

第六届现代快报时尚红颜美容养生节 2
-----系列话题之

南京女性睡眠调查—— 昨夜你睡得好吗？

睡不好会显老、睡不好脾气大、睡不好皮肤差……这些关于“睡眠与健康”的道理，对成年人来说早已耳熟能详，然而，尽管睡眠如此重要，但生活在城里、奔走在大厦间的都市人却普遍存在着不小的“睡眠问题”，因为独特的生理特性、细腻的心理等原因，女性失眠人群总体多于男性，甚至有人达到“只有在美容院才能睡着”。

忙碌的一天过后，昨夜，你睡得好吗？

现代快报记者 王苏颖 周青 马晶晶

精彩预告

“科技病”离你有多远？

科技的发展，为人们带来了便利，也带来了许多问题。朋友聚会、马路上、公交地铁里，总有人低头玩手机、发微信。“低头综合征”导致25岁的脸孔却有着50岁的脖子这般落差。睡不着就玩手机，这也让眼部成了重灾区。现代生活中离不开的电子产品，让眼周和脸部肌肤都很受伤。

“科技病”离你有多远、怎样才能摆脱“科技病”、你被哪些“科技病”所困扰？话题讨论请加入QQ群：78033868、239767008。分享你的故事，就有机会**免费诊断眼袋，免费体验淡化眼纹、黑眼圈1次。**

调查 1 哪类人群最易失眠？

“只有在美容院才能睡着”
女性失眠人群总体多于男性

“2008年一次全国性的大样本调研显示，有12%的成年人患有失眠症，经常失眠的人占到总人数的35%—42%。”江苏省心理学会医学心理专业委员会主任委员、南京脑科医院医学心理科失眠门诊李箕君主任介绍，失眠不是疾病，它更该被看作身体的预警信号，告知你患上了心身疾病，免疫功能、内分泌等方面可能出现了问题。

1992年，南京脑科医院开设了全国第一家以失眠为主诉的门诊，那时每天只有十几个人来看门诊；现在，每天的门诊量已经达到250人左右，来看失眠门诊的人每年正以15%~20%的速度递增。

值得关注的是，失眠跟性别也有关系。据李主任观察，在门诊上，女性失眠人群总体上多于男性。而记者了解到，香港媒体曾公布过一份调查报告，在2000名受访者中，男性失眠比率为16.7%，女性失眠比率为24.6%，明显高于男性。今年夏季，美国《赫芬顿邮报》也曾报道，女性睡眠不同于男性。她们可能需要更长的时间才能入睡，睡眠可能更容易被剥夺，失眠的风险更高，失眠症状往往和男性还不相同。

“只有在美容院才能睡着！”这句话听起来很好笑，但却真不是玩笑话，记者走访了5家中大型美容机构后，各家机构给出的数据警示惊人的一致——前往美容院做美容的女性顾客中，1/3女性均希望通过相关调理，能让自己远离失眠，“如果扩展到多梦、早醒、入睡困难等睡眠障碍问题，这个数据起码达到40%以上。”朝晖美容集团副总经理杨珂介绍，前些年主要以40岁以上的女性为主，而近几年，不少刚刚30岁出头的女性也有了这样的烦恼。

调查 2 是什么导致了失眠？

心理、生理、社会等多重因素
肩颈问题导致的失眠最易被忽视

日出而作，日落而息，睡觉是本能，为何会睡不着？李主任指出，失眠与心理、社会因素有关，失眠之后不要急着“借酒消愁”或是吃安眠药等，而要弄清自己失眠的真实原因。

据南京脑科医院失眠门诊统计，失眠者中有50%存在焦虑症、抑郁症等神经症或其他心理障碍甚至精神疾病。有20%~30%的人失眠是由某些事件引起的，这些事件让人特别紧张、悲伤、愤怒、担心等。而对于女性来说，女性独特的生理特性，如经期、怀孕和更年期，都会或多或少地影响睡眠质量。此外，女性心理更细腻，就业压力大，家庭生活中琐事多、负担重，也是影响女性睡眠的重要因素。

李主任还特别提到一个现象——有人试图通过饮酒来解决失眠问题，“特别是现在不少女性酒量很大，很依赖酒，就与此有关。”李主任提醒，烟酒中含有的某些物质会对脑部神经发挥影响，导致他们的神经功效趋于紊乱，会进一步影响睡眠机制，有时，对身体伤害反而超过失眠本身。

除了这些原因，“我们注意到，肩颈问题是一大容易被忽视的失眠诱因。”宝丽来SPA会所的杨顾问提醒大家，肩颈是人体的十字通道，与大脑相连，气血运行不畅，会直接影响睡眠。由于长期伏案工作，职业女性的肩颈往往很僵硬，稍稍转动就会出现“嘎吱”的响声，年轻的职业女性要重视肩颈部位的护理。

！
导读

更多“睡眠调查”详情关注本期《悦生活》

都市夜归人 不一样的失眠故事

B19

本期《居家》焦点关注

装修3套房，她攒了一肚子苦水
装修公司称，尾款付清才能派人上门维修

B32

