

冬奥冠军谷爱凌曾分享自己的“秘密武器”是每天睡满10小时——

# 科学睡眠：保护脑力的天然“补药”

□ 杨师



近日，北京冬奥会的各项比赛正在如火如荼地进行中，各国体育健儿捷报频传。他们用内心的坚定和对体育运动的热爱与赤诚，在赛场上创造出一个又一个奇迹。

一位优秀的运动员除了先天的身体素质、科学的训练、专业的技能和稳定的心理素质外，充足的睡眠也不可或缺。被誉为“滑雪天才少女”的谷爱凌说，自己夺冠的秘密武器就是“从小每天晚上要睡10个小时的觉。睡觉会促进身体和大脑的成长”。而她的妈妈在此前接受采访时也表示：“我对谷爱凌的教育就是，多睡觉，多学习，多玩。”虽然谷爱凌的成功不能全归因于睡觉，不过，在青少年成长阶段保证充足的睡眠时间，确实有一定科学性。

## 睡眠是健康的“终生伴侣”

“身体棒，脑力好，靠睡眠”。睡眠是天生的“补药”，充足的睡眠有以下几方面的好处。

第一，充足的睡眠能促进人体生长发育。促使人体生长发育的“生长素”，只有在睡眠时才大量分泌，儿童的生长速度在

睡眠时要比清醒时快数倍，能睡的孩子长得快。要使儿童身高增长快，就应当保证充足的睡眠时间和质量。

第二，充足的睡眠能消除全身疲劳、恢复体力。疲劳通常与各种劳动如体力、脑力等的强度、速度及持续的时间有关，是机体生理功能将接近最高限度的信号。持续疲劳会降低人体的免疫力，积劳成疾，必将引发疾病，甚至患上肿瘤。这时就需要适当休息，而最好的休息方式是睡眠。因为睡眠时人体处于相对静止的状态，人体各种生理活动普遍减低，合成代谢占优势，有利于营养供给，弥补损耗，储存能量，解除疲劳。睡眠一方面可以把体内蓄积的代谢废物和二氧化碳、尿素等继续分解排泄出去，另一方面又使人体获得充分的休息，消除疲劳、恢复体力。

第三，充足的睡眠能保护脑力，使人精神充沛。人体大脑的皮质细胞具有高度的反应性，其复杂的功能活动需要丰富的营养。但大脑本身缺乏储备营养物质的能力，所以特别脆弱。而睡眠能保护大脑皮质的神经细胞，维护皮质这种高度分化的组织功能，有利于防止遭受严重的损伤。

第四，充足的睡眠能增强免疫功能，防御疾病。睡眠是对整个大脑皮层和某些皮下中枢的保护性抑制。充足的睡眠可使脑神经、内分泌、体内物质代谢、心血管活动、消化功能、呼吸功能等得到修整，从而更好地调节各种生理功能。

## 睡眠不足会导致器质性病变

睡眠有两种可以相互转化的时相状

态：慢波睡眠和异相睡眠。异相睡眠又叫快波睡眠或叫快速眼球运动睡眠。

睡眠的不同时相与人体的生理功能有着密切的关系。慢波睡眠期间，生长激素分泌明显升高，有利于促进生长、恢复体力；异相睡眠期间，脑内蛋白质合成加快，通过建立新的神经细胞之间的联系而促进记忆活动，有利于促进神经系统的成熟和精力的恢复，对身体康复大有裨益。

到点就睡觉，现代人很少能做到。殊不知，睡眠后移，生命前移。熬夜延长了你的白天，却缩短了你的生命。睡眠是身体进行自我调整的时刻，你挤占了睡眠时间，它就挤占了你健康时间。

熬夜带来的睡眠不足会打乱生活的正常节奏，破坏机体内环境及精神和心理上的平衡。其损害首先表现在神经系统过度疲劳，以至可能发生神经衰弱、体力和脑力劳动效率降低、精力不足、记忆力减退、头晕脑胀、眼花耳鸣、全身乏力等症状，轻者可以恢复，严重者还会进一步影响心脑血管系统、呼吸系统、消化系统、免疫系统的功能，进而导致器质性病变，如动脉硬化、急性心肌梗死、心力衰竭、猝死等，人体易患肿瘤或早衰，病死率也增加。

