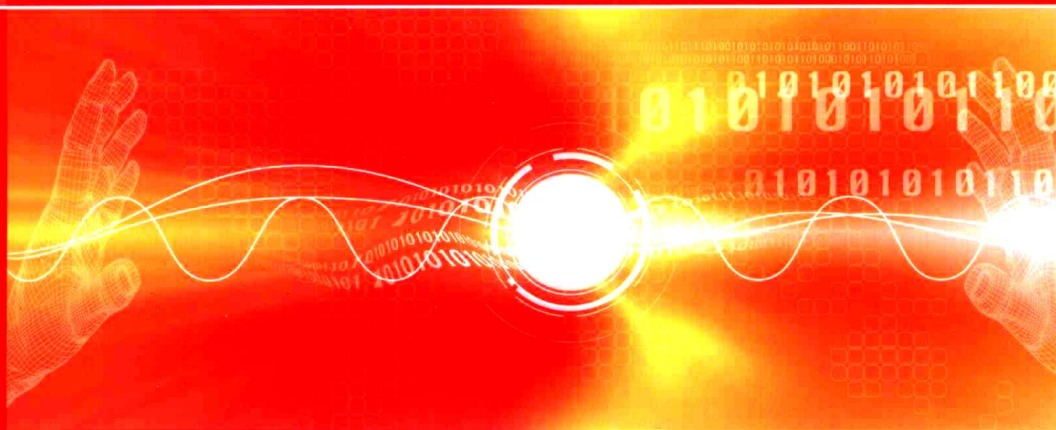




新观点新学说学术沙龙文集⑫

中国科学技术协会学会学术部 编

睡眠是医学问题 还是社会问题



 中国科学技术出版社

新观点新学说学术沙龙文集⑫

睡眠

是医学问题还是社会问题

中国科学技术协会学会学术部 编

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

睡眠是医学问题还是社会问题/中国科协学会学术部编.

—北京:中国科学技术出版社,2008.4

(新观点新学说学术沙龙文集;12)

ISBN 978-7-5046-4879-2

I. 睡… II. 中… III. 睡眠-研究 IV. R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 040353 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的为盗版图书。

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010-62103177 传真:010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京长宁印刷有限公司印刷

*

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:9.875 字数:250 千字

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

印数:1-2000 册 定价:18.00 元

ISBN 978-7-5046-4879-2/R·1318

倡导自由探究

鼓励学术争鸣

活跃学术氛围

促进原始创新

序

睡眠医学作为生命科学和社会科学领域内的一门新兴学科,越来越受到世界范围的广泛关注,睡眠疾病有碍健康的认识也逐步加深,开展睡眠医学研究,提高睡眠疾病治疗水平已成为时代发展的需要。

睡眠是人的一种基本生理需求,与日常工作、生活息息相关。人生约有 1/3 时间是在睡眠中度过的,睡眠质量是世界卫生组织(WHO)评价健康的最重要客观指标之一。《国际睡眠疾病分类诊断》中明确的睡眠相关疾病已达几十种,涉及生理和心理等诸多领域,影响人类生活和健康。

随着我国社会、经济的快速发展,睡眠障碍已成为影响公共卫生和人民健康水准的严重问题。一方面,睡眠障碍与高血压、心脑血管疾病、糖尿病等许多重大躯体疾病的相关关系日渐为人们所认识;另一方面,随着现代社会生活、行为方式的改变,人们的心理压力不断加大,疾病谱也相应发生变化:各种睡眠质和量异常带来的问题日益增多,困扰将近 50% 的人群。此次中国科协主办、中国睡眠研究会承办的第 12 期新观点新学说学术沙龙邀请了睡眠医学相关学科以及社会学、管理学等不同领域的专家学者,从不同角度剖析各种睡眠障碍的成因和解决方案,特别就青少年睡眠和睡眠相关的精神心理卫生问题进行了深入探讨。虽然是抛砖引玉,但我相信一定会具有积极的现实意义。

