

中国医疗保健国际交流促进会华佗工程睡眠健康专项行动世界睡眠日活动在京举办



做睡眠的主人 筑牢健康的基石



医师报讯（融媒体记者 贾薇薇）“睡眠质量是关乎慢病防控、寿命延长及生活质量提升的大事。值此第25个世界睡眠日的契机，我们要将最准确、最前沿、最接地气的睡眠健康知识传播给大众。”3月19日，中国医疗保健国际交流促进会华佗工程睡眠健康专项行动世界睡眠日专家访谈暨睡眠健康科普传播活动在京举办，中国医疗保健国际交流促进会睡眠医学分会主任委员、北京清华长庚医院叶京英教授在开场致辞中强调。中国医疗保健国际交流促进会会长、中国工程院院士韩德民呼吁医疗界同仁立足“健康中国”建设，持续深化多学科协作，进一步提升全民睡眠健康素养。

会议由《医师报》社执行社长兼执行总编辑张艳萍主持，并同步在医师报直播中心·医TV等多个平台同步直播，36万+观众共同关注。



韩德民 八成睡眠需求未被满足 人才培养奏响四部曲

在把保障人民健康放在优先发展战略位置的当下，如何解决面向大众健康的新问题是医务工作者的首要任务。韩院士提出，在明确“需求-目标-结果”导向的同时，还应持续加强新技术、新方法、新机制、新体系的创新。

近年来，随着人口老龄化的到来，我国慢病负担逐年加重，而睡眠疾病作为源头因素与高血压、心脑血管病、糖尿病等多种慢病存在显著关联，急诊夜间猝死病例中半数以上存在睡眠异常，突显加强睡眠健康管理的紧迫性。但当前我国睡眠领域诊疗资源匮乏。韩院士介绍，我国现有睡眠医学中心约3000家，但仅能满足

20%的诊疗需求，与美国等发达国家存在7倍人均资源的差距。

面对超1.76亿阻塞性睡眠呼吸暂停（OSA）高危人群筛查诊断率不足20%的现状，韩院士提出，及时、有效的干预能够显著降低慢病风险，甚至实现早期的可逆，事半功倍。因此，推动建立医疗健康服务新模式，实现全生命周期、全天候健康管理建设势在必行。

“全方位推进睡眠医学人才培养是基础条件。”韩院士表示，应从专科教育、进修培训、学术交流、区域协作等多个方面协同发力。首先，应鼓励医学院校开设睡眠医学课程，系统培养睡

眠医学专科人才；其次，应鼓励基层医院选派医护前往国家级睡眠医学培训基地系统进修；再次，应鼓励睡眠医学学术组织积极开展学术交流，推进学科发展；最后，要充分利用“互联网+医疗”模式，建立区域睡眠医学协作网络。

韩院士强调，未来应以创新健康服务模式为驱动，以医养结合为核心，与一流康养服务机构联合，打造由康养服务机构、社区健康服务驿站等组成的多级服务体系，共同守护公众的睡眠健康。

陆林 做睡眠的主人

“新生儿日均睡眠需15~17h，青少年需9~10h，成年人保持7~8h，老年人5~6h。”

中国科学院院士、北京大学第六医院陆林介绍，睡眠不仅是体力和精力恢复的关键，更承担着清除脑代谢废物、增强免疫力、调节情绪等重要功能，儿童生长发育、皮肤再生、预防皮肤衰老等均与优质睡眠密切相关。

陆院士指出，我国60岁以上老年人睡眠障碍发生率高达35.9%，且逐渐年轻化。睡眠障碍不仅会诱发焦虑抑郁

等精神疾病，更是高血压、心梗、肥胖等慢病的风险因素。我国每年因失眠造成的直接经济损失达1.76~3.66万亿元，睡眠异常正严重危害社会安全和经济发展。

可喜的是，近年来我国睡眠医学科研团队取得了多项突破性进展：温州医科大学团队发现40 Hz闪光刺激可提升脑区腺苷浓度，显著改善患者睡眠效率和夜间觉醒次数；北京大学第六医院团队等验证了数字化失眠认知行为治疗使青年失眠缓解率达60%，抑郁发生率降低42%；肠道菌群研究揭示，特定微生物代谢产物可调

