

# 开学在即,新高一男生却蔫了? 医生支招: 每天早睡一刻钟

临近开学,宁波一名新高一男生却因作息严重紊乱,临阵“退缩”不想上学。无奈之下,他妈妈只能带他去宁波大学附属康宁医院就诊。

该院睡眠医学科主治医师陈秀娟提醒,开学前这种情况比较多见,孩子可能并非偷懒装病,而是因为生物钟被彻底打乱了。她提出了三招“渐进调整法”,帮助广大学生在开学前把“时差”拨回来,以饱满状态迎接新学期。



图片由AI生成

## 1 玩疯了暑假,崩溃了的生物钟

小李是新高一学生,中考发挥出色,考进了心仪的重点高中。可眼瞅着开学的日子近了,人却蔫了。他妈妈急得直叹气:“医生,孩子最近精神头很差,胃口也不好,是不是病了?您给看看,能不能开个病假条,让他在家缓几天?”

陈秀娟医生仔细问询后发现,小李的身体各项指标都正常,问题出在作息上。

原来,中考结束后,小李彻底开启了“报复性放松”:每天熬夜

打游戏、刷短视频到凌晨两三点,中午12点才起床,一天两顿饭,窝在空调房里几乎不出门。一个多月下来,生物钟已完全紊乱,作息相比上学时推迟了近6个小时。得知过几天要早上7点起床早读,身体和精神一下子就“罢工”了。

陈秀娟表示,像小李这样“玩疯了收不回来”的情况,每年暑假末都很常见。这并非孩子偷懒,更不是故意装病,而是体内的生物钟发生了紊乱,这一现象在学

术上被称为社交时差,即休息日与工作(上学)日的睡眠模式悬殊,个人生理节律和校园作息节奏相互错位。

睡眠研究领域权威期刊《Journal of Sleep Research》发表的一项追踪研究,对427名初中生进行了为期一年的随访,结果发现:近半数孩子存在1小时以上的社交时差,17%的孩子甚至超过2小时,并且这种状态的持续会显著增加日间嗜睡和情绪问题的风险。

## 2 专家支招:每天早睡一刻钟 把“时差”拨回来

陈秀娟提醒,给孩子调整作息要讲究方法,切忌“急刹车”。以下三招,可以帮助孩子在开学前把“时差”拨回来。

第一招,每天只调“一刻钟”,循序渐进不施压。

不少家长习惯在开学前两三天,突然硬性要求孩子晚上10点准时睡觉。可结果往往是孩子躺在床上辗转反侧,久久无法入眠;清晨又被强行叫醒,亲子之间矛盾不断。

生物钟的调整需要循序渐进。陈秀娟提出了15分钟渐进调整法:每天比前一天提早15分钟入睡,同时提早15分钟起床。顺应身体节奏慢慢改变,孩子才不会产生抗拒。

第二招,起床第一件事,拉开窗帘见见光。

调整作息的秘诀不在晚上,

而在于早晨。很多孩子睡到中午才醒,房间窗帘拉得严严实实,身体接收不到天亮的信号,生物钟也就无从复位。

光照是校准人体生物钟最重要的信号。美国睡眠医学会会刊《Sleep》发表的一项研究,对75名青少年进行连续监测后发现:睡眠越不规律的青少年,每日接收到的光照模式往往更紊乱,两者存在显著关联。陈秀娟提醒,早上闹钟响后,即便孩子睡意浓重,也要先拉开窗帘,让自然光照进房间。阳光会向大脑传递清醒的信号,能直接告诉大脑“天亮了,别睡了”。条件允许的话,下楼在小区里散步十分钟,提神效果胜过两杯咖啡。

第三招,睡前卧室“断网”,把手机“请”出去。

晚上睡不着,可能罪魁祸首

就是电子屏幕。手机、平板释放的蓝光会抑制褪黑素分泌,让大脑误以为还是白天。

想帮助孩子顺利入睡,不妨定下一条硬性规矩:睡前半小时到一小时,所有电子产品统一放在客厅,绝不带进卧室。睡前可以翻翻纸质书、温水泡脚,或听听舒缓的轻音乐。把“洗漱—阅读—熄灯休息”固化成一套睡前流程,坚持数日,身体就会形成条件反射,到点便自然萌生困意。

陈秀娟提醒,假期临近结束,孩子内心其实也有焦虑。家长一味指责、反复唠叨,只会激起孩子逆反心理。与其不停质问“你怎么又玩手机”,不如换成温和的陪伴:“今天我们试着比昨天早睡一刻钟,我陪你一起。”这也是家长能给孩子“开学礼物”。

通讯员 张瀛 记者 林桦

## 突发“耳鸣”别硬抗 几招找回“清净”

近日,39岁的卢女士在睡梦中被一声刺耳的高频声吵醒,以为家里飞进了蝉,可丈夫却说什么声音都没有。她这才意识到,所谓的“蝉鸣”其实是自己的耳鸣。

卢女士是一名销售人员,平时业绩压力大,为完成考核经常加班。从今年上半年开始,她在工作时偶尔会听到轻微的耳鸣声,但每次持续的时间不长,她并未太在意。

担心当晚的情况再次发生,卢女士到宁波市医疗中心李惠利医院耳鼻咽喉头颈外科就诊,医生考虑为主观性耳鸣。

如今,像卢女士这样被耳鸣困扰的中青年越来越多,医生提醒:耳鸣不是小事,长期高压、熬夜、情绪焦虑都可能成为诱因,想要找回“耳根清净”要先调整生活状态。

李惠利医院严降雨副主任医师介绍,大多数患者出现的耳鸣是主观性耳鸣。也就是说,外界并没有这个声音,只有患者本人能感知到。除此之外,还有客观性耳鸣。客观性耳鸣通常更有节律,比如有些人因为盯盯(耳屎)堵塞耳朵引发耳鸣。

另有一种血管搏动性耳鸣,患者会感觉到耳内有和心脏或血管搏动节律一致的声音,这种耳鸣大多和颅内及头颈部的血管有关,血流声音经过相邻的骨性结构和血管传到耳蜗,从而被患者感知到,也有部分是由血管畸形导致的。

“全球10%—15%的成年人受到耳鸣困扰,其中1%—3%症状严重。”严降雨说,20岁至50岁的中青年已成为耳鸣的主要群体,而老年人的耳鸣则多与血管病变、神经退行性变相关。

“从目前临床情况来看,大部分耳鸣的患者都没有器质性病变,听力没问题,各项指标也正常,耳鸣考虑由压力大、情绪差、睡眠不佳等多种因素共同影响产生。”严降雨说,但要排除突发性耳聋,大部分突发性耳聋患者除了耳鸣,还伴有耳闷、头晕等症状。

对于耳鸣的预防和自我调节,严降雨给出了几点建议:

适当减少工作压力,转移注意力,积极参与社交活动,保持心情愉悦,必要时可寻求专业人士进行心理疏导。

对于从事噪声相关职业的人群,要做好声源的消声和隔音防护工作,定期检测听力。

在治疗方面,如果患有急性耳鸣可以使用激素、营养神经、扩血管等药物;如果是伴有听力损失的耳鸣患者,可通过戴助听器、人工耳蜗植入来提高听力、缓解部分耳鸣情况。另外还可尝试认知行为疗法、音乐治疗以及电刺激治疗等方式。

记者 陆麒雯 通讯员 徐晨燕 文摄



严降雨医生在为患者检查耳朵。