肪肝是系统紊乱和疾病状态的预警器

另一个让王琦印象深刻的患者是一个28岁的小伙子。他因为脂肪肝来向王琦问诊，交流后王琦才知道，小伙子一个多月前因为心梗做了心脏支架，医生告诉他，他患有重度脂肪肝需要治疗。

王琦询问了他的病史，发现他不仅患有脂肪肝，还有高脂血症、高尿酸血症和糖尿病。“他在IT行业工作，每天基本都在晚起、晚睡、加班，一直坐着不动；他工作时还特别喜欢喝奶茶、点外卖，看上去大腹便便。”

小伙子坦言，八九年前他上大学时就已查出重度脂肪肝，但他没有在意。后期脂肪肝逐步加重，出现了糖尿病的情况，他也没有很重视。

“如果他在当年查出脂肪肝时就进行干预，不会出现这种多病叠加的状态。以后，他的身体可能无法支撑他做一定强度和压力的工作。”王琦说。

王琦强调，脂肪肝是机体能量代谢紊乱的报警器。“当它报警，你就应当知道你的代谢已经有紊乱倾向，也要警惕其他疾病。”

“青少年群体尤其需要关注。如果一个人在少年时期就患有非常严重的脂肪肝却不加干预，成年后可能提前迎来肝脏病变和其他连带疾病。从最初单纯的脂肪肝，到发展成中、晚期肝病或者其他器官相关疾病，时间越长，程度可能越重。”王琦说，“人的代谢能力和运动能力与脂肪肝的逆转难易程度高度相关，要想取得较好的逆转效果，越早干预越好。”

避免焦虑，科学寻策逐步逆转

王琦告诉记者，“患者来了之后我们会查看体型，询问其生活习惯，对其进行画像，分类诊治。”身体肌肉含量少（肌少症），例如，腹型肥胖的单纯性脂肪肝女性患者，与有代谢问题，糖尿病、高脂血症等合并症的重度脂肪肝男性患者，治疗方案是不一样的。王琦表示，前者在临床上不需要过分干预，只需改变生活方式；后者需要同时进行糖尿病和脂肪肝的治疗，在饮食、运动方案基础上加上药物治疗。

除了生活方式加西药的干预方式，北京地坛医院还推荐生活方式加中药的干预方案，例如代茶饮。中西医结合中心主任医师侯艺鑫介绍，“祛湿消脂茶”就适合脂肪肝、高脂血症、肥胖且肝功能未见显著异常的人群。“祛湿消脂茶”含有陈皮、山楂、决明子、薏米等，每日以水泡之，可达祛湿、减脂、提高代谢的功效。

在逆转和预后阶段，王琦强调，核心要义就是少吃多动，循序渐进。

在饮食控制方面，王琦提出“七分饱原则”，可以采用多吃橄榄油、减少精米精面摄入的“地中海饮食模式”。中式饮食可以参照国家卫生健康委发布的《成人肥胖食养指南（2024年版）》，制定营养均衡的食谱，摄入足够的蛋白质，同时低糖、低脂、高维生素摄入。“没有什么绝对不能吃的，关键是控制总量。”王琦建议，对于还在长身体的少年儿童，如果患有较为严重的脂肪肝，可以去专门的儿科营养科或减肥中心治疗，在减重的同时保证身体发育。“如果过分减重，可能孩子就不长了，甚至会导致激素分泌紊乱。”

王琦补充，早餐应吃饱且定时，午餐适量减少，晚餐最迟不超过19时，尤其避免夜间高脂、高碳水饮食。针对维生素补充，他反对过量使用保健品：“维生素E、D和欧米伽3脂肪酸虽然有一定的临床证据支持，但需遵医嘱，盲目服用保健品或护肝类药品可能加重肝脏负担。”

王琦推荐多食用蔬菜水果，如西兰花、黄瓜、西红柿。也可以喝蔬菜汁，但要注意水果汁的功效不如蔬菜汁，要少吃含糖量高的水果，因为水果中的糖分容易积累在肝脏，反而不利于消除脂肪肝。