韩德民

2008 年 1 月

目 录

全社会参与防治人类睡眠疾病	徐 建(3)
我们的教育体制导致学生睡眠不足	王晋堂(6)
睡眠与儿童青少年社会适应能力	梅 建(11)
讲究睡眠卫生,促进睡眠健康	贾福军(17)
唱响睡眠健康主旋律,追求躯体、心理、社会的和谐	陈彦方(19)
值得全社会关注的睡眠医学	陆 君(23)
做自觉的跨学科融合的实践者	梁光启(27)
四项慢病与睡眠呼吸障碍	韩德民(30)
睡眠呼吸障碍——百姓生活的大敌,医学研究的前沿	叶京英(35)
对综合医院医师进行睡眠健康教育的必要性	沈 扬(40)
睡眠与亚健康	孙 涛(44)
中医治未病与慢病后备军	孙 涛(46)
重视睡眠问题的科普宣传	贾亚光(50)
企业参与科普推广,提高百姓健康睡眠意识	赫九坤(52)
各学科携手发展中国睡眠医学,努力改善国民睡眠状况	詹淑琴(54)
多学科联合促进睡眠医学发展和睡眠疾病检测及治疗 设备的自主创新	叶京英(60)
设置临床医学二级学科“睡眠医学”的必要性	张卫华(63)

失眠症的临床研究进展	沈 扬(68)
对失眠的新认识	贾福军(73)
慢性失眠的诊断和处理	张卫华(77)
失眠的认知治疗和行为治疗	陈彦方(80)
失眠症的康复与预防	许 良(91)
睡眠问题既危害个人又祸及社会	张景行(97)
关注睡眠疾病,探究未解之谜	张开逊(104)
重视睡眠问题,提高睡眠质量	徐延豪(107)
促进健康睡眠是医生和政府的共同责任	燕 鸣(110)
医学模式的转变同样适用于睡眠障碍	陶明毅(113)
以睡眠环境科学理念引导和促进睡眠产业发展	金 鑫(117)
记者问答	(122)
总结部分	(125)
专家简介	(128)
部分媒体报道	(138)



时 间

2007年8月18日8:30

地 点

天湖会议中心

主持人

朱明德:

今天我受主办方的委托主持中国科协第12期新观点新学说学术沙龙,此次沙龙的主题是“睡眠,是医学问题还是社会问题?”我之所以来参加这个活动,主要是因为热爱科学。中国科协举办这种新观点、新学说学术沙龙非常重要,科学的进步往往是从最简单、最实际的问题开始,而且也是从最切身的问题开始的。科学突破往往是从假说开始,所谓假说就是人们在生活中提出一些突发奇想。我们在科学研究的时候要有缜密的逻辑思维,同时还要有比较活跃的形象思维。

关于睡眠问题是人人都不能回避的。现在有一种说法,认为人这一生睡眠占了差不多1/3的时间特别浪费,还有人祈求得到什么灵丹妙药,吃了之后可以少睡觉甚至不睡觉,我觉得这是违背科学规律的。睡眠不是浪费时光,而是人生重要的部分,它不仅是生理上的需要,更重要的是一种规律。人在醒着时候的状态是运动,是全身紧张,人必然要有一个静养,最好的静养就是睡觉,全身心的放松。实际上睡眠是人生幸福的一种体现,谁能体会睡眠的幸福,睡眠特别香,那么这个人身体肯定不错,或者是他的社会心理特别好。所以我有一个观点,应该是引导人们,要吃得饱睡得香。

韩德民:

