



# 青少年如何改善睡眠质量 “黄金90分钟”很关键

## 睡眠“长期欠债” 会“透支”身心健康

贺英告诉记者,因为心理问题前往该院心理门诊就诊的青少年中,有近一半是因为长期欠了睡眠的“债”。贺英表示,高质量的睡眠相当于青少年向自我身心健康“存钱”的过程,规律的睡眠、充足的睡眠时间意味着“存钱”越多,才能有足够的精力应对繁重的学习任务、压力及生活问题等。若睡眠“长期欠债”,则相当于向自我身心健康“透支”,长此以往将难以应对学习和生活的各种压力。

孩子在不同阶段需要的睡眠时间是不同的。贺英介绍说,幼儿每天的总睡眠时间要达到12至14小时;学龄前儿童每天总睡眠时间要达到11至12小时;6岁至13岁学龄儿童每天总睡眠时间最好要达到9至11小时;13岁至20岁青少年每天夜间睡眠时间要保证9至10小时。但由于繁重的学习生活,不少孩子难以保证每天足够的睡眠时间。

睡眠时间不够对孩子有什么影响呢?贺英表示,每晚10点至凌晨1点是生长激素分泌最高峰,错过这个时间入睡会影响孩子生长激素的分泌,严重的会导致长不高;其次,影响各项身体功能,长期晚睡会造成小孩乏力、嗜睡、免疫力下降;最后,睡眠不足会导致第二天注意力不集中、记忆力下降、心情烦躁、情绪控制能力差等。

## “黄金90分钟”很关键 6个建议改善睡眠质量

贺英指出,对于高质量睡眠来说,最关键的就是睡觉初期的90分钟,称之为“黄金90分钟”,所以,建议孩子入睡时间不宜超过每晚10点。如何提升和改善睡眠质量,贺英给孩子和家长以下6个建议:

**一是让孩子养成有规律按时入睡的好习惯。**引导孩子尽可能提高学习效率,作业一旦完成,应督促孩子尽快洗漱上床入睡。从而在孩子体内形成固定的生物钟,有助于孩子快速进入睡眠状态;

**二是让孩子在入睡前用热水泡脚。**热水泡脚也可以改善睡眠质量;

**三是调整合适的房间室温。**科学研究表明,人体最舒适的温度为20至25摄氏度左右,在20至25摄氏度之间能够快速睡着;

**四是让孩子在睡前少量补充有助睡眠的食物。**比如牛奶、核桃、葵花籽、小米粥、大枣、蜂蜜、全麦面包等都是能够帮助睡眠的食物,可少量食用;

**五是让孩子在白天适当锻炼。**在白天进行适当的锻炼,有助于提高晚上的睡眠质量;

**六是家长改掉深夜看手机的习惯。**家长是孩子的榜样,如果家长迟迟不睡,长此以往也会对孩子产生一定的负面影响。

在第23个世界睡眠日到来之际,陆军军医大学新桥医院医学心理科将于今日上午10:00至11:30在该院门诊楼一楼大厅健康教育园地举办大型义诊活动,通过科普讲座、义诊咨询、免费心理测评、赠送精美助眠小礼品等活动,指导市民如何科学管理睡眠。  
重庆晨报记者 邱豪根 通讯员 曾理

“睡前再刷两道题”“少睡十分钟再背几个单词”“再刷刷短视频就睡”“笨鸟先飞,我不能睡在寝室同学前面”……如今,不少学生都抱怨睡眠时间不够,上课学习总提不起精神。3月21日是国际睡眠日,今年的主题是“良好睡眠,健康同行”。记者特意采访了陆军军医大学新桥医院医学心理科主任贺英副教授,让他给孩子和家长支招,如何提高睡眠质量。



## 爆料台

后疫情时期,人们更加关注自己的身体,不断探索着新的健康方式,并且愿意为之买单。相应地,健康消费迅速成为投诉热点。

您有料,我来报。

如果您遇到医疗消费欺诈、养老骗局、美容变毁容等消费维权问题,欢迎联系我们,留言爆料、交流、探讨!

