

# 当代年轻人睡眠危机： 睡眠时相延迟

□本报记者 朱晓洁

通讯员 陈宇娟 卢彩迪

福州高中生小卢(化名)坚信夜间学习效率,每晚熬夜至凌晨2点。然而,这种作息让他在白天上课时困意十足,难以集中精力,而下午却精神抖擞。小卢这种作息颠倒的状态,可把家人急坏了,赶忙带他前往福建省级机关医院睡眠医学中心就诊。

王小勇主治医师接诊后,安排小卢做了多导睡眠监测检查。报告显示,小卢的深度睡眠比例高于正常范围,且睡眠连续性良好。王小勇综合判断小卢患上了“睡眠时相延迟综合征”。经过一段时间的日照疗法和行为疗法,小卢的睡眠时间提前到0点之前,白天精神和注意力明显改善,学习成绩逐步提升。

病情发展将严重影响身心健康

睡眠时相延迟综合征属

于一种睡眠-觉醒昼夜节律障碍。通常表现为:

- 1.入睡和觉醒时间迟于社会常规作息时间;
- 2.每天真正入睡时间大致相同,一般在凌晨2点之后;
- 3.一旦入睡,则睡眠持续时间和质量仍属正常;
- 4.早晨难以起床;
- 5.即使强迫患者遵循常规作息时间也不能使睡眠时间提前。

睡眠时相延迟综合征会导致白天嗜睡、记忆力减退、注意力难以集中,严重影响工作和学习效率。此外,睡眠问题还可能引发激素分泌失调,患者容易出现情绪低落、易怒、焦虑甚至抑郁等心理问题。然而,许多人误以为这只是小事,甚至通过加量服药、饮酒等方式试图改善,结果往往适得其反,导致病情进一步加重。

三种疗法拯救睡眠

目前,睡眠时相延迟综合征常见的疗法包括日照疗法、行为疗法和睡眠卫生教育。

1.日照疗法利用太阳光调节生物节律,帮助将睡眠时相提前。建议选择早上6时到8时的温和阳光进行户外照射,避免中午11时到下午3时的强烈阳光。

2.行为疗法强调建立规律的作息时间表,每天固定入睡和起床时间,即使在周末也不松懈。如果调整困难,可以每隔3天逐步提前30分钟入睡和醒来的时间。

3.睡眠卫生教育包括减少使用电子设备,避免刺激性活动和饮品,以及进行放松训练,如渐进式肌肉放松、腹式呼吸法和正念冥想。日间小睡时间应限制在30分钟以内。

王小勇提醒,这些疗法应在医生指导下综合进行。

作为当代年轻人的“穷鬼快乐水”——4元钱的柠檬水、2元钱的甜筒,柜台前永远排着嬉笑打闹的年轻人。然而,今年3·15期间,蜜雪冰城湖北宜昌某门店被曝光使用隔夜柠檬片和橙子切片制作饮品以及使用苍蝇杯盖,冲上热搜。

其中一个话题是,隔夜水果到底能不能吃?

切开的水果最好在2小时内食用完毕。水果失去表皮保护后,营养易流失,且易受沙门氏菌等污染。例如,西瓜切开后室温存放超过2小时,细菌可能激增千倍,引发肠胃炎。

若是冰箱内冷藏,需要注意两点,第一生熟分开,第二密封保存,这样隔夜12小时还相对安全一点。

当然,这都不是

绝对安全,特别是夏天吃的西瓜、哈密瓜、桃子等高糖的易被细菌污染的大型水果,肠胃弱的人,特别是老人和孩子更是建议现买现吃。

这里又有一个重点,隔夜的“隔”到底怎么算?

其实,隔夜的真正含义是放置了一段时间,一般超过5~8小时就可以算隔夜,不是按照过没过夜来区别的。

柠檬记得这样保存:柠檬果实的储藏性相当好,放一个月都没问题。切开的柠檬表面涂一点蜂蜜,用保鲜膜包上,在保鲜盒里放两三天是没问题的。这是由于柠檬酸度大,大部分微生物知难而退。

(综合北京科技报、南昌大学附属第二医院)

隔夜水果到底能不能吃?

## 泉州爱尔眼科医院荣膺“泉州市现代服务业十佳创新企业”

近日,泉州爱尔眼科医院凭借在医疗健康领域的创新实践与卓越贡献,荣获“2024年度泉州现代服务业十佳创新企业”称号。这一荣誉既是对医院深耕眼科医疗十余载的褒奖,更是对其在技术创新、服务升级、科普教育等方面成果的高度认可。

技术创新赋能,接轨国际前沿

作为爱尔眼科集团2017年入驻福建省的首家省级医院及省区总部所在机构,泉州爱尔始终瞄准国际前沿技术,通过持续引进德国蔡司全飞秒激光系统、英国欧堡全景200广角激光等尖端设备,构建起覆盖全眼科诊疗体系的硬件支撑。医院年均更新设备投入超千万元,率先开展全飞秒SMILE4.0、ICL晶体植入等20余项国际同步手术,八年累计完成7万余余眼疾手术,惠及40万患者。

在人才建设上,医院汇聚吴松一、金丽文等省内眼科权威,组建白内障、眼底病等九大亚专科团队。通过常态化举办学术论坛、建立远程会诊系统,实现与全球眼科资源的互联互通。这种“硬件+人才+学术”的三维创新模式,使疑难眼病诊疗水平跻身国内先进行列。

服务升级创新

打造有温度的医院

秉持“以患者体验为中心”理



念,医院创新构建“五维服务体系”:通过“48小时抢救通道”、玻璃体注药中心等特色服务优化诊疗流程;运用AI眼底筛查、青少年近视防控系统提升服务效能;打造600m<sup>2</sup>少儿眼健康科普馆强化预防医学。依托爱尔眼科集团研发的“智慧医院”平

台实现全省病历共享、影像互通,让患者告别“背着胶片跑医院”的历史。

在运营管理层面,医院引入集团自主研发的AHIS、ACRM系统,结合数字化工具打造“数字眼科”样板。通过智能导诊、电子病历等应用,患者满意度提

升。这种科技赋能的创新实践,为医院改革提供了市场化参照。

品牌引领发展,助力健康泉州

作为福建省眼健康事业的先行者,泉州爱尔创新构建“1+N”医联体生态圈,将优质资源下沉至县域。通过与华侨大学、中国移动的战略合作,搭建教学实践基地和5G远程会诊平台,推动“教学型医院”转型。8年来累计开展基层医生培训3000余人次,组织公益筛查超20万人次,将光明服务延伸至社区乡村。

凭借卓越创新实践,医院先后获评福建科技中小企业、市企业社会责任奖荣誉。2024年再获集团“医患和谐团体奖”等三项殊荣。CEO方一明表示:“我们将继续以‘健康中国2030’为指引,深化‘一小时眼健康生态圈’建设,让优质医疗资源触手可及,书写新时代医疗改革的爱尔答卷。”

(张鸿鹏 陈明真)