我是以医生的身份而不是院长的身份来主持中国科协的学术沙龙,在这里是平等的讨论。今天有各界知名的学者,不同专业的朋友,还有媒体的朋友,能提出这样一个主题“睡眠,是社会问题还是医学问题?”应该说这是社会进步的一个重要标志——终于开始关心睡眠和社会进步之间的关系。那么,睡眠和社会、医学之间到底有没有关系呢?人作为一个生物体,需要从进化过程当中所必备的生物特性来看这个问题。刚才朱明德先生说得特别好,这是一个规律。凡是规律的东西,就是在发生发展当中不能抗拒的,如果要抗拒就要付出代价。睡眠既然是生物体



组成的一个自然现象就不能抗拒,这是一个基本的定位。

人为什么要睡眠呢?为什么会发生和睡眠有关的医学现象?总的概括起来,人大约有1/3的时间在睡觉,小的时候睡得多一点,年龄大一点睡得少一点。睡眠过程中应该有三个问题需要引起我们注意,第一个就是大家都可以理解的正常睡眠,刚才谈到大约有1/3的时间在睡觉,就是指人的一生当中正常的睡眠时间。除了正常之外还有两个不同的极端,一个是睡不着觉,该睡觉不睡觉,另一个问题就是睡不好觉。朱先生还提出一个问题,就是要吃得饱、睡得着,这是传统的概念。不同时期有不同睡眠时间要求,但是睡得着、睡得好这里面有很多的问题,包括睡眠当中打呼噜。“不打呼噜就睡不踏实”,“呼噜越大说明睡得越香”,这些是传统的认识。现在观念发生了变化了,因为人睡觉时候气流发生阻塞,气流通过阻塞部位产生振动才会打呼噜,所以打呼噜是一种病,过去并没有认识到这个问题。另一个极端就是睡不着,产生的原因也是多方面的,不同年龄、不同职业的发生率也不完全一样。为什么睡不着觉?恐怕是社会进步得越快,交流的信息量越大,睡不着觉的人越多。开始是睡不着觉,因为各种压力太多,再发展下去由于兴奋和抑郁交错失调,睡眠就变成了一种疾病。所以,从睡不好觉到睡不着觉,需要我们引导整个社会准确对待睡眠问题,进入正常和健康的睡眠状态,我想这是非常严肃的话题。

如何准确定位和认识这些问题,也是今天要讨论的核心内容。要从这几个方面考虑:社会压力和睡眠的问题、环境因素对睡眠的影响、生活方式对睡眠的影响、青少年睡眠的问题,还包括睡眠和心理疾病方面的问题,这些话题恐怕都是和社会科学直接相关的问题。社会科学家和自然科学家将如何定位这个问题,如何达成共识,如何准确看待睡眠对社会科学的影响,正确引导睡眠,或者从心理状况的角度纠正不良睡眠,或者从临床医疗的角度使不正常的睡眠以及睡眠问题引起的各种疾病得到纠正,获得基本比较稳定的健康状况,这是我们讨论的核心目的。



全社会参与防治人类睡眠疾病

◎徐建

作为一名中医临床工作者,从事睡眠疾病的临床研究多年,积累了些粗浅的经验。这一次我主要带着相互学习、相互交流的心愿而来。

近十几年来,社会人群失眠症发病率急剧上升,这已成为大家高度关注的问题,我们主要是以临床方面的研究为主,从临床医学来看,以失眠为主症及其相关躯体疾病和其他精神疾病的就诊人数逐年上升。它分散在内科、神经科、精神科等各科门诊和住院病人中。从上海市中医医院中医失眠症专科就诊的病人来看,2002年就诊人次在4000人次左右,2005年为16000多人次,2006年为18600多人次,就诊病人的增长了4倍多。从上海市中医失眠症协作网络单位提供的信息来看,近几年均分别设失眠症专科门诊,年门诊亦在逐年大幅度增长。

