

# “屏幕哄睡”影响“睡眠开关” 青少年如何睡个好觉

新华社记者 张建新 采雅婷

如今，刷手机已成为不少青少年的“睡前仪式”——有人用短视频缓解学业压力，有人靠聊天、刷资讯“放空”，甚至有人把手机当作催眠工具。然而这种看似平常的“屏幕哄睡”，却悄悄对青少年的睡眠和情绪产生不良影响。

当学业的压力与成长脚步不期而遇，青少年如何才能睡个好觉？

## 晚上“屏幕哄睡”，白天疲惫不堪

白天学业繁重，睡前狂刷手机，已成为不少青少年的生活常态。然而，这样的“睡前仪式”换来的并非真正的放松。

天津高二学生小雨表示，在紧张的学习节奏下，睡前时光是她和同学们难得的专属时间。为了解压，大家都习惯躺在床上刷短视频、回消息，常常一看就到深夜12点多，有时甚至凌晨2点才疲惫入睡。

“睡前玩手机时觉得很放松，舍不得让这段完全属于自己的时间溜走。但熬夜刷手机后，白天会觉得又困又累，心烦意乱。”小雨坦言，“屏幕哄睡”的“后遗症”让她有点吃不消。

小雨的家长也慢慢发现，原本温和开朗的孩子，变得越来越敏感易怒，成

绩也明显下滑。经过专业医疗机构诊断，小雨情绪困扰的主要根源在于长期“屏幕哄睡”引发的睡眠紊乱。

睡眠对青少年健康的影响不容小觑。全国爱卫办2025年发布的《睡眠健康核心信息及释义》指出，青少年睡眠不良主要与学业压力、电子设备的使用以及不规律的作息等有关。长期睡眠不良影响学习能力、免疫力、生长发育等，甚至产生心理和精神问题。

## 蓝光“欺骗”大脑，影响“睡眠开关”

睡前刷手机，明明越刷越困，怎么还会影响睡眠和情绪？

“问题就出在手机屏幕发出的蓝光上。”天津市安定医院儿童青少年心理科主任孙凌表示，手机、平板电脑屏幕发出的短波蓝光，会直接“阻止”大脑分泌褪黑素，而青少年的大脑往往还未完全发育成熟，对蓝光更加敏感。

孙凌介绍，褪黑素就像是身体的“睡眠开关”，傍晚天暗下来，褪黑素开始分泌，让人慢慢感到困倦，到凌晨时分泌最多，让人睡得安稳。可如果睡前一直刷手机，蓝光便会“欺骗”大脑，让大脑以为还是白天，“睡眠开关”就会被推迟打开，孩子入睡时间越来越晚。

入睡时间推迟不仅会导致睡眠不足，还会影响青少年的情绪调节。天津市安定医院睡眠医学科主任张新军表示，一整晚完整的睡眠，并非一种静止状态，而是由快速眼动睡眠（REM睡眠）和非快速眼动睡眠（NREM睡眠）两个阶段交替构成的循环。REM睡眠与记忆整合、情绪调节和学习功能密切相关，NREM睡眠则是体力与精力恢复的关键时期。

“REM睡眠就像大脑的‘情绪排毒站’。”孙凌表示，白天孩子承受的学业压力、积累的负面情绪，都会在这个睡眠阶段被慢慢整理、释放，帮大脑恢复平静。而长期“屏幕哄睡”会让REM睡眠时间大幅减少，大脑没法完成“情绪排毒”，负面情绪便会越积越多。

专家提醒，青春期末就是情绪波动的敏感时期，体内激素变化让孩子容易出现情绪起伏，而“屏幕哄睡”带来的睡眠紊乱，则会进一步放大这种波动，导致情绪问题和睡眠问题互相影响，进入恶性循环。

## 放下手机，睡个好觉

睡眠是情绪的稳定器，也是青春期成长的养分。专家提醒，“屏幕哄睡”看

似便捷，实则代价沉重，要想睡个好觉，还需规律作息，优化睡眠环境。

孙凌建议，手机不该成为哄睡工具，家长应严格控制青少年睡前电子设备使用时间，睡前1小时关掉所有电子设备，可换成读纸质书、听舒缓音乐等温和的放松方式。

“坚持每日规律作息对于优质睡眠十分重要。青少年白天可接受充足的自然光照，进行适度的体育锻炼。这些都有助于稳定生物钟，减少睡眠片段化，从根本上促进深度睡眠的产生。”张新军说。

天津市安定医院儿童青少年心理科主治医师李泊萱说，家长还应为青少年营造优质的睡眠环境，保持卧室黑暗、安静，减少蓝光干扰，帮助褪黑素正常分泌；选择合适的床垫和枕头，卧室的温度适宜，避免过冷或过热。

