



漫画 俞晓翔

# 睡觉常感重物压 女孩遭遇“鬼压身”

大学毕业不到一年的李月(化名),最近感到非常害怕:睡觉的时候,她常常会感到有千斤重物压身,朦朦胧胧喘不过气来,似醒非醒、似睡非睡,想喊又喊不出,想动也动不了。难道自己真的被“鬼”压到身上了吗?

## 自己真的被“鬼”压到身上了吗?

去年夏天,李月就大学毕业了,但由于金融危机的影响,很多企业纷纷裁员,直到去年底,她才找到工作。可是,没干多长时间,今年一月初她就失业了。去过很多次招聘会的她,深深感觉到,招聘单位的门槛大都偏高,论工作经验,自己只能算个菜鸟,只有从学历上来弥补自己的不足。于是,她选择了考研,每天都花大量的时间看书应考。

如今,虽然考研已经结束了,但压力、焦虑、紧张、失眠仍然形影不离地伴随着她。最近,她睡觉的时候,常常会突然感到仿佛有千斤重物压身,让她喘不过气来,似醒非醒、想喊喊不出,想动动不了,就好像有个透明的东西压在身上,而且经常做噩梦。李月感到非常不解和害怕,她想到长辈们曾经说过的“鬼压身”,难道自己真的被“鬼”压到身上了吗?

## 半醒半睡时肌肉“瘫痪”造成“鬼压身”

带着恐惧和不安,李月赶

到南京市中西医结合医院中医科就诊。该科主任王东旭接诊后,经过搭脉、舌诊和问诊,告诉李月,她得的是一种睡眠障碍类疾病,即睡眠神经瘫痪,也就是民间常说的“鬼压身”,和她最近的过度紧张、劳累有直接关系。遇到这种情况,不必紧张,平时只要注意休息、放松心情并合理饮食,慢慢就会好起来的。

为什么会发生“鬼压身”的现象呢?专家介绍,“鬼压身”在医学上叫“梦魇”,通常做梦是发生在浅度睡眠阶段,而“鬼压身”就是在深度睡眠中的人醒了过来,此时,控制人行动的中枢神经仍处于休眠状态,而能传达意识的部分中枢神经却在活动,导致人有意识却无法动弹的情况发生。这个时候,他们会处于半醒半睡的情境,有些人还会有影像的幻觉,但全身肌肉张力降至最低,类似“瘫痪”状态,尤其是当梦到了一些恐怖的情景,但全身动弹不得,所以会造成自己想要起来却起不来、想用力却使不出力的状况,这就造成了“鬼压身”。

## 枕头太高也能导致“鬼压身”

一般而言,压力过大、太过焦虑、紧张、极度疲劳、失眠、睡眠不足,或出现时差问题,睡眠会提早进入“快速动眼期”,从而发生“鬼压身”的情况。这种情况任何年纪的人都会发生,大多数发生在青少年时期。据报道,国外相关研究报告显示,有40%—50%的人在一生中至少会经历一次“鬼压身”。

“鬼压身”绝大多数是因为睡姿不正确,尤其是枕头过高引起的。另外,趴着睡、蒙头睡、盖的被子过厚或手放在胸口上、日间精神过度紧张、晚饭过饱等,也可引起“鬼压身”。由于长期高枕,头部血管长时间处于供血供氧不足状态,会使人心烦意乱,夜难成寐,一旦入睡很容易出现梦魇现象;头部长期供血供氧不足还会诱发痴呆、脑萎缩、脑梗塞等疾病。专家建议,睡觉时枕头以8—12厘米高为宜,尽量右侧卧,并避免焦虑、劳累等诱因,这样就不会发生“鬼压身”了。

通讯员 朱群 杨璞  
快报记者 张星

## 眨眼睛的孩子多了 电视到底能不能看?

“都说三岁前不能让孩子看电视,自己也尽量做到了,等到孩子大一点的时候,也就管不了那么多了,毕竟电视里的动画片太吸引人了,孩子总是哭着闹着要看,而且看了电视后,确实发现孩子活泼多了”,张女士烦恼地说,最近发现孩子总是喜欢眨眼睛,而且越来越频繁,到医院诊断才发现,孩子得了儿童多动症。