睡眠疾病的发病率为什么这么高?目前无论是中医还是西医临床疗效还不够理想,可见,如何防治失眠症的发病,是涉及医学、社会学和心理学多学科、多部门的一项重要任务。失眠症我们认为主要是生物—社会—心理医学共病的一个典型。气候、自然环境的破坏,市场竞争加强,工作压力加大,还有涉及劳动制度、生活规律、营养状况等问题。临床上发现很多人违反自然界阴阳消长规律,即昼夜节律,也违反人体生来俱有的生理规律。人体睡眠与觉醒规律被打乱,同时容易伴发其他的疾病,这是一个问题。失眠的问题对于医学、社会和心理学的工作者提出了一个严峻的挑战,因为失眠的原因涉及多方面,既有临床医学和基础医学研究的问题,又有人类社会生活工作制度和学习方面的问题,当然也和本身的体质因素有关,还有自身的心理承受能力等。这里面可能以失眠为主,或者伴随其他相关的精神疾病、心理疾病和躯体疾病,是多种疾病相互影响互为因果,临床方面比较复杂。因此,要解决这个问题,必须医学—社会—心理学齐抓共管,才有可能从根本上控制人群失眠症发病率居高不下的问题。必须医学临床和基础、社会科学—心理学共同参与进行研究。这是我谈的第一点,就是社会心理学共病的典型。

第二,中医研究要继承中医相应的理论,适应医疗市场的需求。中医传统“天人相应”理论早在两千多年前就揭示了人体睡眠昼夜节律的本质,在中医经典论著《内经》中就有关于人与自然界相适应,在人体同样有这样阴阳消长运动的规律。《内经》中有关方面的具体论述,主要是强调天人相应。里面还讲到类似生物钟的



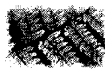
一些理论,中医里面有一个卫气运行学说,认为人体阴阳消长规律,即人体睡眠昼夜规律具体表现在卫气运行规律,人体卫气运行昼夜节律的规律,与当今生物科学界正在研究的生物钟学说实质同出一辙。可见我国两千多年以前祖先就已经发现了人体有一种如同我们现在所说的生物钟一样,有规律地运行,而有关人体“昼夜节律”——生物钟现象的研究仅两百年左右,如今关于睡眠科学的研究,我们认为除借鉴国外昼夜节律——生物钟学说的研究外,必须重视借鉴我国传统“天人相应”、阴阳消长—卫气运行学说结合临床睡眠疾病防治进行研究,在理论上一定会有所创新和突破。

第三,介绍我们医院在这方面做的工作。我们做睡眠疾病研究比较早,我院创建睡眠疾病新学科受到同行专家和社会的认同和欢迎。19年前我院王翘楚教授以“天人相应”理论指导发现花生叶昼开夜合的现象与人体“入夜则寐,入昼则寤”同步,设想两者可能有共同物质基础,提出存在某种促进睡眠物质的假设。从而组织各学科参与进行临床、药化、药理、制剂工艺和文献等系统研究,最终从花生叶中提取分离,获得3个单体成分,动物药效实验证明有较好的镇静安眠作用;落花生叶制剂临床治疗失眠症7万余例,采用随机、双盲、安慰剂、平行多中心对照,分别有146例和252例临床试验均证明有较好疗效,无明显副作用和依赖性。由于上述研究的成功,又带动了上海市中医医院从无到有创建了睡眠疾病新学科,即在我院设有中医睡眠疾病特色专科。1995年经上海市卫生局批准成立上海市中医失眠症医疗协作中心(即特色专科);2006年再次评审验收批准为上海市中医睡眠疾病优势专科。目前,已被列为上海市中医临床优势(专病)专科进行重点建设。我们认为医学和社会人文、心理学共同参与、大力协作,从多学科、多侧面、多途径围绕一个共同目标进行研究,才能真正在临床诊治睡眠疾病和康复,以及预防健康人群发病居高不下的问题,使发病率下降。我们将继续以中医“天人相应”理论指导,从临床诊治以失眠为主症及其相关疾病,不断总结经验,找出理法方药规律,制定相应的诊疗标准、规范等,并继续坚持临床与基础医学、药学研究相结合,不断筛选研究中药有效新药,以达到可以他人重复、规范和推广应用。