## 科学睡眠需要注意六大方面

需要提醒的是，科学睡眠需要注意：睡不当风，睡不对灯，睡不张口，睡不掩面，睡不卧湿，睡不对火。

不要坐着睡觉。即使打盹也要躺下。坐着睡觉使得人的血液下注，回流不畅，大脑供血不足，不利于脑血管病的防治；



新华社

躯体肌肉紧张，身体得不到很好地休息，而且容易摔倒；入睡时，皮肤毛孔开启，身体内部处于薄弱状态，遇外邪，轻则受凉感冒，重则诱发大病。

不要开灯睡觉。开灯睡觉会使人体分泌褪黑激素不可或缺的酶分泌量锐减，扰乱了身体正常节律，从而引起人体生物、化学系统发生改变，使心跳、脉搏、血压等变得不协调，降低机体的免疫力，导致疾病发生。

不要穿着衣服再盖被子睡。穿着衣服再盖被子睡，往往压迫身体浅表的血管，阻碍血液循环，使人反而感到更冷。此外，还要注意不要蒙头睡觉。冬睡不蒙头，春睡不露背，夏睡不露肚。不要身体僵直地睡觉，以右侧卧位为宜。

不要睡眠时间过多。睡眠要保证时间和质量，不同人保证充足睡眠的时间长短

不一样，而睡眠质量则以睡醒后身体轻松、精力充沛为标准。睡眠过多也会使病死率增加。午睡时间不宜太长。最好控制在1个小时以内，不然则影响晚上的睡眠，重则影响身体的健康。

不要睡前情绪过度变化。睡前高度用脑的娱乐应有所节制，例如下象棋、围棋、打麻将等。过分刺激和激动人心的娱乐活动，不要安排在临睡前。睡前不要过多言、兴奋、激动、忧虑、恼怒，入睡前要躁到在神静，任何情绪的变化导致神动而躁，难以入睡。

除此之外，睡觉时枕头的高度、硬度要适中，躺卧时头与躯干保持水平，即仰卧时枕高一拳，侧卧时枕高一拳半，枕头稍长为宜。

(作者系北京协和医学院比较医学中心副研究员)

## 康养新识

一无二少三多，预防生活方式病

□ 夏普

1974年，加拿大学者从预防保健角度，首次将死亡与疾病归因于行为和生活方式、环境、生物学、卫生服务四大因素。如今在影响健康的这四大因素中，生活方式造成的疾病(以下简称生活方式病)已高居人类疾病首位，成为人类健康第一杀手。为了更好地预防生活方式病，世界第一长寿国日本，根据生活方式病的发病和流行趋势，不仅将每年2月确立为生活方式病预防月，并且由日本生活方式病预防协会提出了预防策略和口号，具体内容概括为：一无、二少、三多。

### 一无即无烟

日本在全社会广泛宣传烟草对健康的危害，全力推进各种戒烟举措，向公民告知香烟的三大危害。

一是烟碱可引起糖代谢和脂质代谢异常和紊乱，增加糖尿病和高血脂症等的风险，其对中枢神经系统的兴奋和抑制作用，会对心血管系统带来急性影响和损害。二是吸烟产生的一氧化碳为有毒物质，可与红细胞携带的血红蛋白紧密结合，形成一氧化碳血红蛋白，妨碍血液中氧气的输送，同时还会造成血液粘稠并形成功能性血栓。

三是焦油含有多种致癌物质、癌症促进物质和其他有害物质，可长期损害人体健康。

### 二少即少食、少酒

一是提倡少食。日本自古即是“饭吃八分饱，医生不需要”之说，甚至将“饭吃八分饱”印在药袋子上作为医嘱，强调吃饭少一口以及控制暴饮暴食，对维护人体功能和健康的至关重要。饭吃七到八分饱，还包括不挑食和细嚼慢咽，日本人认为最理想的饮食组合是主食和三菜一汤以及水果、乳制品，并将很好咀嚼、三餐规律进食、不偏食作为饮食生活中重要的三件事。

二是少酒。酒对健康是把双刃剑，许多生活方式病与饮酒密切相关。如果大量饮酒，甚至酗酒，可诱发多种疾病。酒精最好每天摄取不超过20克。

### 三多即多动、多休、多接

多动即多运动。对于运动，日本素有“两条腿就是两个医生”的格言。因此要想健康，就要迈开双腿走起来，尽量少坐，多动，多锻炼，并在生活中持之以恒地坚持下去。每天可进行2次20分钟的步行，各做10分钟体操和肌肉力量锻炼，以活跃身体，强健体魄。

多休即很好地休养。所谓“很好地休养”的含义，不仅限于睡眠，还包括工作间隙的休息、每月6天以上不工作的休息日、暑假和年末的休假等。多休对于身心共同恢复和健康共同进步，以及人体焕发活力格外重要。

