

秒睡是“天生好命”还是“患病警报”？

专家:白天精神好就别担心

网红说法求真

“沾枕头就着”常被羡慕为“天生好命”，但近日有说法称这可能是“身体发出的警报”。对此，泰康仙林鼓楼医院助理院长、耳鼻咽喉头颈外科主任，主任医师王旭平指出，健康的快速入睡与某些睡眠疾病的“秒睡”有本质区别，后者确实可能隐藏着睡眠呼吸暂停综合征等严重健康风险。
 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



这几种“秒睡”存健康风险

王旭平指出，医学中尚无对于“秒睡”的明确标准。“秒睡”究竟是不是“病”，也需要具体问题具体分析。如果是因为长期熬夜到凌晨、每天睡眠时长极短，导致身体处于极度透支状态，此时入睡极快、“沾床就着”，甚至坐着都能睡着，虽然尚且不算疾病，但健康风险很高，很可能超过身体阈值，甚至引发猝死。

“临床上遇到比较多的患者其实是因为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSA)导致的病理性‘秒睡’。”王旭平解释，这类患者虽然看似入睡很快，但由于夜间呼吸道反复塌陷阻塞，呼吸会频繁暂停，导致身体间歇性缺氧，睡眠结构被严重破坏。这就像一台无法进入深度休眠状态的电脑，即使开机时间很长，运行速度却越来越慢。患者本人可能意识不到夜间的呼吸中断，但后果却在白天显现：除了难以克服的嗜睡，长期缺氧还会增加高血压、心

律失常、心肌梗死乃至脑中风等心脑血管疾病的风险。王旭平曾接诊过一名典型的患者赵先生，他夜间鼾声如雷，白天昏昏欲睡，甚至在等红绿灯时都会打瞌睡，险些酿成事故。经过检查，赵先生被确诊为睡眠呼吸暂停低通气综合征。

另一方面，专家告诉记者，表现为在白天突然不可抗拒地入睡，哪怕是在工作、吃饭、走路时都可能突然睡着的发作性睡病也是导致“秒睡”的病因之一，需要注意。

如何判断“秒睡”是否健康

据了解，睡眠是周期性的、动态变化的，一个完整睡眠周期包含占比20%的“快速眼动睡眠(REM)”和占比80%的“非快速眼动睡眠(NREM)”。

那么，如何初步判断自己的“秒睡”是否健康呢？专家指出，核心在于白天的精神状态。优质的睡眠通常意味着早晨起床后精神好，白天头脑清醒、工作效率高。如果夜间入

睡快，同时能满足白天精力充沛、不易惊醒等条件，便不用过于在意。

反之，如果伴有响亮而不规则的打鼾、夜间被憋醒、晨起口干头痛等症状，则建议及时就医进一步进行专业评估。在医院可以通过整夜监测，全面记录脑电、心率、血氧等数据，准确评估睡眠结构、呼吸和缺氧程度，从而明确诊断并指导治疗。治疗方法包括生活方式干预、口腔矫治器、持续气道正压通气(CPAP)呼吸机以及必要的外科手术等。

王旭平总结，对“秒睡”现象既不必过度羡慕，也无需盲目恐慌。虽然也有一些量化标准，如入睡时间是否超过30分钟、每天能否有6~9小时的睡眠时间、是否经常做梦，但更重要的是倾听身体发出的信号。

他建议，想要守护良好的睡眠，生活习惯也很重要。睡觉前注意不要进食，尤其切忌喝浓茶咖啡、吸烟、喝酒、吃油炸食品。睡姿建议选择侧卧，有助于保持呼吸道顺畅。

“马”味健康养生年货上新啦

春节的脚步越来越近，面对琳琅满目的年货，很多人挑花了眼。马年有什么与“马”字有关的健康养生年货吗？南京市中西医结合医院老年病科主治中医师鲁慧给大家整理出了一份“采购清单”。

通讯员 杨璞 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

肉类养生年货:马鲛鱼

马鲛鱼不但营养丰富，而且口感也不错，特别是其尾部分有“鲛鱼嘴，马鲛尾”的美誉。马鲛鱼的刺少、肉多，而且肉质软糯鲜美。

功效解读:与红肉相比，马鲛鱼蛋白质含量约为20%~25%，属于优质蛋白，几乎含有人体必需的全部氨基酸，易于吸收，适合健身人群或需要补充营养的人群。其脂肪含量较低，约5%~10%，且以Omega-3不饱和脂肪酸为主，尤其是DHA和EPA，有助于降低胆固醇，改善心脑血管健康。需要注意的是，对海鲜过敏者需慎食。

蔬菜类养生年货:马兰头

过年期间可能面临雨雪天气，不少人因此会在年前囤积一些蔬菜，马兰头便是其中之一。

功效解读:马兰头中营养成分丰富，除了纤维素、糖类、蛋白质、脂肪，还含有可观的微量元素、胡萝卜素和多种维生素及少量粗纤维。马兰头性甘、平、微寒，其维生素A、维生素C含量超过很多水果。它有清热解毒、止血、散结消肿作用，对于冬季因为室内空气干燥容易出现流鼻血、咽喉炎、扁桃体炎等症状的人来说是不错的食疗佳品。

饮料类养生年货:马蹄汁

过年聚餐，饮料也少不了。但最常见的碳酸饮料除了糖能为人体补充能量外，几乎不含其他营养素。如果大量饮用，释放出的二氧化碳容易引起腹胀，影响食欲，甚至造成胃肠功能紊乱。碳酸饮料酸度过高也是腐蚀青少年牙齿的重要原因之一。碳酸饮料还会影响钙的吸收，儿童期和青春期要避免过量饮用。相比而言，“马蹄汁”更为健康。