刚才我汇报了我院的情况,现在提出几点建议:

第一,组织全社会关心人类睡眠疾病问题。我们建议科协领导和政府部门组织医学临床和基础(中西医)、社会人文、心理学以及药理工作者多学科参与协作攻关,如果有可能起草五年防治睡眠疾病规划,提供给有关政府管理部门和学会制定科技、医疗卫生、社会人文科学、心理科学规则时参考。

第二,提出以尊重自然、合理作息、有益健康为指导原则来控制工作时间、作息



时间。因为现在我们大部分都是超时工作,以前我们还有午间休息和中间操,现在都被忽略了。还有就是夜生活活动过晚过多,睡眠不足。在我们的病人当中,有好多病人是从睡眠时间过少以及睡眠过晚等等开始,逐步发展到失眠问题,当然还有心理因素发生了变化。

第三,我们从疼痛科最近被列入诊疗项目中得到一个启示,睡眠疾病科或者失眠科是否也像疼痛科一样,作为一级学科把它列入医疗机构诊疗项目范围内。现在医院临床开设门诊,没有被列入诊疗科目的科室是不能够单独挂牌,不知道北京和其他地区怎么样,上海目前是这样的,这给临床工作和学科发展带来一定的不便。

最后,我建议科技部,把以中医“天人相应”理论指导防治睡眠疾病的临床和基础研究纳入“973”或者是自然科学基金计划项目,并组织上述相关学科协作攻关。

韩德民:

一定要真正变成医院一个专门的学科,挂牌出诊。因为这不仅涉及睡眠的问题,还涉及很多学科。这些学科能不能共同在一起来研究,这就涉及医学模式的转变。过去我们以科为主,病人围着科转,而现在人性化了,科围绕病人走,就是针对疾病来研究,所以这是医学模式的转变,向生物医学模式转变。如果观念不能改变,仍按照目前的思维方式和目前已经定型的医学学科划分的格局,改变不了这个问题,所以,必须从源头上、观念上调整。应该说国外在这方面发展很好,包括睡眠医学,还有专科,而且正式挂牌,有一批医生专门办这个事情,我们这个方面是缺乏的,这个倡议很早就有了,需求的呼声不断地增强,所以需要加强力量,这是非常好的倡议。

陈彦方:

刚才提议考虑防治睡眠疾病的五年规划,我觉得考虑范围是否再大一点,就是讲究睡眠卫生,促进睡眠健康,防治睡眠疾病的规划,这是一个建议。还有一点,“天人相应”的理论是不是要注意,继承祖国医学的优良传统与现代医学接轨,是不是可以考虑“天人相应”与医学的生物心理社会模式进行融合。



我们的教育体制导致学生睡眠不足

◎王晋堂

一、我国中小学生睡眠严重不足

目前,我国中小学生睡眠严重不足。据《中国青年报》、《中国教师报》等媒体2006年联合调查表明,中学生睡眠达到6~7小时的为34.21%,5~6小时的16.38%,有6成多学生睡眠不足7小时。距2007年中共中央、国务院发布的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》提出的小学生10小时、初中生9小时、高中生8小时睡眠时间相去甚远。

中小学生睡眠不足影响健康,也影响学习效率,引起广大家长和社会的忧虑。在准备2007年北京市政协年会的提案时,我查阅了市政协向广大市民征集的提案线索。在有关基础教育部分的147件线索中,有16件是关于“推迟小学生上学时间”的,占10.9%,位居前列。说明这一问题已经成为群众迫切关心的实际问题。为了进一步了解情况,我请一位在小学工作的朋友帮助做了一个问卷调查,在该校的二、三、四、五、六年级各抽样1~2个班,共收回问卷366份。统计结果表明,希望改变小学生上学时间的为246份,占67.21%(其中希望改为8:30上课的159份,占43.44%;建议改为9:00上课的87份,占23.77%);不希望变更上课时间(该校目前上课时间为8:00)的为120份,占32.78%。