多接即多与人、事、物相接触。接触周围的人、事、物越多，生活就会越丰富多彩，心情也能越轻松愉快。多与人接触和交流，可提高对大千世界中各种事物和物的兴趣，拓宽视野，融入社会，密切关系，从而创造更加美好的生活。实践证明，有生活情趣和目标的人，无论任何年龄都会活得越来越年轻。

(作者系成都市第二人民医院副主任医师)

# “中国创造”小分子靶向药物让女性无惧“粉红杀手”

□ 科普时报记者 史诗

“芦花白，芦花美，花絮满天飞，千丝万缕意绵绵，路上彩云飞……”

时至今日，康悦合唱团在星光大道节目上唱起《芦花》的情景，仍在中国医学科学院肿瘤医院内科副主任马飞的脑海中时时浮现。“那是一群由满头银发的老年人组成的合唱团，而这些合唱团成员的另一身份是乳腺癌康复者。”马飞介绍，她们都来自同一个组织——“北京乳腺癌防治学会乐活者联盟”，这是一个乳腺癌患者的群体抗癌基地，2017年8月成立至今，已为很多乳腺癌患者带来了切实的帮助和关爱。

马飞还透露，近几年，得益于小分子靶向药物的研发成功，乳腺癌患者的生存希望正大大增强。

## 我国乳腺癌小分子靶向药物研发成功

乳腺癌常被称为“粉红杀手”，其发病率已超过肺癌成为全球第一大癌。我国乳腺癌发病总人数位居全球首位，患者5年整体生存率偏低。“这是因为，我国两癌筛查还没有纳入全民筛查，癌症早期诊断率比较低；同时，很多人理念不同，筛查手段不同，数据没办法进行统一分析。”马飞分析称。

近年来，中国乳腺癌的发病率迅速上升，其中一半患者为育龄阶段的年轻女性。对此，中国工程院院士、中国医学科学院肿瘤医院国家抗肿瘤药物临床研究中心主任徐兵河领衔专家团队，不仅逐步建立起了一套与西方一致的4种乳腺癌分子分型体系，还自主研发出我国首个具有自主知识产权的抗人表皮生长因子受体2(HER2)小分子靶向药物吡咯替尼。

在乳腺癌患者中，HER2阳性者占20%—30%，HER2阳性乳腺癌恶性程度较高、预后相对较差。吡咯替尼是名副其实的“中国创造”，它的诞生打破了欧



针对乳腺癌筛查研发的全球首台人工智能乳腺专用磁共振成像系统 新华社

美对中国乳腺癌治疗药物的垄断局面，上市后远销海内外，大大延长了晚期乳腺癌患者的生存期。

2017年，吡咯替尼Ib期研究成果在国际权威医学期刊《临床肿瘤学杂志》上发表，开创了我国自主研发抗肿瘤药物仅凭I期临床研究就登上国际权威学术期刊的先河。

“安全性和有效性一直是新药研发的重中之重，我们做了大量转化型研究和探索型研究，在早期患者中积累了很多成功的经验。得益于国家新药改革制度，该药通过快速通道优先获批上市，截至目前已挽救了2.7万患者的生命。”马飞介绍。

## 靶向治疗和化疗结合可降低各自副作用

徐兵河认为，虽然现在是靶向药物和免疫治疗的年代，但化疗药仍然不可或缺。他认为，在现阶段的“化疗冷潮”中需要一点“热”思考。“恶性肿瘤的靶向药物治疗方法的确是在乳腺癌治疗上首先开先河，因为它比传统的化疗药物效果更好。但靶向药物也有局限性，比如它对人的心脏有一定的副作用。通过进一步研究分析发现，化疗还是最基本的用药，靶向药物与化疗相结合才是最佳方案。”徐兵河说，通过靶向治疗和化疗结合的方式降低各自的副作用，这将是

未来临床研究的主要方向。

近年来，随着诊疗技术的进步，很多乳腺癌患者都能够得到治愈。马飞告诉记者，中国医学科学院肿瘤医院的诊疗理念逐渐从以疾病为中心转化为以人为中心。“针对恶性乳腺肿瘤的治疗，科室医生也会联合其他领域的医学专家进行会诊。”马飞说。

注重患者生殖力的保护也是不可忽视的一环，徐兵河就遇到过这样一位乳腺癌患者。考虑到母亲这一角色对女性患者来说非常重要，在不影响诊疗效果的前提下，徐兵河会尽力保证患者的卵巢功能。“我们为治疗前的患者冷冻健康的卵子，治疗后又回输体内。”徐兵河说。