联系邮箱:kang-yangtang@qqzjk.com

维权热线:17783599645(微信同号)

# 中国人的春天 都在吃什么“芽”

春天,万物复苏,草木萌发。《说文解字》中,这个“萌”就是“芽”。作为植物的茎、叶或花的初态雏形,芽孕育着生命和希望,在中国人的餐桌上,“芽”是春季尝鲜必不可少的食材。初春新发的嫩芽,积蓄了一冬的力量,是滋养润燥、清热解毒的好选择。为了品尝这“掐尖儿”的春味,全国各地把芽菜吃出了不同花样。



## 宁夏 枸杞芽 天然的“护肝菜”

民间有“春食杞芽似人参”之说,《红楼梦》中也提到,葬宝钗尤其爱吃油盐炒枸杞芽。枸杞芽又叫甜菜头,是枸杞的嫩茎叶,可清退虚热、生津止渴,常用于调理肝火上扬、咽干喉痛等,适合春季食用。

### ■推荐吃法

枸杞芽焯水后捞出控水,撒上枸杞,再加入盐、香油拌匀即可。

## 江西 花生芽 低调的长寿芽

花生发芽后,脂肪含量明显下降,变成低脂高蛋白的花生芽,含有多种氨基酸、钙、硒、维生素C等,甘甜味。花生芽中还富含白藜芦醇,它有很好的抗氧化作用,有助抗衰老、保护血管。

### ■推荐吃法

可以与深色蔬菜搭配烹调,比如与胡萝卜丝、紫甘蓝丝、菠菜等一起清炒。

## 东北 刺嫩芽 山野菜之王

比春天更先出现在东北的,是餐桌上的刺嫩芽。它有类似香椿芽的独特芳香:凭借清醇厚的野味,成为东北出口量第一的“山野菜之王”。

刺嫩芽富含16种氨基酸和22种微量元素,其中人体必需的钙、锰、铁、钛、镍、铜、锗等,含量都比人参高。它的茎皮还能入药,有补气安神的功效。

### ■推荐吃法

直接生吃或者焯水蘸酱,最能保留其本味。



## 广东 桑树芽 清补高手

“燕草妇碧丝,春桑出新芽。”春季,桑树芽正处于口感最嫩、最香、最好吃的时候,营养也最丰富。人参热补,桑叶清补。作为一种药食同源的食材,桑树芽性微寒,能清理身体内的热毒,预防上火,适合容易口腔溃疡、咽喉肿痛的人食用。

### ■推荐吃法

取适量桑叶芽和茉莉花、鸡蛋,加橄榄油、少许盐、葱末清炒。

## 华北 香椿芽 春季头牌

香椿可以称得上是当之无愧的春季头牌。作为报春树,香椿广布大江南北,所到之处春意盎然,让寂寞一冬的牙齿咀嚼到春的味道。香椿气味特殊,具有清热解毒,健脾理气、杀菌抗病的功效。它还富含蛋白质、维生素C、钙、磷等元素,是蔬菜中的佼佼者。

### ■推荐吃法

凉拌、入汤、腌制均可,如凉拌香椿芽、香椿豆腐汤、香椿炒蛋等。

## 全国 豆芽 春季“第一芽”

黄豆芽、黑豆芽、绿豆芽……发芽让豆子从“主食”或“蛋白质来源”变成蔬菜。不仅多了维生素C,植酸、单宁、蛋白酶抑制剂等影响营养素吸收的物质大幅减少,铁、钙等矿物质的利用率提亮。

### ■推荐吃法

豆芽的吃法很多,可以焯水后凉拌,也可做汤,还可以用来涮火锅、做配菜等。

核桃芽、花椒芽、杨树芽、萝卜芽……各地的“春芽宴”,藏着中国人从古至今对饮食的创造力。当嫩芽让大地回春,以芽入饕,每一口都是盎然的生机。  
据生命时报