家长或学生本人比较普遍的看法是,小学生睡眠不足,早上太紧张、常常吃不上早点,影响健康,也影响上课效率(有的从第一节课起就犯困)。此外,一些学生住得远,交通不畅、堵车严重,上课早、起得就得更早。不希望变更时间的原因是部分家长担心送孩子与自己的上班时间冲突。

2000年2月,我曾针对当时一些小学要求学生7:30或7:20到校甚至还有7:00到校的情况提过一个提案:“建议小学生上课时间(包括早自习)不得早于8点”。当年4月份,北京市教委就发了红头文件,明确要求小学校不得在8点前安排学习活动。遗憾的是,一些学校没有照此办理。

现在,越来越多的家长认识到“健康第一”的道理,对于孩子小小年纪如此劳累感到心疼。一位家长写到:“我不希望自己的孩子将来考上了清华、北大却成了一个‘病夫’——毕竟身体是革命的本钱呀!”



2007年北京市政协年会上,我再次写了“关于推迟小学生上学时间到8:30或9:00的建议”的提案。这次没有2000年那么幸运,市教委的答复没那么明朗。只是把“权力”(也可以说是责任)推到各区县教委和学校,“下边可以自主”。对于这种问题,媒体反应向来比较积极。至少有十余家报刊(包括电视的新闻节目)给予回应或讨论;《北京晚报》开辟了专栏予以讨论,BCTV则在报道的同时统计观众的意见,得到的结论是60%以上的观众希望推迟小学生上学时间。

二、我们的教育体制是一个导致学生睡眠不足的体制

我们的教育体制是一个导致学生睡眠不足的体制。这样说,有以下几个理由。

第一,课程多、教材深、作业量大、考试频繁——课业负担太重,升学压力大。具体表现在上学时间早,一天排得课太多;作业量大,使得学生睡觉太晚。高考的学生晚上超过12点睡觉的现象比比皆是,可是小学生晚上作业要做到10点、11点,那就是极不正常的。20个世纪60年代毛泽东曾指出“现在课程多,害死人,使中小學生、大学生天天处于紧张状态”,“现在学校课程太多,对学生压力太大。讲授又不甚得法。考试方法以学生为敌人,举行突然袭击。这三项都不利于培养青年学生们在德、智、体诸方面生动活泼地主动地得到发展”的现象客观存在。有人说,中国内地现行中学教材是世界上最深最难的教材。我接触的国外教材有限,但是“海归”带回来的孩子插入同一年级,一开始普遍跟不上是不争的事实。其实,小学生真没有必要搞得这么紧张。假如9点上课,上午上三节课再加一个课间操(一节课35~40分钟),下午上2~3节课再有一个课外活动(只是不要收费),一些城市已经施行的“朝九晚五”——晚一点放学不是为了补课,而是方便双职工家长接孩子——就足可以完成小学教学大纲的各项要求啦!而我们的学校、家长和教育行政部门则有责任让孩子把觉睡够、把早餐吃好。

第二,目前的升学制度是在鼓励中小學生课外还要加入各种各样的“辅导班”、“培训班”、“综合班”、“提高班”和“特长班”中去,延长了孩子“学习”的时间、侵犯了孩子双休日和寒暑假休息的权利,也剥夺了孩子文体娱乐的自由、压缩了孩子的睡眠时间。当前教育秩序不正常,风气不对头。

由于中小學校发展不均衡、为了进“重点校”,家长就得带着孩子加入“择校”大战,今天领着孩子跑这所学校报名(有的学校叫“咨询”)、明天又领着孩子到那所学校“面试”(有的学校叫“素质测评”)。一位“转战”于各个学校的家长拿出为自己“犬子”做的厚厚的“简历”,下面附着孩子在“奥数”、“剑桥英语”、“英语等级考试”、“钢琴6级”、“计算机等级”、“儿童漫画比赛”等一系列琳琅满目的证书总



