

凌晨睡 中午起 孩子作息日夜颠倒愁坏家长

医生:这不是失眠而是睡眠紊乱,可以试试“子午觉法行为训练”

本报记者 杨茜 通讯员 李彬

时下,很多人被睡眠问题困扰,甚至影响到了青少年。尤其是放飞的暑假,不少学生日夜颠倒,与电子产品做伴,作息都乱套了。眼看着开学在即,手机、电脑还没有“断舍离”,这可怎么办?

愁坏了的家长纷纷向专业人士求助。

近日,浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州七院)中医科(针药结合)、针灸推拿科门诊就接诊了不少有睡眠障碍问题的学生。



视觉中国供图

陷入熬夜恶性循环,家长愁坏了

16岁的李同学开学就高二了。

之前因为学业压力大,不知不觉中越睡越晚,常常熬夜学习到深夜。习惯成自然,导致的结果就是晚上精神亢奋,白天萎靡不振,学习效率大打折扣。

暑假这两个月,李同学的作息更加不规律:白天忙着做作业、玩游戏、打篮球,晚上则沉迷于手机、看奥运比赛、享受夜宵,导致睡眠时间越来越推迟。

“一开始半夜12点多睡,后来越来越晚,我们都不知道具体时间。”陪诊的妈妈一脸愁容。

医生询问后得知,李同学现在一般都是凌晨两三点睡,中午11点多才起床。

“晚上就是睡不着,大脑异常兴奋,完全

没有睡意。人很烦躁,只好玩手机了。”李同学也意识到了问题的严重性。

卷入“恶性循环”的不仅仅是李同学。

初二的王同学一直乖巧懂事,学习成绩优异,暑假里她每天关起房门,两耳不闻窗外事。

“因为她学习还挺好的,所以我们也不限制她用手机用电脑。结果我有一天晚上起夜,从门缝里发现她房间还亮着灯,那时候已经凌晨3点了呀。”妈妈着急起来,这才发现,暑假里王同学足不出户,迷上了上网聊天、看小说、刷刷,几乎天天日夜颠倒。

这样的例子比比皆是。家长们的诉求也很直接——怎么才能迅速调整好作息,以最佳状态迎接新学期?

在子时进入深睡眠,夜猫子变早鸟

“来看睡眠问题的青少年真不在少数。家长们误以为他们是失眠,睡不着、睡不醒。”浙江大学医学院附属精神卫生中心中医综合服务中心刘义主任中医师介绍,从大量临床病例中发现,暑期这些孩子,睡眠问题集中在“晚睡晚起”,睡眠时间是够的,但是作息乱了。“一到晚上大脑特别兴奋,有些孩子会想着几何题目,会想着如何画辅助线,还有不停背单词的,都是不受控的。”这种情况属于睡眠-觉醒时相延迟障碍,睡眠-觉醒节律与常规不符而引起的睡眠紊乱。

这种综合征在普通人群中患病率为0.17%,但在青少年中可能大于7%,其中很大一部分会被误诊为失眠。

刘义说,考虑患者是青少年,担心药物依赖性问题,中医可以使用针药结合的方式,并辅助子午觉法行为训练。

“调整睡眠不是一蹴而就的,需要讲究

过程。”刘义说。子午觉法行为训练,通俗讲中医睡眠养生分为子觉和午觉,子觉就是要在子时(23:00~1:00)进入深睡眠,午觉最好在午时(11:00~13:00)之间休息15~30分钟。而青少年往往存在睡眠时相后移(晚睡晚起)问题,也就是子觉、午觉紊乱了,子觉睡得太晚,午觉还没起床,通过子午觉法训练让患者睡眠时相逐渐前移,达到中医睡眠养生的效果,子觉、午觉分明,回归正常节律(晚上睡觉,白天读书)。

另外,睡前半小时,放空自己,尝试调整呼吸吐纳。家长也要在一旁打辅助,矫正睡前玩手机、吃夜宵等陋习,帮助穴位按摩的同时还能增进亲子关系。

经过中医针药结合、子午觉法治疗2周,李同学能够23点睡觉,7点起床,王同学也慢慢步入正轨,这些夜猫子慢慢变早鸟了。

杭州西城广场 33套房产将被法拍



图片来自阿里司法拍卖

本报讯 提到坐落在文二西路的西城广场,老杭州人一定不陌生。这是杭州第一家以购物中心模式运营的综合商场,2004年12月开业后就成为附近居民的休闲好去处。

随着近日“杭州市西湖区文二西路551号(西城广场)J02、J03、J04等33套房产”在阿里资产司法拍卖频道上架,曾经的城西“宇宙中心”似乎要成为“时代的眼泪”了。

该标的由杭州市上城区人民法院送拍,将于9月23日10时开拍,评估价为70557万元,起拍价为49390万元,参与拍卖需要缴纳保证金9800万元,拍卖增价幅度为100万元(或整数倍)。

从执行裁定书上可以看到,被执行人因为一起金融借款合同纠纷案欠下近四亿元,需要支付执行款399866859.06元以及执行费466270元,但被执行人未履行生效法律文书确定的义务,因此2022年4月13日杭州市上城区人民法院依法查封了这批不动产。

西城广场曾引入众多潮流大牌,其中UME国际影城一度是商场吸引客流“金字招牌”。不过,从法院查封时拍下的商场内部照片来看,往日的热闹已经是过去式。

会有人接手西城广场吗?届时拍卖情况如何,本报将继续关注。

本报记者 黄伟芬

面向全国征集清廉微电影微视频 第六届“玉琮杯”大赛启动

本报讯 即日起,第六届“玉琮杯”清廉微电影微视频大赛正式启动,面向全国征集作品。

大赛由中国纪检监察杂志社、浙江省纪委省监委、浙江省教育厅、浙江省文联、中央广播电视总台浙江总站、浙江日报报业集团、杭州市纪委市监委、中共杭州市余杭区委主办,余杭区纪委区监委、浙江法治报社、浙江省电影家协会、浙江传媒学院承办。

大赛作品征集通道即日起正式开启,面向全国征集2023年以来新创作的原创清廉题材微电影(一般时长在3~15分钟)以及微视频(一般时长在3分钟以内)。

本届大赛将继续开设“全国高校赛区”,向全国及海外高校征集优秀作品。

本届大赛作品征集分邮箱报名和寄送报名两种方式,于12月25日前将作品及相关材料发送到邮箱zjwdy@vip.126.com或寄送至杭州市拱墅区体育场路178号浙江日报社(“玉琮杯”清廉微电影微视频大赛组委会 赵老师 15811313102)。

参赛作品要求、报名表格下载等其他具体事项,详见浙江微电影官网<http://www.zjwdy.org.cn/>。

本报通讯员 胡晓峰