

孩子睡得少却还活力四射,这其实是个危险信号

孩子的睡眠时间越来越短了,2021年教育部发布了一项数据:38%的中小学生在就寝时间晚于规定要求,而67%的中小学生在睡眠时间不达标。

中国教育部去年颁布了一项“睡眠令”,对中小学生在就寝时间做出了明确要求:

- 小学生就寝时间一般不晚于 21:20;
- 初中生不晚于 22:00;
- 高中生不晚于 23:00。

小学生每天睡眠时间应达到 10 小时,初中生应达到 9 小时,高中生应达到 8 小时。

所以你家孩子睡够了吗?

最近澳洲学校假期,带孩子们出去玩,姐姐每天早上 5 点半到 6 点就醒了,醒了就怎么也睡不着。试过让她再睡,她就只能睁着眼睛看天,不停想说话。无奈只能让她起床,给她一点简单的早餐,让她自己安静看书和玩。

因为起得比鸡还早,她每天早上都能读上几本书。

其实之前我一直以为姐姐能睡到自然醒,白天也精力充沛,是睡眠质量非常高的,所以也没有做什么延长她睡眠的努力。直到心理医生提出,孩子注意力不集中,坐不住,小动作多,其实不是“精力旺盛”,而是一种疲惫的表现——孩子累了,就会通过走动、做小动作来让自己的大脑更活跃,让自己保持清醒;累了,就会关闭部分系统,所以容易情绪控制不住,容易走神,容易反应慢半拍……以让自己可以继续撑住。

表面上超长待机,可能只是低电量运行。

我这才知道姐姐每天不到 9 小时的睡眠,可能仍是不够的。

没有学习压力,没想到还是有可能睡不够。

每天睡眠充足,对孩子来说至关重要。“睡不够”并不是中国孩子独有的困境,而是全世界孩子都面临的问题,据美国疾病控制和预防中心调查,34.9%的美国孩子睡眠时间低于该年龄段建议的睡眠时长。

和上世纪的同龄人相比,21 世纪的孩子和青少年平均睡眠时长短了近 75 分钟,亚洲地区又是减少速率最快的区域之一。

繁重的学习任务,越来越多的兴趣班:课前预习、课后巩固、打卡任务、兴趣班、运动班……虽然我们都说“是孩子自己喜欢”。

学习结束后,孩子也得放松放松:看电视、玩 iPad 游戏,不断自动播放的短视频,又或者是看课外书。

电子设备使用时间增加,进一步挤占了孩子的睡眠时间。再加上很多我们大人很多自己就是“熬夜党”,一不注意,孩子就越睡越晚……

每天睡饱,对于正处于生长发育旺盛阶段的孩子来说至关重要,大人睡 7、8 个小时就足够,对于孩子来说,这可能就是睡眠不足。

美国睡眠医学学会建议,为了促进最佳

健康,一天的睡眠时长(包括白天小睡):

- 4-12 个月的婴儿应达到 12-16 小时;
- 1-2 岁的幼儿应达到 11-14 小时;
- 3-5 岁的儿童应达到 10-13 小时;
- 6-12 岁的儿童应达到 9-12 小时;
- 13-18 岁的青少年应达到 8-10 小时。

大家可以对照一下,你家娃的睡眠时间达标了吗?

不过,单看时间长短也不一定说明问题,还需要进一步分析孩子白天的精力状态(是精力充沛,活跃,机敏,还是不间断地喊累,打哈欠,哭闹,注意力不集中等),整体的健康和发育状况。

近期发表在《柳叶刀·儿童与青少年健康》的一项研究表明:每晚睡眠不足 9 小时的儿童与睡眠超过 9 小时的儿童相比,大脑灰质更少,特别是一些负责注意力、记忆力及自我控制能力的脑区体积变小。