共二十多张!当然,“看家”的证书是不可或缺的“区三好”或“市三好”证书(这是一些学校规定的进门“门槛”)。其实,这些“证书”也是以孩子牺牲了大量睡眠时间为代价的。

第三,传统理念根深蒂固。“闻鸡起舞”属于正常情况,“囊萤映雪”、“头悬梁、锥刺骨”就有点要玩命了。“吃得苦中苦,方为人上人”、“十年寒窗苦,金榜题名时”成为迫使孩子接受“三更未眠五更起”少睡觉的“追求”;公开鼓励追逐“全优”、崇尚“状元”,睡眠不足不被认为是一种隐忧,而被当作是孩子有出息、有志气。我们整个民族的观念都在鼓励少睡觉;如果能够不睡觉那是最理想的了,可惜做不到。毛泽东曾说过,睡眠和休息丧失了时间,可是取得了明天工作的精力。如果有什么蠢人不知此理,拒绝睡觉,我看他明天就没有精神了。这是蚀本生意。而如今我们却鼓励或者强迫孩子少睡觉和不睡觉、在损害着儿童少年的健康。于下一代是蠢人、是“愚公”,吾未见之明也,这也是蚀本生意。

现在对于青少年,强调“健康第一”的人越来越多了。对于孩子,他们也着手于“解放”,而不再在分数上逼迫孩子;如同陶行知先生说的“六个解放”(解放孩子的大脑、双手、耳朵、眼睛、时间和空间)。现在越来越多的人主张“健康比分数重要,幸福比成功重要”了。

第四,目前的高考命题也在鼓励“少睡觉”。和谐社会的高考,有利于儿童少年身心健康而不是“摧残”他们的,应该是让他们睡眠充足(至少是“达标”)而不是长期睡眠不足的,应该是有利于他们全面发展学有特长而不是重智偏科轻德轻体的,有利于培养他们的创造力和独立见解而不是唯“标准答案”是尊、束缚学生创造性思维的,应该是“不拘一格降人才”而不是“一分定终身”的,应该是有利于中小学素质教育而不是剥夺学生快乐童年的,应该是“尊重”基础教育的独立性和重要性地位而不是粗暴地干扰和扭曲它们的,应该是增加社会和谐气氛而不是制造整个社会的高考过热的不和谐音的。或曰,这纯粹是“乌托邦”。然而我并不悲观。一次专门研讨高考改革的会议上,我提出能不能设计一种考题,考生只有睡眠充足才能得高分,倘若睡眠不足就不会得到好成绩?一位专门从事人才评价与选拔、致力于各类考试评价的设计的专家做了肯定的回答。他说:“完全可以。”

三、睡眠是青少年身心健康成长的基础条件,教育必须改革

中国睡眠学会的专家包括医学专家、生理学专家、社会学者、教育学者指出,睡眠对于人的身心健康至关重要,对于青少年则尤为重要。

睡眠充足则精神饱满、精力充沛、情绪良好、朝气蓬勃、神采奕奕、富有活力、充



满创造力。与周围的世界——与自然环境和社会环境更融合;热爱自然、热心于事业、有和谐的人际关系。睡眠充足的人是幸福的人。睡眠充足的学生是学习更有效率、工作更有拼搏精神、生活更有情趣,是社会中具有积极向上影响的群体。

生活习惯不正常,晚上睡得晚、早上起不来(被迫早起)的人,或者生活不规律、心态太浮躁、心理障碍多、就业压力大的人群,往往是社会中具有消极影响的群体。大学生(包括研究生)中抑郁症患者以至轻生者都与此有关。一些中小学生由于长期睡眠不足,当时没有明显危害身心健康的征兆,但在他们今后的生活中留下了隐患。我们见到许多大学生神经衰弱患者,大多是在中学时透支了他们的健康所致。这也是蚀本生意。