运动干预方面，王琦给出量化建议：每周150分钟有氧运动结合抗阻训练，体重大者可从低强度运动开始，避免久坐。

“曾有患者尝试极端减肥，一个月暴瘦20斤，结果诱发肝损伤。”王琦提出，减肥速度应控制在每月减重6-8斤，过度减重可能会导致营养不良和肝纤维化加重。

“为什么瘦了还得脂肪肝？就是因为继发营养不良。”王琦表示，肝脏代谢和运输脂肪的过程需要蛋白质参与，蛋白质短时间、快速的损失很危险，一旦恢复到正常的生活状态，人体很可能出现报复性反弹，体重增得更猛，加重脂肪肝。

“研究显示，1年内减重3%-5%可逆转单纯性脂肪肝并改善代谢综合征，体重下降5%-10%可显著降低肝功能水平并改善脂肪性肝炎，体重下降10%以上并维持1年可逆转肝纤维化，这种速度是最恰当的。”王琦说。

“要重视，但不要焦虑。”王琦提出，紧张焦虑和持续抑郁的情绪状态、为治疗情绪服用的精神类药物，也会影响代谢和食欲，可能使脂肪肝加重或逆转，所以部分患者还需联合心理干预。

“脂肪肝并不意味着会发展为肝硬化和肝癌，要根据医生建议科学逆转。”那名高二学生患者的父母听从王琦的建议，先帮孩子控制体重，同时注意营养均衡、加大运动量。一个多月后来复查时，孩子的体重已经开始下降，肝功转氨酶出现逆转趋势。

目前，北京地坛医院也在尝试进入周边社区，联合社区进行居民减重指导和脂肪肝干预。王琦介绍，医院致力于对就诊人员“画像”精准分层+高效指标筛选，轻症患者在社区慢病诊治，重症患者转诊至三甲医院专科。

年轻女性查出乳腺结节该怎么办

实习生 温 瑆
中青报·中青网记者 刘昶荣

“我这么年轻，怎么就长了乳腺结节？”

赵彤是一名大二学生，去年3月，她在医院查出了乳腺结节。在拿到检查报告时她十分疑惑，在印象中，乳腺疾病只在长辈口中听过。

赵彤在无意中触碰到乳房时感到疼痛，随后通过触摸，感受到两侧乳房有不对称的硬块。在网上搜索，信息普遍指向“乳腺结节”这一关键词，她去医院做了检查。

检查结果：“左侧乳腺实性团块，BI-RADS分类为3类。”面对这份报告，赵彤开始反思自己的生活方式：上个学期末，为了备考，她常常熬到深夜；与男友的争执让她心情郁闷；频繁点外卖，油腻的饮食，也在侵蚀着她的健康。这一切，是否都是导致乳腺结节的“元凶”？

胡小月刚刚结束研究生招生考试，在备考期间就时常感到乳房隐痛。考试结束后，她很快去医院进行了检查，结果同样被诊断为乳腺结节。想到家中患有乳腺癌的长辈，胡小月开始担忧：“结节会不会继续发展，最终演变成癌症？”

“忍一步越想越气，退一步乳腺增生。”“网友的乳腺也是乳腺！”胡小月经常在各种帖子下看到这两句话。这些调侃的话，虽然带着几分戏谑，却也不乏隐隐的担忧。结合妈妈经常对她说的：“病都是气出来的。”她在平常的生活中也开始努力控制自己的脾气。

年纪轻轻何以成“结”

乳腺结节正成为年轻女性关注的焦点。有不少女性在社交平台上分享了自己的确诊经历与心路历程。记者采访过程中了解到，很多人对于自己为什么会长乳腺结节还感到疑惑。

“我们常说的乳腺结节其实就是乳腺里长了个东西，它不是一种疾病，而是长了东西的统称。大部分发现的乳腺结节都是良性的，比如纤维腺瘤、乳头状瘤，或者增生的结节，少部分可能是恶性的肿瘤，也就是乳腺癌。”北京大学人民医院乳腺外科副主任医师王朝斌告诉中青报·中青网记者，在临床诊断中，常常会使用BI-RADS分类对乳腺结节进行评估，如果是BI-RADS1类和2类，是没事的，3类良性的概率非常大，而4类则从低到高分为A、B、C3个分级，如果到了4C等级以上，考虑恶性的概率就比较大了。