节睡眠节律，为微生态疗法提供新方向。陆院士特别警示，安眠药可能抑制大脑代谢废物清除功能，增加神经退行性疾病风险。

针对睡眠管理，陆院士也提出了多维解决方案（1）消除“必须入睡”的强迫观念，建立积极心理暗示；（2）保持固定作息，午睡不超过30 min；（3）睡前3 h不吃东西，下午3点后避免喝咖啡，日间适度运动；（4）通过认知行为治疗调节睡眠问题，如睡眠限制、放松训练、刺激控制疗法等。

陆院士强调，睡眠是健康的基石，每个人都要做睡眠的主人。

韩芳 睡眠觉醒是全球命题

“历经近40年的发展，睡眠医学的视角逐步从疾病诊疗转向全民健康促进，这是巨大的进步，也是发展的必由之路。”中国医疗保健国际交流促进会睡眠医学分会顾问、北京大学人民医院韩芳教授回顾了“世界睡眠日”这一全球倡议的历史进程，自2005年全球两大睡眠领域学术组织成立，掀起关注睡眠健康的浪潮，到2016年二者合并（成立

世界睡眠学会）后形成全球协作网络，睡眠觉醒无疑是一项全球命题。

对于全球睡眠健康的发展，韩教授提出了五大策略：其一，强化合作关系，促进将睡眠健康意识融入现有健康项目中，提高重视；其二，提高活动适配，开展睡眠教育活动，提高参与度；其三，利用数字平台，扩大世界睡眠日普及，将健康理念进一步推广；其四，培训基层

机构，为当地医疗保健机构相关人员提供睡眠健康教育和筛查技术的培训，使其成为社区中的睡眠健康倡导者；其五，制定激励政策，为举办世界睡眠日活动的组织者提供资助。韩教授强调，面对不同地区参与度的差异，需要制定符合当地社会经济与文化需求的针对性发展策略。

数据显示，我国40岁以上人群睡眠呼吸暂停发病率显著高于年轻人，40~60岁是OSA的高发年龄段。而60岁以上人群的OSA发病率持续上升但症状更隐蔽，揭示老龄化社会下睡眠健康管理的新挑战。

衰老增加睡眠呼吸暂停发生风险是不争的事实，叶京英教授解释了其背后的原因：肌张力下降导致气道支撑力减弱；软组织弹性下降

叶京英 咽喉肌肉也需科学锻炼

引起气道在呼吸时塌陷；神经控制减弱增加误吸和气道阻塞风险；浅睡眠增加、深睡眠减少更易出现气道不稳定表现。

“就像维护关节健康一样，咽喉肌肉同样需要科学锻炼。”叶教授指出，肌肉训练是对抗肌肉衰老行之有效的对策。基于此，叶教授团队开发了颏舌肌无创检测技术，以明确患者肌肉状态。对于需要进行肌肉训练的患者，则需开展“肌肉康复双疗法”：通过上

气道扩张肌训练增强咽喉支撑力；通过膈肌锻炼提升潮气量，改善气道稳定性。

“分析发现，成人进行肌肉训练2~6个月，呼吸暂停低通气指数（AHI）下降50%；儿童通过训练AHI下降62%。”叶教授期待通过此方法帮助更多OSA患者提升睡眠质量，拥抱健康生活。



关联阅读全文

世界睡眠日·专场⑤

中国医师协会睡眠医学专业委员会
2025年世界睡眠日科普讲座暨全国义诊活动
——睡眠健康 优先之选——
2025年3月20日 13:30-17:00
主办单位：中国医师协会 | 中国医师协会睡眠医学专业委员会

陆林 院士
中国科学院
北京大学第六医院

叶京英 教授
清华大学附属北京清华长庚医院
上海交通大学医学院附属瑞金医院

李庆云 教授
上海交通大学医学院附属瑞金医院

扫一扫
关联阅读全文

世界睡眠日·专场⑥

围术期睡眠、焦虑管理现状
及创新解决策略
2025年3月21日 19:00-21:00

邱昌建 教授
四川大学华西医院

况利 教授
重庆医科大学附属第一医院

扫一扫
观看直播回放