

同样睡8小时 为啥别人活力满满，你却困得不行？

“人一天到底睡多久最好？”这个问题可以说是睡眠话题里最高频的问题了。很多人在网上或其他渠道听过“人每天睡X小时”最好的说法，然后因为没有达到这个标准而焦虑或自责，进而陷入一个让自己特别纠结的循环：越想睡X小时，越睡不够。那么，人一天到底睡多久最好呢？

不同年龄 每天所需睡眠时间不同

《美国睡眠医学会》为了回答“人类睡眠时间”的问题，曾经专门组织了一个睡眠专家小组。小组成员回顾了数百项关于睡眠时间和健康问题的高质量研究，然后通过几轮投票和讨论，最终给不同年龄段所需睡眠时间划了一个范围。总体来看，婴幼儿所需的睡眠时间最多，随着年龄的增长，人类所需的睡眠时间有减少的趋势，一直到18岁以后，变化才慢慢趋于稳定。

注意，是趋于稳定，不是固定不变。所以，不同年龄段，睡眠需求可以变化。细心的你可能已经发现：为什么没有3个月以下宝宝的建议呢？原因是，这个年龄组的睡眠需求差异非常大（少则11小时，多则19小时）。所以，宝妈们注意了，不要去小区里和其他孩子比睡觉时间然后回来折腾宝宝。

成年人睡眠时间 每天要在7小时以上吗

先说答案：还是一样，因人而异。但每天7小时以上的睡眠的确是多数成年人需要的，这里的多数是

统计学上的一个“均数”。如果你平时白天多数时候状态都不好，常常犯困；或者需要靠咖啡来续命，然后算一算晚上的睡眠时间够不够7小时，这个时候需要考虑的问题就是：夜间睡眠不足。下一步就是重新调整作息，让自己多睡会。

这个世界上存在部分人，他们睡6个小时或者5个小时就够了。所谓的“够了”，意思是不影响白天状态，白天不需要打盹，也不需要咖啡，工作发挥和其他常人一样。这种人叫做“短睡眠者”。在数量上，这种“天赋异禀”的人是很少的，不超过1%，再往上估计，也就3%左右。

和短睡眠者相反，还有部分人，天生需要睡很久，比如常常需要睡9小时甚至10小时以上才能保证白天的精神状态，这种人叫做“长睡眠者”。很多时候，长睡眠者的模式从童年就开始了，然后一直持续到成年。长睡眠者在数量上也很少，大概2%。和短睡眠者相比，长睡眠者非常辛苦。因为不管是在学校，还是在工作岗位，外界都不允许他们“任性”地睡够自己所需要的时间，所以长睡眠者是最容易“睡不够”的一群人，他们常常在白天打瞌睡，影响学习和工作效率。但是如果是在节假日，只要他们睡够自己身体所需要的时间，他们的表现就会恢复到非

常好的状态。

如何判断自己 每天需要睡多久

简单说：看醒后的表现。如果你醒来后，在多数时间都能保持足够的清醒能力，能保持足够好的注意力，不影响工作和生活，那么就可以认为，你睡得可以。反之，如果醒后容易嗜睡，注意力下降，那么就意味着，你睡得不够好——或者是时间不够，或者是质量不佳，或者两者都有。

这个时候，你可以先参照一下成年人的“均数”——7小时。如果时间没有7小时，可以试着找一找“时间都去哪儿了”。如果时间有7小时，那就需要寻找下是否有其他“睡眠阻力”在干扰你的睡眠质量。

睡眠不足该怎么办 以下3个步骤可以参照

对大多数人来说，想在不耽误早上上班的前提下，尽可能让自己多睡一点。怎么做到呢？可以参照以下3个步骤。

1.画饼

这里的“饼”是回顾自己的“时

间花费”，就像做家庭财务支出，把晚上睡前的活动进行梳理，计算各自大概占了多少时间。其次梳理那些没那么重要的项目，试着把这些项目删掉或者时间压缩。当然，不用每天晚上都像“苦行僧”那样，可以每次改变一点点。

2.仪式

制定一个能让自己放松的睡前仪式。比如，洗澡、看手机、打游戏等，然后距离睡前半小时左右远离屏幕。这样做的好处是，可以让大脑更容易从紧张的白天工作以及互联网信息中解脱出来，有利于进入睡眠状态。