“特别要注意0类，0类并不意味着没有问题，而是需要进一步检查。”

王朝斌告诉记者，目前并无确切的科学数据证实生气与乳腺结节的形成有着明确的联系，乳腺结节的成因一般与个人体质有关。

中日友好医院中医外科主治医师袁泉告诉记者，在中医的观点中，乳腺结节的形成与肝肾关系是最密切的。“中医认为乳腺结节一般分为几种类型，其中在临床诊断过程，年轻女性群体中最多见的是肝郁痰凝型，另外还有冲任失调（中医病证名，指冲任二脉调蓄人体脏腑经络气血功能失常，引起阴阳失衡或气机不畅）、气滞血瘀（中医病证名，指因气的运行郁滞不畅，导致血液运行障碍，出现血瘀的病理状态）、阴寒凝滞（中医病证名，指阴寒之邪侵入人体，损伤阳气，寒邪留滞不去，外现寒证的证候）等类型。”

袁泉表示，长期的情志不遂会使肝气郁结，气行不畅，进而导致气血津液运行障碍，易聚而成痰，痰气互结于乳房，形成乳腺结节。

综合中西医观点，乳腺结节的成因是多方面的，既与个人体质、潜在的病理变化有关，也与情绪状态、生活压力有一定关联。

长了结节该怎么办

胡小月在社交平台上发出疑问：“乳腺结节有必要做手术吗？”在她的帖子下，陈婧回复道：“还是要看检查结果，根据医生的诊断决定。”

24岁的陈婧告诉记者，上个月她刚做了第二次乳腺结节切除手术，上一次手术是两年前，因为家中的大姐之前也做过乳腺结节切除手术，因此她对于自己的结节问题已经不那么担心了，但还是感觉很麻烦。

王朝斌表示，除了部分会随着月经周期发生变化的腺体增生，大部分的乳腺结节是无法自愈的，但已经长了乳腺结节的年轻女性不必过分担心焦虑，在排除恶性情况后，对于不大的乳腺结节只要做到定期复查就可以。

检查结果显示，赵彤的乳腺结节不算大，医生建议她暂时不需要做手术，保持定期复查，但在压力大或月经期间乳腺还是会隐隐作痛，给她带来了一些困扰。

袁泉表示，对于排除恶性情况的乳腺结节，可以通过中医的方式进行一定的干预，如通过中药的内服，或针灸、推拿、中药贴敷等外治方式来缓解乳房胀痛、刺痛，情绪不佳，以及经期的各种问题。

两位专家都提到，如果已经确诊乳腺结节，一定要定期检查，对于较严重、存在恶变风险的结节，要根据医生的建议及时进行处理，避免发展为乳腺癌。

日常生活中如何保护乳腺

王朝斌表示，由于乳腺结节的形成更多是与个人体质相关，保持良好的生活习惯和定期体检是预防乳腺结节的重要手段。在日常生活中，女性也应当养成乳房自检的好习惯，可以在家通过观察乳房外形和触摸肿块进行自检。“寻找是否存在肿块，尤其是以前觉得没摸着过，现在突然摸着了，这种情况下就建议去医院就诊。”王朝斌说。

但在自检的过程中，由于大部分女性缺乏专业的判断能力，可能遗漏一些乳腺问题，或者过度恐慌，因此，自检无法替代专业体检，女性应每年进行一次乳腺检查，尤其是40岁以上的女性。

“不必过多担心，早发现早治疗。”王朝斌说。

袁泉表示，对于网络上良莠不齐的资讯，应当具备理性的认识，无须过度焦虑。乳腺结节并不等同于乳腺癌，乐观积极地面对，在遇到问题时寻求专业医生的帮助，科学进行相关检查或治疗，避免造成不必要的精神压力。

袁泉提示，在日常生活中，大家要关注生活方式，如尝试做八段锦等健身气功，可以宽胸理气，增强体质，起到保护乳腺的作用；而熬夜等不健康的生活方式则会造成激素分泌紊乱，影响乳腺健康。

（为保护患者隐私，赵彤、胡小月、陈婧为化名）