睡眠与全社会的人群都有关,在青少年中尤其重要。这既是医学问题,更是社会问题。睡眠关系到下一代身心健康,关系到社会生活的健康风气,关系到人们的社会形象和社会活动能力,还将影响国力的发展和民族的命运。

一个民族可持续发展的潜力,也有赖于今天的孩子睡眠的时间是否充足,每天能睡多少觉。一位重点学校的名校长说,“你的学生每天上12个小时的课,我的学生每天上14个小时的课——最后的升学率肯定是我的高”。当然,上课越多的学生,睡觉就越少。持此观点的有相当一批人,而且不独中国,在日本被称作“考试地狱”,有一种说法是“四当五落”,意思是如果每天睡四个小时的话,“当”——就考上了(大学),每天睡五个小时,就考不上了——“落”。我倒是觉得不靠拼体力拼时间的人是更有潜力的人;孩子读书更轻松的民族是更具潜力的民族。在相差不多的成绩(分数)面前,睡觉越多的人潜力越大;就是分数高出几分,牺牲了睡眠时间是不是“合算”也值得斟酌。这也是可持续发展的理念。在这里,健康、活力、潜力、学有余力、富有创造性是关键词。

我们的教育必须改革,就中小学生学习严重不足也必须改革。改革的诸目标中,不能忽视的是使学生睡眠充足的目标。实现了这样目标的教育,才是和谐社会的教育,才是符合可持续发展和科学发展观的教育,才是科学的、合理的、正常的教育。

韩德民:

中国历史就有这个问题,历史上叫“十年寒窗苦”,挑灯苦读,头悬梁、锥刺股,这不是今天的错误,要说有问题也是传统观念的问题。



王晋堂:

那个时候早起晚息,五点钟天就黑了,不睡也得睡。所以“头悬梁、锥刺骨”是那个时代,而不是现在,现在是24小时灯火通明。现在青少年有很多问题,第一就是睡眠不足,第二就是近视眼太多,虽然考上了名牌大学眼睛却近视了。

梅建:

关于青少年健康的问题,在座的多是我们的同行医生,很多媒体都知道一些关于咱们国家目前儿童青少年的健康状况。最近我与几位同仁刚好在完成中国青少年健康状况研究相关的蓝皮书,我负责综合部分,写我们国家现在孩子的发育状况,体质、体能还有素质的状况及发展趋势与对策等,分析看来存在的问题还是非常严重的。韩院长提到现在的孩子由于运动和进食的不平衡,肥胖特别多。肥胖问题在我国已经进入了一个快速的增长早期,是不太容易控制的。美国从开始注意和控制它到现在为止,肥胖向中期发展虽然延迟了十年左右的发展时间,但是现在还是进入了中期。我们国家有这么大的儿童群体,还有社会人群,社会动员的力量情况的综合,我不知道国家于2007年5月份提出的有关五年计划的建议,及在五年以后能将我们国家儿童青少年的肥胖率降低多少,另外我国儿童青少年的体质下降问题怎么解决?我觉得对于在座的各位也是一个巨大的挑战,所以5月14日中央对我国儿童青少年的体质下降问题有一个批示,有一个意见,其中就是为了要达到这个目的,每天锻炼一个小时,要让孩子保持充足的睡眠。

韩德民:

发达国家越来越倾向于素质教育,素质教育也越来越得到公认,我们现在更多的是追求升学率。这两者差异比较大,而且我们层层选拔、层层考试之后得到的优秀人才队伍整体健康状况极差。

因为睡眠不足就涉及眼睛,因为压力太大所以剥夺孩子们的睡眠时间,就带来了其他的问题。其他问题的源头还是剥夺睡眠时间造成的,所以引发我们这么多的思考,看来睡眠问题是一个“症结”。