功效解读:马蹄即荸荠，其中的磷含量是所有茎类蔬菜中的佼佼者，磷元素可以促进人体发育，同时可以促进体内的糖、脂肪、蛋白质三大物质的代谢，调节酸碱平衡。中医认为，荸荠味甘、性寒，具有清热、化痰、消积之功用，还可开胃下

食、温中益气。但荸荠甘寒性滑，不易消化，如果一次生食过多，容易腹胀。所以，脾胃虚寒、消化功能较差者以及小儿、老人不宜多食。另外，荸荠生长于水田中，易感染水中常见的寄生虫，未经洗净，生食易感染姜片虫病。因此，鲜榨煮食的荸荠汁是食用荸荠的最好方式。

面点类养生年货:马齿苋饺子

春节当然少不了吃饺子。随着人们对健康生活的需求提升，药食同源的马齿苋饺子也成为很多人的选择。马齿苋饺子是以新鲜或干制马齿苋为原料制作的传统面食，需经过原料预处理、面团调制、馅料配比等工序完成。其制作工艺包含马齿苋切碎与猪肉末或者鸡蛋混合调味，使用高筋面粉制成饺子皮后包制，烹调方式以水煮为主。

功效解读:马齿苋味酸性寒，具有降脂、解毒、消炎、利尿、消肿等食疗功效。马齿苋含有丰富的不饱和脂肪酸，且是以α-亚麻酸为主，在陆地植物中比较少见。α-亚麻酸是人体健康的“必需脂肪酸”。但马齿苋性偏寒凉，脾胃虚寒、肠滑泄者和孕妇慎用。此外，马齿苋中的草酸较多，可以通过焯水的方式来减少其草酸含量。

糕点类养生年货:马蹄酥

传统糕点之所以受欢迎，是因为这些食物让人有怀旧的感觉，会想到小时候的时光。而在马年，糕点类年货自是少不了马蹄酥。

功效解读:马蹄酥以面粉、糖油为主料，搭配红豆沙、核桃仁、松子、芝麻等辅料制成，具有酥香松软、味甜油润的特点。核桃仁有甘润润肺，益肾利肠的食疗功效。松子含亚油酸，也含有少量α-亚麻酸，具有一定的润肠通便的作用。松子仁还含有棕榈碱、挥发油等成分，也能帮助润滑大肠，缓解便秘，尤其是对年老体弱者，丰富的不饱和脂肪酸对心血管健康也有益。黑芝麻性味甘、平，具有滋养肝肾、养血润燥的作用。黑芝麻还有丰富的维生素E，能滋润皮肤。

挑破一个“痘”，脸被缝4针

医生提醒:自行处理还可能导致颅内感染

1月5日晚上，演员关凌在社交账号上发布视频，讲述了自己因为用针头给儿子挑“青春痘”，导致儿子需要去医院进行手术，缝了四针的经历。对此，南京市妇幼保健院皮肤科主任、主任医师马小玲表示，皮肤上的任何痘痘、包块都不应自行挤压，伴有红肿、疼痛、有脓液时，要及时就医。

关凌在视频中表示，前段时间，儿子的眉尾下方长了一个包，开始以为是青春痘，过了一段时间，这个包变得又大又疼，她就用一次性针头帮儿子挑了一下。没想到，这个包越来越大，去医院皮肤科就诊，医生已经无法处理，需要到外科做引流手术。在评论区，网友广泛讨论起“火疖子”：“我的火疖子也是被自己挤坏的，最后去手术了”“去年因为火疖子进了重症病房，想想都后怕”……

为何一个看似微小的皮肤包块，自行处理会带来如此大

的风险？马小玲解释，不论是普通的痤疮还是火疖子，当皮肤局部出现红、肿、热、痛等这些典型的炎症表现时，说明该部位已发生感染、有炎症，此时若施加外力挤压，就很容易将细菌和炎性物质推向皮肤更深层或周围健康组织，导致感染范围扩大。“尤其危险的是面部‘危险三角区’，这块区域血管丰富，不当挤压感染灶，细菌完全可能随血液逆流进入颅内，导致颅内感染。而火疖子比痤疮的危险性更大。”

那么，这个“火疖子”到底是什么？马小玲介绍，这在医学上称为“疔”，是一种由金黄色葡萄球菌等细菌侵入毛囊及周围组织所引起的急性化脓性炎症。“与普通的痤疮相比，疔的感染更深，炎症反应更为剧烈，通常表现为单发的、疼痛明显的体积较大的红色硬结，糖尿病患者及免疫功能较弱的人

群可能多发；痤疮常常多发，可有粉刺、红丘疹或脓头等，炎症反应轻一点，病变范围相对疔来说一般小一些。”

疔肿的发展迅速，数日内中心区域便会软化形成脓栓，如果处理不当，比如强行挤压，可能导致感染扩散，形成多个疔融合的“痈”，或引发更广泛的蜂窝织炎，甚至细菌入血导致败血症。“大多数情况下，疔在一定时间内可以自行破溃愈合，不需要就医。病情轻时，可外用抗生素软膏来促进炎症吸收。如果已经化脓，一定要去医院处理，切勿自行挤压，避免感染扩散。”马小玲提醒。

“日常生活中，可以通过清洁皮肤、避免过度摩擦、勤换衣物和床上用品等方式来保持皮肤健康。”马小玲说，平时增强抵抗力，注意饮食和生活规律、保证充足睡眠等也都能在某种程度上预防火疖子的发生。
 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