南京儿童医院和中大医院近日发现,患儿童多动症的孩子越来越多。儿童医院眼科主任陈志钧告诉记者,“这个病不是由于神经系统、抽动症、多动症引起的,就是一个单纯的眨眼睛。”家长让孩子过早看电视是很主要的一个原因。南京儿童医院现在每天都能收到10个左右的患儿,年龄集中在2—8岁。记者获悉,其他医院,例如中大医院也发现这类孩子有明显增多的趋势。中大医院专家告诉记者,他们调查百例多动症患儿发现,长时间看电视或玩电

子游戏者占65.57%,偏食占59.02%,卫生习惯不良者占28.68%。多动症患儿由于表现为外观异常,如果不及处理,不仅影响其学习,而且对其心理造成一定的负面影响。

这下让父母犯了难,电视到底能不能让孩子看呢?因为孩子适当看一下电视,可以拓宽他们的知识,让他们更好地与社会联系起来,如果不看电视,孩子确实显得有点“呆”。

中大医院专家提醒家长,孩子看电视、玩游戏时间每天不要超过1小时。注意饮食均衡,补充神经营养剂如维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、赖氨酸等。不过,专家强调,2岁以下的儿童,他们的屈光、眼位等调节系统尚未发育完善,看电视肯定对他们的视力发育不利,所以尽量避免。孩子如果要看电视时,最好能有成年人在身旁陪伴。

通讯员 刘丹  
快报记者 刘峻

## 久坐不动 20岁的人40岁的腰

“我也没干什么重活,怎么把腰累坏了呢?”徐小姐一脸茫然,提到“腰肌劳损”大多会想到体力工作者、上了年纪的老年人。昨天,记者从南京第一医院骨科门诊获悉,该门诊每天能见到40多例腰肌劳损的患者,其中年轻白领居多,约占70%,腰肌劳损年轻化呈明显上升趋势。

23岁的徐小姐好不容易找到了一份文案工作,虽然离家有点远,可心里还是美滋滋的。她每天很早出门坐公交车,到公司后就坐在电脑前一会儿接电话一会儿写文案,中午吃完饭下午又是如此,晚上回到家第一件事就是坐在电脑前上网,和同学聊QQ。工作1个多月后,她的腰总是酸酸的,有时痛得都弯不下去。在家人的陪同下,徐小姐来到第一医院就诊,确诊为腰肌劳损。

专家提醒,经常坐着工作的人,其腰部软组织需要长期承受很大的压力,这就很容易造成腰部肌肉及其附着点的筋膜、甚至是骨膜的慢性损伤性炎症,如此便形成了腰肌劳损。所以,大家经常坐着办公或学习时要尽量挺直腰板,要定时起来活动,一般30—45分钟左右起来活动5—10分钟。伸伸腰、捶捶背,业余时间多参加适宜的运动。

通讯员 王娟 张子青 快报记者 刘峻

优雅公主馆 南岸田园生活摄影会所 意大利摄影基地 奉献

# 3月重磅推出全新套系

**四大特惠套系: 2198元 / 2990元 / 3890元 / 5399元**

[定单好礼对送 幸福新娘都有礼, 100%中奖]

**新郎新娘都有礼, 100%中奖**

领先化妆技术帮您省200—400元现金

赠美目睫毛! 无须嫁接! 绝无隐形文胸等消费

1 来店咨询赠喜礼, 赠送形式: 喜帖和相框

2 定单对送 1.8米巨幅婚纱照SHOW一幅(含展架)

3 定金交满800元, 超低价精美相框立刻升级

4 新品上架, 特价升级, 轻松拥有

5 超值抢购婚纱照专场 280元豪华婚纱照套餐

6 长袍婚纱只要580元即可拥有! 售价低过租价

**服务热线: 83618718 / 83618719** [五个咨询店同时接受预定]

今生有约公主馆旗舰店: 中央路208号 玄武饭店对面

新店: 珠江路100号 达广场南入口一楼

大方店: 中山北路100号

南京市区: 珠江路100号 意大利摄影基地 奉献

南京市区: 珠江路100号 意大利摄影基地 奉献

南京唯一国家级“全国摄影名店”

省级婚纱摄影示范单位

2009年15大全新主题, 请您亲临本店品鉴。本广告图片为“婚纱摄影”摄影作品