这些差异在随访两年后依然存在,表明睡眠不足影响儿童大脑认知发育,并且这种影响会随着时间推移而持续存在。

睡眠充足的儿童和睡眠不足的儿童大脑灰质体积差异

红色区域是负责决策、冲动控制、记忆和情绪调节的结构

研究一共纳入了 8323 名 9-10 岁的儿童,其中 4142 名儿童每天睡眠时间在 9 小时以上,4181 名儿童睡眠不足 9 小时。

在性别、年龄、种族、社会经济条件、青春期状况等一一匹配的情况下,睡眠充足和睡眠不足的儿童在研究开始时的 32 项行为测试中就表现出了差异,其中,抑郁、思维问题、图画-词汇测试表现、晶体智力(孩子通过学习获得的能力)是受影响较大的 4 项行为测试(Cohen's d > 0.15)。

对这些儿童进行长期随访,研究人员发现:长期睡眠不足将持续地影响着儿童的行为、神经认知以及心理健康。这也提示我们通过早期的睡眠干预或有助于改善儿童长期大脑认知发育。

睡眠充足有利于儿童注意力、行为表现、学习、记忆、情绪调节能力以及生活质量的提高,促进其身心健康发展。

与之相反,睡眠不足的孩子则会在注意力、行为和学习方面存在问题。在一项睡眠试验中,睡眠不足的孩子和睡眠正常/睡眠延长的孩子相比,更难以集中注意力。

睡眠不足产生的影响还因年龄、性别有所不同,在一些研究中观察到:对于年长的孩子、男孩子来说,睡眠不足带来的影响要更为严重。

过去大部分的观点认为,随着年龄变大,孩子们对睡眠不足的敏感性应该是逐渐下降的。但别忘记,大孩子本身就比小孩子入睡的时间晚、睡得也短,再加上学习压力和使用电子产品的时间上升……进一步压缩他们的睡眠时间,对他们的身心健康其实是非常不利的。

至于为什么睡眠不足在男孩和女孩身上造成的影响不同,研究人员是这样解释

的:比起男孩,大部分女孩在白天和睡前动作更少更安静,也就意味着女孩的睡眠质量更好;爱闹腾(尤其晚上),再加上睡眠不足,男孩受到的影响就大啦。

睡眠不足还与肥胖息息相关,一项涵盖了 56584 名、来自 10 个不同国家的儿童的荟萃研究表明,儿童睡眠短与未来肥胖几率提高显著有关(OR 1.76, 95% CI: 1.39, 2.23),睡眠时长每增加 1 小时/天,超重/肥胖的几率将下降 21%。

一些研究还认为儿童睡眠不足与高血压、糖尿病风险增加有关,不过这些结论目前还存在争议。

孩子多花点时间在睡眠上,可能会学得更好

2020 年美国一项旨在评估充足睡眠对儿童健康发展的影响的研究,纳入了 49050 名 6-17 岁的儿童,睡眠时间 ≥9 小时被定义为睡眠充足。

在五个儿童健康发展标志的评估上,睡眠充足的儿童比睡眠不足的儿童表现好的可能性要更高。与睡眠不足的儿童相比,睡眠充足的儿童:

对新事物展现出兴趣和好奇心的几率增加了 44%;

按要求完成家庭作业的几率增加了 33%;

关注自己在学校是否表现出色的几率增加了 28%;

努力完成自己手头上已经开始的任务的几率增加了 14%;

面对挑战时能够保持冷静、控制自己的能力,也有所改善。

要说卷,没有人比东亚地区的孩子更有发言权,和欧洲的同龄人相比,东亚地区的学生睡眠时长平均要短 1-2 小时。

在韩国,甚至有“四当五落”的说法,就是说每天睡 4 小时就能考上心仪的大学,但是每天如果睡 5 小时,就会名落孙山。

为了多学一点,学生们不得不将睡眠时间一减再减,但就连优等生也难逃睡眠不足带来的损伤。

新加坡的科学家做了这样一项试验,将 56 名顶尖高中的优等生分为两组,对照组每天睡 9 小时,试验组先经历连续一周每天只睡 5 小时,再经历 3 天睡眠恢复期(每天睡 9 小时)。

不仅如此,睡眠充足的对照组学生在面对重复的测试和学习任务,他们处理信息的速度会越来越快,而睡眠不足的试验组学生们表现得更为迟钝,恢复睡眠 2 天后,与对照组之间也还存在一定差距。

即使是为了学习,也不能一味地牺牲睡眠时间,该睡还是得睡!多花点时间在睡觉上,可能反而学得更好。

孩子不愿意睡,怎么办?