面对学业压力，家长和老师应及时关注青少年的心理健康，当青少年出现压力过大或情绪问题时，应给予充分的理解和支持，帮助他们学会调节情绪，缓解压力。

世界睡眠日来临之际，愿每一位青少年都能摆脱“屏幕哄睡”的困扰，睡足觉、睡好觉，在成长路上从容前行。

## 健康科普

# 长期糖尿病患者需警惕 红细胞变化损害血管



患糖尿病时间越长，并发心血管疾病的风险通常就越高。一项新研究发现，这种风险的上升可能与患者血液中的红细胞变化有关。关注红细胞中一种特定分子的变化或许有助于并发心血管疾病的预防和早期发现。

瑞典卡罗琳医学院的研究人员近日在美国《糖尿病》月刊上发表文章指出，对于2型糖尿病的长期患者，其血液中的红细胞会发生变化，损害血管功能，进而增加心脏病等心血管疾病的发病风险。

进一步研究发现，红细胞的这种变化与患病时间长短有关：新确诊时，2型糖尿病患者的红细胞不会损害血管功能，但在病程达到或超过7年时，他们的红细胞则出现了损害血管功能的现象。小鼠实验也出现了类似情况。

研究还发现，一种名为微小核糖核酸-210-3p的分子在其中扮演重要角色，恢复患者红细胞中这种分子的水平有助改善血管功能。研究人员认为，或许可将其作为生物标志物，用于评估糖尿病患者并发心血管疾病的风险。

研究人员表示，这项研究揭示了2型糖尿病患病时间长短对血管损伤的影响，如果能在损伤发生前就识别到风险，将有助于更好地预防并发现。

（新华社记者 唐志强）

## 科技前沿

# 研究显示新技术可 快速检测细菌耐药性

斯德哥尔摩消息：瑞典卡罗琳医学院日前发布新闻公报说，该院研究人员开发出一种快速、低成本的新型检测细菌耐药性技术，有望帮助临床医生更早作出用药判断。

公报说，传统检测通常需要先培养细菌，再观察菌群在抗生素作用下是否继续生长，往往耗时较长。而这项名为s5PSeq的检测技术，可检测细菌在接触抗生素后其核糖核酸出现的分子反应，因此无需等到菌群出现可见的生长差异，就能判断出细菌对药物是敏感还是耐药。

实验显示，在用红霉素处理艰难梭菌仅10分钟后，这项技术就能够区分对红霉素耐药或敏感的菌株。

这项技术的另一优点是，与便携式纳米孔测序设备兼容。这类设备目前已在许多医疗诊断和科研实验室应用，因此该技术有望较方便地纳入常规临床检测流程。

研究人员表示，快速检测对于有效应对抗生素耐药性十分关键，在过去的医疗诊断流程中，有时需要数天才能获得检测结果，新技术有望将这个时间大大缩短，接下来将评估该技术在真实临床环境中的应用潜力。

相关研究成果已发表于美国学术期刊《细胞报告·方法》。

（新华社记者 朱昊晨 徐谦）



### 春花绘卷

3月23日，游人在广西南宁市青秀山风景区踏青赏花（无人机照片）。春日里，各地繁花盛开，春光如画。  
新华社发（喻湘泉 摄）

## 视野

# 简单力量测试或可 提示多种慢性病风险

斯德哥尔摩消息：瑞典卡罗琳医学院参与的一项国际研究显示，一些简单的肌肉力量测试，如握力测试和椅子起立测试，或可为识别成年人未来罹患多种慢性病的风险提供早期线索。

卡罗琳医学院日前发布新闻公报说，研究团队对155项队列研究进行了评估和分析，研究对象均为18岁以上成年人，旨在考察简易力量测试表现与未来慢性疾病发生之间的关系。结果显示，在握力测试或椅子起立测试中表现较好的成年人，今后罹患多种慢性病的风险相对较低。

研究发现，握力测试表现较好的人群罹患心血管疾病、2型糖尿病、肌肉骨骼疾病、痴呆症和帕金森病等疾病的风险较低。研究还显示，握力每增加5公斤，多数相关疾病的风险会进一步下降。

椅子起立测试同样显示出一定关联。测试表现较好的人群患2型糖尿病、肌肉骨骼疾病、失能、抑郁症和痴呆症的风险相对较低。其中，完成测试所需时间每缩短1秒，肌肉骨骼疾病发生的可能性也会进一步下降。

