



## 睡眠久易中风?

图表“睡眠时间”对阵“死亡危险率”在微博疯转

□本报记者 魏应钦

近日,一张“睡眠时间”对阵“死亡危险率”的图表在微博上被疯转。图表显示,睡眠时间在6.5—7.4小时之间,死亡率最低;少于4.4小时或高于9.5小时,死亡危险率会翻倍增高。对此,有关医学人士表示,“睡眠时间”对阵“死亡危险率”也许有点绝对,但该说法有一定

再少一些,幼儿时间再长一些。由于很多老年人有高血压、高血脂、糖尿病等基础性疾病,如果每天睡眠时间过长,会导致血液黏稠度增加,而血液黏稠度增加,就意味着容易诱发脑卒中等脑血管疾病。另外,睡眠时间过长,还会降低新陈代谢的速度,影响体内废物的排出。

姚鹏提醒,由于平时工作繁忙,很多人喜欢在假日里睡懒觉。他们觉得这样做可以把平时不足的睡眠补回来。其实这样做是不正确的,睡懒觉可能带来不少疾病。爱睡懒觉的人由于平时运动就少,再加上卧室里的空气一般比较污浊,容易出现感冒、咳嗽等病症。而且,如果睡眠过多,无法按时进餐,胃肠会发生饥饿性蠕动,就会打乱胃液分泌规律,影响消化功能。还有,爱睡懒觉的人睡眠中枢长期处于亢奋状态,而其他神经中枢由于受到抑制的时间太长,恢复活动的功能就会变得较为缓慢,因而会感到终日无精打采、懒洋洋的。

据姚鹏介绍,每个人睡多长时间为宜,一般来说需要依据自身的情况来确定。判断标准应为第二天精力充沛,不感到身体疲乏。睡觉时切忌蒙头,因为人在睡觉的时候,要呼出二氧化碳,吸进新鲜空气。蒙头睡觉,呼出的二氧化碳或其他污浊气体就会在被窝里越积越多,而氧气就会越来越少,使人头晕目眩,精神不振。

### 睡觉流口水、磨牙也可能是病

睡觉是一个人最放松的时段,但在睡梦中,一些看似不起眼的“小动作”,比如磨牙、流口水等,可能是透露身体疾病的信号,因此不要轻视。

市二院心理科主任郭满红说,有的人会在睡梦中磨牙,特别是性格内向的人,这可能是情绪比较紧张或胃肠功能紊乱。当一个人想逃避潜意识心理压力时,他很有可能在睡梦中磨牙。磨牙患者较不磨牙者的悲观情绪多一些。当然并不是说所有的人出现上述情况时都会磨牙,这还存在着个体的差异。磨牙与寄生虫引起的胃肠功能紊乱也有关系,这是因为蛔虫的扰动会使肠壁不断受到刺激,并引起咀嚼肌的反射性收缩。不过,现在的卫生条件较好,一般很少出现这种情况。

对于做梦流口水,姚鹏说,中医认为,睡觉经常流口水有可能是脾虚的表现。脾虚和人的饮食无节制有关系。如果饮食上吃了太多的辛辣、油腻食物,很容易会伤害到脾。常吃甜食的话,也对脾的健康不利。

对于如何健康睡觉,姚鹏说,中医上讲“子午流注”,就是说要顺应自然规律。一般来说,春、夏、秋三季要早睡早起,冬季提倡早睡晚起,有条件的话,冬季太阳出来以后再起来。

### 锻炼沟通能力 提高服务水平 平顶山日报传媒集团 举办营销培训

本报讯 应该坐客户的左边还是右边?应该看客户的眼睛还是鼻子?9月11日下午,在平顶山日报传媒集团一楼会议室,中国人寿平顶山分公司的高级讲师赵丹与平顶山世纪丰田汽车销售服务有限公司培训讲师、展厅经理程传迪,分别结合自己多年的实战经验,与平顶山日报传媒集团百余名一线营销人员分享了营销技巧和服务理念。

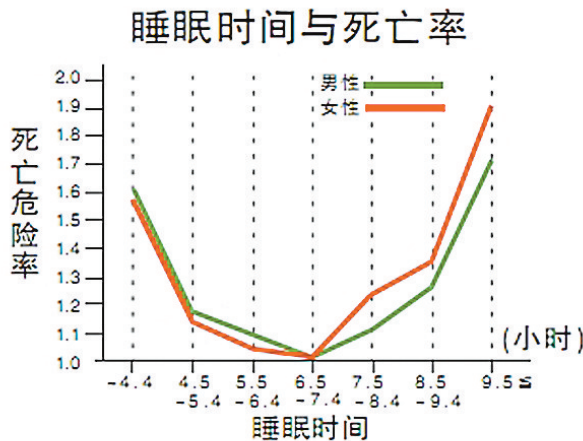
赵丹以《专业真诚赢得感动》为主题,通过大量的实例,结合自身长期在营销一线的实践,向与会者传授了如何提高沟通能力、避开业务陷阱、发挥自身优势等技巧。程传迪以《丰田销售流程及工作方式》为题,详细介绍了世界知名汽车生产与销售商丰田公司的营销理念。两位讲师的讲座通俗易懂、生动活泼,赢得了平顶山日报传媒集团营销人员的阵阵掌声。

(张五阳)

### 距鹰城第三届中秋商品 特卖会开幕还有4天

### 赶快来瞅瞅 有啥特色商品

活动时间:9月18日至20日  
地点:市区大众路步行街



合理性,掌握科学的睡眠时间有利于身体健康。

### 睡眠过久容易中风

平顶山中医院内三科医师姚鹏说,一般来说,成年人每天睡6小时至8小时为宜,老年人