其实基本的睡眠策略大家都知道,应该怎么做 搞清楚孩子为什么不愿意睡,为什么睡得短是关键。

试试提早 45 分钟做睡前准备,洗澡洗

头刷牙,换好睡衣,关掉电视,安静地读读书。孩子还是可以 15 分钟、20 分钟、30 分钟提早睡得。比起之前不定时地,接近 9 点开始慌忙停下玩耍,赶去睡觉,平均时间能提前 30 分钟。

白天,为了避免孩子太累,可以增加一些休息时间——不用睡着,就是安静地休息一会儿。如果有机会静下来,姐姐也是有可能睡着的。刺激太多了,不断兴奋起来,看起来精力无限,其实就像前文说的,孩子可能半关机运行。

就我观察,有时候姐姐特别累的时候,就容易听不到我们说话——这可能是以前老师让我们带她测听力的原因(听力没有任何问题)。

累了,孩子还容易发脾气,这点应该所有家长都有体会。当发现孩子累了,即便睡不着,也给她提供安静的环境休息一会儿吧。画画,听儿歌,看绘本……这些都是安静放松的活动。

不同的孩子睡不够的原因不同,看看你家小孩是不是以下情况呢:

让孩子有玩耍的时间。

如果孩子晚上的时间排得太满,又是上兴趣班,又是写作业,还有家庭聚餐……今天还没有看动画片、玩玩具,就要上床睡觉。

孩子没有“玩够”,也会不甘心睡觉(其实很多大人也是这样,不是吗?)。在晚上不妨给孩子预留一段属于自己的时间,他们可以看一会儿动画片、画画、玩玩具、看书等。

限制孩子使用电子产品。

在睡前 1 小时就不要让孩子再接触电子产品了。

有研究表明,1-5 岁的儿童,每天电子产品使用时间每增加一小时,按时睡觉的可能性就下降 26%,睡够推荐睡眠时长的可能性下降 19%。因此建议大家将幼儿每天接触电子产品的时间控制在 1 小时内。

孩子如果没有睡眠不足的表现,睡不够建议时间,也不用过于担心。

睡眠不足的孩子,白天注意力下降、行动迟缓,出现打哈欠、闭眼、趴在桌子上、双眼呆滞、凝视等表现。家长和老师观察到这些表现,说明孩子确实是出现了睡眠不足,需要引起重视。

如果孩子只是睡得比较少,但白天还是很活跃、精神奕奕的,那我们也不用太在意孩子是不是睡不够,也许他/她就是精力充沛型的孩子呢——每个人的睡眠需求是不同的。

睡得够久了,但孩子还是无精打采,有可能是……

睡眠时长够,但睡得不好,同样也会影响孩子第二天的精神,学会识别孩子睡眠问题,包括夜间不容易醒、会不会打鼾、睡眠时呼吸暂停或者睡眠时呼吸声大、气息沉重。

大多数由疾病引起的睡眠问题都不难治疗,发现孩子有睡眠问题,或是不良的睡眠习惯,可以向儿科医生寻求帮助。

麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 自费更加优惠

中医门诊 中医养生

跨越 4 州 7 个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;

遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病治疗;

胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;

许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: **571-248-7773** 传真: **571-248-7773**

地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: **301-820-2528**

● 美国国家针灸学和中药学资格证书(NCCAOM)

● 马里兰州执照针灸师

● 二十多年行医经验

● 北京中医药大学本科

● 中国中医科学院中西医结合硕士

● 新加坡国立大学医学院博士

● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后

● 20 余篇著作

● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854

盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879

位于 I-270, 355 大道边上,大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间,交通停车方便。

3-094

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: **703-865-6276** 周一至周六

北维精锐牙科中心 Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士 Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业

● 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员

● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务

接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

3-096

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数字 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备