

美公布青少年儿童最佳睡眠时间

睡眠不足与自残、企图自杀风险增加相关

近日，美国睡眠医学学会（AASM）首次发布了儿童和青少年每天的最佳睡眠时间。（Medscape 网站）

睡眠在人们的健康生活中必不可少，在儿童、青少年时期养成健康的睡眠习惯非常重要。研究者指出，虽然之前曾有对于儿童睡眠时间的“非正式建议”，但这是第一次 AASM 通过一个非常正式、严谨的科学方法得出的有

关儿童和青少年所需最佳睡眠时间。在推荐制定过程中，该小组纳入 864 篇已发表的相关科学论文，利用正式的分级系统评估证据，并经过多轮投票以确定最后的建议。此推荐还得到了美国儿科学会、睡眠研究协会和美国睡眠技师协会的支持。

研究者指出，合适的睡眠时间与整体更好的健康结局相关，包括改善注意力、行为、学习、记忆、

情绪调节、生活质量和身心健康。而睡眠不足与更多的注意力、行为和学习

问题相关。睡眠不足还会增加意外事故、损伤、高血压、肥胖、糖尿病和抑

郁的风险。此外一个“惊人的”发现是，青少年睡眠不足与自残、企图自杀

风险增加相关。

当然睡眠时间较多也可能会产生不良健康问题，如高血压、糖尿病、肥胖和心理健康问题。

研究者指出，确保有充足的睡眠时间是儿童、青少年养成一个健康生活方式的最好方法之一。然而，良好的睡眠习惯受家庭影响很大。研究者建议，父母要为孩子做榜样，夜间睡眠保证至少 7 h。

- ◆ 4~12 个月婴儿：
12~16 h（包括午睡）
- ◆ 1~2 岁儿童：
11~14 h（包括午睡）
- ◆ 3~5 岁儿童：
10~13 h（包括午睡）
- ◆ 6~12 岁儿童：
9~12 h
- ◆ 13~18 岁青少年：
8~10 h



为了获得最佳健康，共识建议不同时期儿童青少年所需的最佳睡眠时间

内分泌

婚姻不满意 男性身体不一定差

密歇根州立大学一项研究显示，对于男性来说，婚姻质量差或可减缓糖尿病发展，而糖尿病发病后婚姻质量差，又可促进治疗管理。这是为什么？或为妻子“唠叨”所致。（Science Daily.5月25日在线版）

研究分析了来自美国社会生活、健康与老龄化项目的数据，包括 1228 例已婚 5 年以上受访者的调查结果。受访者为 57~85 岁；389 名受访者

在研究结束时患糖尿病。

研究发现，对于男性来说，妻子的唠叨，可促进男性进行糖尿病监测与治疗，从而改善了男性健康，但也为婚姻质量差埋下伏笔。这或是因为妻子会不断地调节丈夫的健康行为，尤其是身体健康状况较差或患糖尿病的男性。虽然这的确可能会改善丈夫的健康，但在丈夫看来，妻子的这些行为或许令人恼火，或可引起夫妻间的感情问题。

行业动态

中国消化内镜学院成立

本报讯（记者 苏宁宁）6月19日，中国消化内镜学院（CDEA）成立大会在京召开。

张澍田教授担任学院院长，他表示，我国消化内镜资源短缺、分布不均，而 CDEA 的成立有助于凝聚我国消化内镜领域广大专家、学者的力量，聚合消化内镜领域的优势资源，并通过学院“体系化”

继续教育理念，结合互联网技术的运用，使其成为“消化内镜医师终身学习的教育平台”！

据悉，CDEA 成立后首先完成培训基地的遴选工作，并组织专家制定学院消化内镜培训体系，设计和开发网络、线下精品课程，以保证顺利开展线上和线下相结合的培训工作。

抗癩人生路、银杏叶相伴

本报讯（记者 武冬秋）6月20日，国内首个专为癫痫患者服务的专科医生团体——银杏叶抗癫痫志愿者联盟在首都医科大学三博脑科医院启动。

中国抗癫痫协会副会长秦国明教授介绍，银杏叶抗癫痫志愿者联盟将从两个维度开展工作。一方面，组织抗癫痫联盟成员

有计划地大范围开展科普宣教工作，帮助广大癫痫患者，给予他们专业指导和帮助，帮助他们回归社会；另一方面，联盟将利用优势专家资源，借助互联网平台，通过多种渠道，推出银杏叶癫痫系列微课堂，给基层癫痫医生提供专业学术和技术讲座。起到“大手拉小手”作用。

精神

连续几日睡眠不足 喝咖啡也无济于事

一项美国军事研究表明，连续几日睡眠不足后，咖啡因不再改善机敏度或精神状况。（Medsic 网站）

该研究共纳入 48 名健康的志愿者，连续 5 d 限制每日睡眠不得超过 5 h。受试者每日服用 2 次 200mg 咖啡因或安慰剂，平均每杯咖啡含咖啡因 95 mg。此外，志愿者清

醒时每小时都要完成脑力技能测试。

初始几日，服用咖啡因受试者的测试结果优于安慰剂受试者。但是，在连续睡眠不足几日后，情况发生了改变。

研究数据显示，日常剂量的咖啡因不足以阻止连续几天睡眠不足导致的行为下降。开始时，每天

2 次 200 mg 的咖啡因提高脑力的效果在连续 3 晚睡眠不足后就消失了。



神经

中年时低心肺功能谨防老年后卒中

美国一项研究发现，45~50 岁的成年人若伴有高水平心肺功能，则其 65 岁之后的卒中风险下降高达 37%。（Stroke.6月9日在线版）

研究纳入，1999~2009 年基线年龄为 45~50 岁的

19 815 例成人受试者。分别测量其在跑步机上的心脏和肺运动能力，并分为高、中或低水平心肺功能。

结果有 808 例受试者在 65 岁后因卒中入院。研究者发现，中年心肺适能较高者有更低的卒中入

院风险，其 HR 为 0.61，在调整了高血压、糖尿病和房颤等多因素后，研究结果不变，HR 为 0.63。

研究者指出，低心肺功能作为一个实际的风险因素在临床实践中经常被忽略。而研究表明，中年时期的低心肺功能是后期卒中的额外风险因素。

研究者表示，我们希望这些预防致命性疾病（如卒中）的客观数据将有助于激发人们运动起来，保持健康。



学习后 4 h 再运动可提高机体的记忆功能

Radboud 大学医疗中心一项研究发现，每天学习后 4 h 再运动有益于大脑的健康，可提高机体的长期记忆。（Current Biology.6月16日在线版）

该研究共纳入 72 名参与者，完成一项 40 min 的任务，需要查看 90 张照片，

并记住相关的位置。将参与者随机分为三组：A 组完成学习任务后即刻运动；B 组完成学习任务后 4 h 再运动；C 组完成学习任务后并不进行运动。A、B 组参与者均使用测力计完成 35 min 的间歇训练。2 d 后测试参与者的记忆，评估

关于学习的记忆状况。同时还进行功能性磁共振成像（fMRI）检查，测量参与者在回忆学习内容时的大脑活动。

结果发现，与学习后即刻运动的参与者相比，学习后 4 h 再进行运动的参与者 2 d 后仍能记住的

学习内容更好。

此外，研究者还发现，学习后 4 h 再进行运动的参与者可正确回忆学习的内容，对其海马区存储了的准确答案可更为精确的陈述。

本版编译：苏宁宁