研究人员表示，测试结果表明，简单的肌肉测试可作为评估成年人未来健康状况提供重要信息。这类测试可在基层医疗中开展，有望成为识别一些疾病高风险人群的有用工具。

研究人员同时强调，上述发现主要可作为风险提示和研究线索，尚不能替代临床诊断和系统医学评估，相关结果仍需谨慎解读。该研究成果近期发表于《英国运动医学杂志》。

（新华社记者 朱昊晨 徐谦）

# 春季养生正当时，专家给出“健康锦囊”

新华社记者 李恒 刘祯

春风送暖，万物复苏。春季不仅是万物生长的季节，也是人体调养身心、预防疾病的关键时期。3月18日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请多位专家围绕春季常见的健康问题，提供科学实用的养生防病建议。

春季气温回升，人体代谢逐渐活跃，正是减重的“黄金窗口期”。首都医科大学附属北京中医医院主任医师周继朴指出，春季养生应以“生发、舒展”为主，适合“动起来、暖起来”，但要循序渐进，不建议采用大运动量锻炼、暴汗式减重。

“暴汗式锻炼导致的大量出汗，会带走液体与能量储备，容易出现疲乏、饮食紊乱、睡眠障碍等情况。”周继朴强调，运动以微汗为宜，推荐晨间练八段锦或快走15分钟，午后采用摩腹功并配合深蹲，傍晚做侧身位的拉伸达到柔肝舒筋的作用。

此外，专家提醒家长，不要盲目给孩子服用成人的减肥药或套用别人的减肥方

案。中医治疗强调个体的治疗以及辨证论治，要根据孩子的体质针对性采用中药内服、针灸推拿、耳穴贴压等适宜技术，调理脏腑机能，实现科学减重。

春季也是感冒后久咳不愈的高发期。周继朴提示，盲目使用寒凉的药物会把病邪留在体内，导致咳嗽久治不愈。如果咳嗽时间过长，或出现胸闷气短、夜间咳嗽加重等情况，应及时就医。

随着气温渐升，花粉过敏成为许多人的困扰。首都医科大学附属北京世纪坛医院主任医师马婷婷指出，很多人认为春季过敏是由桃花、樱花等观赏花引起，其实真正的“元凶”往往是柏树、杨树、柳树等风媒花粉。这些花粉颗粒小、质量轻、随风飘散，极易进入呼吸道诱发过敏。

马婷婷提醒，区分花粉过敏与普通感冒，可从喷嚏、鼻涕、全身症状和持续时间等方面入手。过敏往往喷嚏连连，鼻涕从头到尾都是清水样，很少有发热症状，持续时间长；感冒则伴有发热、乏力等症

状，通常一周左右自愈。

有些原来不对花粉过敏的人现在却过敏，很多人对此表示疑惑。专家指出，一是由于全球气候变暖，花期延长，导致空气中的花粉暴露量持续提升；二是现代人压力较大、熬夜、感冒、劳累都会诱发免疫失衡状态，更容易出现花粉过敏。

马婷婷建议，花粉过敏患者要及时做好防护，尽量减少在花粉浓度高的时段外出，远离花草树木密集区域。如果外出，要戴好口罩、护目镜、帽子并穿长袖衣服。回家后及时洗脸、洗鼻，关闭门窗，打开空气净化器。

此外，专家提示，花粉过敏是一种慢性过敏性炎症，即使症状暂时减轻，鼻腔黏膜炎症仍可能存在，过早停药会导致症状反复、病情加重，甚至引发过敏性哮喘、鼻窦炎，还会降低后续用药效果。正确的用药方式是在花粉季前1至2周启动用药，遵医嘱全程足量用药，维持用药至花粉季结束或医生评估后再停药。



“惊蛰”过后，人体肝阳之气渐升，养生也宜顺应这一规律，饮食注意顺肝健脾，令五脏和平。饮食宜清淡，如银耳、莲子、山药、水萝卜、菠菜、油菜、芹菜、苦瓜等应多吃。油腻的食物最好不吃；刺激性的食物，如辣椒、葱蒜、胡椒也应少吃。惊蛰季节还要少吃酸，多吃梨、大枣、山药等甜食以养脾。

## 遗失声明

▲山东同满文化传媒有限公司(统一社会信用代码:91370402MA3RCYK10Y)不慎将银行预留的财务章丢失,声明作废。

▲枣庄市城市建设档案馆事业单位法人证书正、副本(12370400493310225 D)不慎丢失,声明作废。

▲薛城区景苑幼儿园(统一社会信用代码:52370403MJE2433223)不慎将银行基本账户开户许可证丢失,核准号:J4540010663201,声明作废。

# 欢迎刊登中缝广告

电话:3316016  
13706320415