3.补觉

总会有各种各样的事情在剥夺你我的夜间睡眠。如果晚上实在是没睡够，可以采取补觉的方式让自己“回点血”。不过，补觉需要点技巧，一次不能补太狠，否则，容易影响当天晚上的睡眠，也容易打乱整体的睡眠节律。最推荐的补觉方式是：分期付款。比如，工作日晚上睡不够，那么在白天的中午时段，小睡20分钟。遇到节假日，早上多睡一会，不超过平时起床的1小时，中午可以再小睡20分钟，晚上累了早点安排自己睡觉。 据科普中国

打“鼻炎针”就能“脱敏”吗？ 专家：并不能达到根治效果

“鼻子痒痒难受得很，网上说有种针打了能治鼻炎，真的吗？”入春后，躲不开的鼻炎高发季如约而至。记者注意到，近日有不少网友在分享自己打“鼻炎针”的经历。不过，有人表示“一针摆脱过敏季的灰暗时刻”，也有人在20天内“打”了10针后鼻炎仍旧严重。

有人治疗十次仍有鼻炎

专家介绍，“鼻炎针”指的并不是一种注射，目前多数其实是星状神经节阻滞技术，在疼痛科已经开展多年，但并不是主要用来治疗鼻炎的。而对于鼻炎的治疗，目前尚无一劳永逸的方法，避免接触过敏源仍是关键。

网友“一行童话”是重度鼻炎患者，一直以来被折磨得苦不堪言，天天打喷嚏流鼻涕，严重时甚至头疼眼睛痒。“常年依赖鼻喷剂，但是副作用也很明显，鼻黏膜很干燥，感觉治标不治本。”

“一行童话”在网络上得知有“鼻炎针”的治疗方法后便在当地医院进行了治疗。前几次治疗后，她感到症状有所改善。不过遗憾的是，记者在“一行童话”的个人主页发现，在她进行了10次“鼻炎针”治疗后，



她的鼻炎再次复发且症状严重。“放弃了，就这样吧”，“一行童话”在帖子中无奈地写道。

一种神经节阻滞技术

“目前所谓的‘鼻炎针’大都是交感神经节阻滞技术，这个技术在疼痛科一直都有，但在鼻炎治疗中的应用还不算广泛。确实有很多病人通过这种治疗方法获得明显疗效，也不是所有的病人都能明显改善。而且该技术并不仅仅用于鼻炎治疗，还用于头痛、神经痛、周围性

面瘫等的治疗。”南京鼓楼医院疼痛科主任陶高见介绍，交感神经治疗常用的是星状神经节阻滞，星状神经节位于第六、七颈椎横突前，是颈交感神经系统的一部分，因为长得像星星而得名。由于是一种交感神经，因此对其阻滞，可以抑制交感神经的过度兴奋，调节头面部血管。所谓“鼻炎针”，可以在超声引导下进行操作，从而可能达到改善鼻涕、鼻塞、鼻痒、喷嚏等局部症状的目的。

不过同时记者也注意到，对于“鼻炎针”，也有部分并不是从星状神经节着手，而是通过干预位于鼻

腔黏膜后部鼻道下方的蝶腭神经节，同样是调节交感神经与副交感神经的动态平衡，从而发挥治疗过敏性鼻炎的作用。不过，这种方法需要更精确的引导。

都不是可以根治的方法

“对于耳鼻喉科医生来说，很少使用星状神经节阻滞的方法。”南京市中医院耳鼻喉科主任刘利民直言，神经节阻滞技术本身并不“新鲜”，但就过敏性鼻炎而言，目前来说都不是可以根治的方法，也都达不到一劳永逸的效果。专家指出，目前过敏性鼻炎治疗的目标是“良好的控制”，主要通过避免接触过敏源、对症治疗、中医特色治疗、定期复查等方面进行。

“除了传统的开个体化中药方剂，我们现在还会有一些中医非药物疗法。”刘利民具体介绍，比如在患者的鼻腔经络处行针刺、穴位贴敷、揆针等，通过刺激穴位、疏通经络、增强体质，从而达到治疗的目的。“另外针对一些鼻通气特别差的患者，还可以用一些药粉做短暂的鼻腔塞药，来缓解鼻塞的症状。”

据扬子晚报