## 亚洲女性两癌普查应首选B超

现有数据表明，我国乳腺癌发病率增速已高于欧美国家，发病和死亡绝对人数居全球第一。马飞建议，女性应该每月进行自检，40岁以上人群每年应该做关于乳腺的体检1—2次。“两癌普查首选B超，单纯的X射线检查方式存在三分之一的漏诊率，还会产生一定量的辐射，对没有生育和哺乳的女性不利。”马飞说。

对此，北京乳腺癌防治学会秘书长张鹤表示，2018年初，在国家癌症中心牵头指导下，中国乳腺癌筛查与早诊早治指南专家委员会颁布《中国乳腺癌筛查与早诊早治指南》，给全国提供了一个统一的筛查标准。作为全国唯一一家乳腺专科一级学会，北京乳腺癌防治学会向国家卫健委推荐两癌普查首选B超，而非西方普遍倡导使用的是钼靶检查，因为B超更适合亚洲女性的特点。

得益于精准的个体化诊疗策略和长期的人文关怀，中国医学科学院肿瘤医院的最新数据显示，该院乳腺癌患者5年总生存率已达93%。马飞希望，临床可以通过推广保乳手术，让患者获得最佳治疗效果的同时，也留住她们的美。

# 做回“路人甲”，避免负疚情绪长期内化

□ 曹大刚

武艺：

你好！

感谢你的信任，信中你提到有时候说话不经大脑脱口而出，说明你心直口快，一般心直口快的人做事很果断，干脆利落。但有时候在选择上你又犹豫不决和踌躇不定，这也说明你遇事有冷静的一面，会独立思考，你的困扰不在于这两种情绪状态的转换，而是常常对你做出的决定感到后悔。

生活中，有些事情的确需要快速做出决策，但有些事情就需要慎重深思，权衡利弊后再做出决策。但做事情和做决定是快速还是慎重，和我们每个人的气质类型和生活经历有关。比如胆汁质和抑郁质气质类型的人，在同一件事情上做出反馈的速度就有很大的区别。

拒绝是对外的，后悔是对内的。后悔了一定表示不满意，但不后悔也并不代表满意。后悔是我们经常经历的一种情感，不过如果你形成了一种条件反射，无论做什么决定都会后悔的认知模式一旦形成，那就会生活得非常痛苦。

心理学将“后悔”解释为“基于认知上的消极情感”，也就是说后悔的时候才明白，如果当初用另外一种方式去处理，结果可能会比现在的要好。常常对决定感到

后悔的人，很多都是在做决定时不愿承担责任或不敢承担责任，结果是不得不承担更大的责任。

你信中提到自己的情况，属于在认知上出现了回避和强迫的情绪冲突，后冲突由外转内，造成认知上的固化。

制作后悔的解药，第一步需要做好心理预防，第二要对已经发生的事情进行复盘，最后要将自己的行为或决定带来的后果进行合理化。

做决定时要学会权衡利弊，知道自己最需要的是什么，按照自己的需求来做出判断，以需求带动情绪。你还记得塞翁失马焉知非福的道理吧？任何事情都有好与坏两个方面，即便可能一时遭受损失，但也有可能因此而得到一些有益之处。反之亦然，即好事和坏事在一定条件下可以互相转化，好的一面我们能欢喜地接受，坏的一面我们也要进行合理化。

的态度，会更加冷静地审视对方的出发点和动机。

在做决定的时候，遇到困惑先停下来，做一个深呼吸，试试做一回“路人甲”，换个角度看问题，然后再做出一个不让自己后悔的决定。

大耳叔叔

## 案例反思

后悔是我们经常遇到的一种情绪反应，是比较后产生的一种失落，表现为对现在的结果不满意，内核是不愿意承担责任，或不敢承担责任。后悔是对事件的一种态度，但“解药”是对结果的利弊转换，在转换的过程中也是情绪和认知的转换，如果还有余下的事件和情绪，可以进行结果合理化处理，避免负疚的情绪长期内化，形成负面的认知和判断。

(作者系心理学硕士、心理高级咨询师、国家卫健委心理治疗师)



大耳叔叔您好！

我是一个心直口快的人，有时说话做事不过大脑，想到什么说什么，得罪了很多人，最后把自己弄得很孤立，事后也很后悔。有时候做事情也是主意反复，比如跟同学约好去游玩，结果临出发的时候就开始犹豫不决，最后还是找个理由拒绝了，事后特别后悔；有一个我特别喜欢的男生，他总是找我问学习上的问题，可每次我都会用冷冰冰的话语对待他，后来他觉得有点自讨没趣，就开始疏远我了，我心里特别懊恼。我觉得我做事情总是犹豫不决，做的许多决定过后都特别后悔。

我想知道大耳叔叔您有没有好的方法，可以帮助我做决定时不再后悔？

武艺(化名)