

春困夏乏怎么办？ 孩子午睡有没有必要？

烟台毓璜顶医院医生教你走出“困”境

眼下，正处于春夏之交。在生活中，无论是学生还是上班族，都有一个通病就是“春困夏乏秋无力”。作为成年人，大家都知道如果不午休，时间长了就容易出现脑子不清醒、注意力不集中等情况。但孩子中午精力旺盛不易睡觉，很多妈妈也是为此头疼不已。那到底孩子午睡有没有必要呢？有的家长认为孩子精力旺盛，玩起来都不知道累，所以不用休息；也有的家长觉得孩子中午睡了晚上就一定会折腾到半夜……但其实午睡是非常有必要的。烟台毓璜顶医院儿童保健门诊副主任医师矫晓玲在近日接受记者采访时表示：“睡眠对儿童的影响很广泛，是人类健康发展的基础。”

YMG全媒体记者 刘晋

睡眠不足会影响孩子的体格生长和心理健康

矫晓玲介绍，睡眠问题已成为全球公共卫生问题，年龄越小，发生率越高。“婴幼儿的睡眠问题如果处理不好，将发展为儿童期甚至成人期的睡眠困难，也影响孩子的体格生长和心理健康。”说起睡眠障碍对儿童的影响，矫晓玲坦言，睡眠不足可以导致神经认知功能的低下，这是由于睡眠不足影响了注意力、记忆力以及抽象思维的能力。在所有年龄段的儿童中，睡眠不足还会增加事故发生的概率。

“有研究发现，婴儿期睡眠问题可以延续到儿童早期，与睡眠好的儿童相比，这样的儿童随着年龄增长，以后会出现更多的睡眠及行为问题，也会引起一系列情感行为问题。”矫晓玲告诉记者，睡眠障碍还会影响体格发育。睡眠问题会打乱儿童深睡眠期生长激素的分泌，使内分泌以及代谢系统受到影响。近期我国一项研究回顾性分析了我国9~18岁儿童青少年睡眠不足与肥胖和中心性肥胖的关系。结果显示，与睡眠充足

组学生相比，睡眠不足组学生发生肥胖的风险增加14.5%，发生中心性肥胖的风险增加12.7%。同时，孩子的免疫系统受到威胁，体格生长也会受到影响，导致生长发育不良、身材矮小等生长问题。“还有一点很重要，就是睡眠问题造成了抚养者的压力增大，特别是减少了抚养者的睡眠时间，降低了睡眠质量，使抚养者精神紧张、情绪不良，行为发生变化，易出现疲劳，并对亲子关系造成了直接的负面影响。”她说。

3岁后，不要求每个孩子必须午睡

据矫晓玲介绍，婴幼儿期是儿童睡眠昼夜节律及行为习惯发展的关键期，也是睡眠问题高发期。最核心的问题是父母缺乏正确培养宝宝健康睡眠的知识，尤其是不良的“入睡习惯”如奶睡、抱睡。“现在全球有很多关于儿童和成人的睡眠习惯的建议，提示孩子的睡眠应该从小开始。睡眠习惯一旦建立，就能很好地帮助其成人后养成良好的睡眠习惯，就有利于我们一生的睡眠健康。”矫晓玲说。

对于如何培养良好的睡眠习惯，她建议，要建立规律作息安排，节假日保持固定、规律的睡眠作息，白天小睡不要睡得太长，至少在晚上入睡前保持4小时的清醒时间。“因为具有个体差异，在应用推荐量的同时，通常要结合一些核心问题帮助进行判断，比如儿童通常睡多久才感觉休息好了？如果允许孩子随意或自由睡眠时，通常会睡多久？”矫晓玲表示，临床推荐睡眠时间都是参考范围，不是绝对值。睡

眠情况也可根据第二天精神状态判断，如有无瞌睡、注意力是否集中等。若情况良好且生长发育也正常，不易生病，那理论上睡眠应该足够。另外，午睡非常关键。她说：“孩子白天的午睡，我们也叫白天的小睡，是与年龄有关系的。3岁后有的孩子白天小睡，有的孩子不喜欢午睡，如果夜间睡眠好、睡眠时间充足，白天的精神状态、活动、情绪、生长发育好，就可以不午睡，不要求每个孩子必须午睡。”

睡眠+睡觉时间建议请收好

- ★矫晓玲还针对0~12岁儿童提出了10条睡眠+睡觉时间建议，家长们可以收藏起来。
- 通过设置适合年龄的就寝时间（最好在21:00之前）和唤醒时间，确保您的孩子有足够的睡眠。
 - 在工作日和周末保持一致的就寝时间和唤醒时间。
 - 建立一致的就寝时间习惯，建议在床上穿舒适的衣服。
 - 鼓励您的孩子独立入睡。
 - 在就寝时间和夜间避免强光照射，并且在早晨增加光线照射。
 - 将所有电子设备放在卧室外面，并在就寝前限制使用电子设备。
 - 保持有规律的每日时间表，包括一致的进餐时间。
 - 制订适合年龄的小睡时间表。
 - 确保白天有足够的户外运动时间。
 - 少喝含有咖啡因的饮料，包括苏打水、咖啡和茶。



校园新闻

烟台星海艺术学校 趣味运动会顺利举行

近日，烟台星海艺术学校举办了“乘风破浪 勇往直前”趣味运动会。踏着清风、沐浴阳光，各方队蓄势待发，同学们以饱满的精神面貌迈步向前。起跑、弹跳、飞跃、投掷、冲刺，英姿飒爽的运动员们用汗水生动诠释了朝气与活力。

通讯员 祁妤 牟雪 季祥

烟台航天小学 开展网络安全教育活动

近日，烟台航天小学开展了网络安全教育活动。学校通过国旗下讲话，向广大师生宣传网络安全的重要性。班主任通过主题班会，引导学生们进一步了解网络，提高安全意识。同时，学校通过班级群发送《致家长的一封信》，使学生和家长认识到网络安全的重要性。

通讯员 高景子

芝罘区港城小学 举办象棋校园联赛

近日，芝罘区港城小学与烟台市象棋协会携手成功举办了芝罘区中小学象棋校园联赛。本次联赛采用淘汰制。

比赛中小棋手们镇定自若，斗志昂扬，现场井然有序，战况扣人心弦。自信满满的棋手们讲究棋风、注重棋德，在“方寸”之间，展示睿智与沉着。

通讯员 刘士琪

开发区第五小学 春季运动会火热来袭

4月27日，开发区第五小学迎来了以“阳光运动强体魄，五育融合扬美善”为主题的春季运动会。本次运动会分为田赛、径赛两大类，共计10个项目。

比赛立足竞技与班级展示相结合，跑道上的运动员们拼搏努力，挥洒汗水。即使被超越，他们仍然不言放弃。当越过终点，他们击掌相拥，泪洒赛场。这是集体的荣耀，是班级的荣耀。场下同学们的助威声也是一浪高过一浪，热闹非凡！

通讯员 于凡 李东宁

芝罘区新海阳小学 开展反恐防暴宣教活动

近日，芝罘区新海阳小学开展了反恐防暴宣教活动。学校通过校园广播宣传普及国家安全相关法律法规。各班级利用晨会、安全教育课等开展主题宣讲，孩子们掌握了反恐防暴知识，增强了安全防范意识和自救互救能力。学校还对一键报警、视频监控等三防体系建设情况和各项规章制度的落实情况进行全面检查，组织开展了反恐防暴实战演练，增强反恐应急处置能力。

通讯员 孙典 王红英