

福州市大学生睡眠情况及其与中医体质相关性分析*

安会如^{1,2,3,4}, 曾东萌^{1,2,3,4}, 郑学堂^{1,2,4}, 宋丽珍^{1,2,3,4}, 金 李^{1,2,4}, 杨朝阳^{1,2,3,4}△

(1. 福建中医药大学证研究基地, 福建 福州 350122; 2. 福建省中医健康状态辨识重点实验室, 福建 福州 350122;
3. 福建省 2011 中医健康管理协同创新中心, 福建 福州 350122; 4. 福建中医药大学, 福建 福州 350122)

摘要: **目的** 了解福州在校大学生整体睡眠情况, 分析体质与睡眠质量的关系。**方法** 采用分层抽样的方法, 选择福州市 136 例在校大学生进行问卷调查, 对 PSQI(匹兹堡睡眠质量指数)量表及中医体质资料进行分析。

结果 ①大学生睡眠障碍发生率为 14.7%, 熬夜现象多见。PSQI 分析显示大学生日间功能障碍、睡眠质量较差、入睡时间长问题较为突出; ②大学生偏颇体质居多, 阳虚质、气虚质、气郁质多见; ③睡眠状况与偏颇体质存在相关性。**结论** 大学生睡眠问题较为普遍, 纠正偏颇体质一定程度上可以改善大学生睡眠状况。

关键词: 大学生; 睡眠状况; 体质

中图分类号: R256.23

文献标志码: A

文章编号: 1000-2723(2017)03-0054-04

DOI: 10.19288/j.cnki.issn.1000-2723.2017.03.013

睡眠与人体健康息息相关, 在维持人体健康生命活动中发挥着重要的作用。睡眠障碍主要表现为睡眠质或者量的异常。调查显示成年人患有睡眠障碍的比例达 10%~15%^[1], 大学生群体面临学业、工作、人际等各种压力, 受睡眠障碍影响的比例达 13%~37%^[2]。长期睡眠障碍将显著影响大学生的身心健康, 更容易出现自主神经功能障碍, 从而出现焦虑、抑郁等症状表现^[3]。中医学认为, 体质是人体生命过程中受先天禀赋和后天影响的基础上形成的相对稳定的特性, 体质不同其睡眠特征、发病倾向、疾病预防调护均有所不同^[4]。本研究主要从体质角度分析福州大学生睡眠状况与体质的相关性, 为改善大学生睡眠状况提供理论依据。

1 对象与方法

1.1 调查对象

选择福建中医药大学在校大学生 136 例进行问卷调查。被调查者年龄 18~28 岁, 平均(20.98±1.85)岁; 女性 96 例, 男性 40 例。

1.2 调查方法

在专业人员指导下, 由被调查者自行填写问卷。

调查内容: ①身高、体重、年龄等基本信息采集; ②PSQI 量表; ③中医体质量表。

1.3 各项指标判定标准

PSQI 量表^[5]共计 18 个条目, 包含睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物使用、日间功能障碍 7 个因子, 以 0~3 四个等级计分, 总分 0~21 分, 总分越高, 表示睡眠质量越差。以各因子分 ≥2 为在该因子上质量差或存在功能障碍, 以 PSQI 总分 >7 为睡眠障碍。②中医体质判定参照 2009 年中华中医药协会颁布的《中医体质分类与判定》^[6]标准进行体质辨识。量表共 60 个条目, 采用 1~5 五个等级计分, 取其最终转化分进行体质判定: 平和质转化分 ≥60 分, 其他体质转化分 <40 分, 判定为“是”。偏颇体质转化分 ≥40 分, 判定为“是”。兼夹体质得分最高者作为基本体质。若以上标准均不符合, 则判定为其他体质。

1.4 统计学方法

采用 SPSS 20.0 软件进行数据分析, 一般资料采用描述性统计方法, 计量资料采用方差分析, 计数资料进行 χ^2 检验。以 $P < 0.05$ 表示差异具有统

* 基金项目: 国家科技部基础性工作重点项目(2013FY114400)

收稿日期: 2017-05-06

作者简介: 安会如(1993-), 女, 河南濮阳人, 在读硕士研究生, 研究方向: 中医证的研究。

△通信作者: 杨朝阳, E-mail: yzy813@126.com

计学意义。

2 结果

2.1 福州大学生 PSQI 情况

本次调查发现,大学生熬夜现象较为普遍,23 点之前睡觉的人数仅占 6.6%,24 点后上床睡觉的比例达 57.4%; 实际睡眠时间偏少,睡眠不足 7h 者占 80.9%; 大学生白天精神状态不佳,85.3%的大学生白天会感觉困倦,79.4%大学生会感觉精力不足。见表 1。

表 1 大学生睡眠状况调查(n=136)

睡眠情况	例数(%)	睡眠情况	例数(%)	睡眠情况	例数(%)
上床睡觉时间(h)		感觉冷		去厕所	
<22	2(1.5)	无	91(66.9)	无	97(71.3)
[22-23)	7(5.1)	<1次/周	20(14.7)	<1次/周	23(16.9)
[23-24)	49(36.0)	1-2次/周	18(13.2)	1-2次/周	12(8.8)
≥24	78(57.4)	≥3次/周	7(5.1)	≥3次/周	4(2.9)
入睡时间(min)		感觉热		感到困倦	
≤15	77(56.6)	无	88(64.7)	无	20(14.7)
16-30	43(31.6)	<1次/周	24(17.6)	<1次/周	64(47.1)
31-60	11(8.1)	1-2次/周	18(13.2)	1-2次/周	35(25.7)
>60	5(3.7)	≥3次/周	6(4.4)	≥3次/周	17(12.5)
实际睡眠时间(h)		做恶梦		精力不足	
>7	26(19.1)	无	85(62.5)	无	28(20.6)
6-7	107(78.7)	<1次/周	35(25.7)	<1次/周	85(62.5)
5-6	3(2.2)	1-2次/周	8(5.9)	1-2次/周	15(11.0)
入睡困难		≥3次/周	8(5.9)	≥3次/周	8(5.9)
无	78(57.4)	夜间早醒或易醒		疼痛不适	
<1次/周	28(20.6)	无	91(66.9)	无	109(80.1)
1-2次/周	20(14.7)	<1次/周	19(14.0)	<1次/周	19(14.0)
≥3次/周	10(7.4)	1-2次/周	17(12.5)	1-2次/周	5(3.7)
		≥3次/周	9(6.6)	≥3次/周	3(2.2)

136 例福州在校大学生存在睡眠障碍的有 20 例,检出率为 14.7%.睡眠质量、入睡时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物使用、日间功能障碍检出率依次是 22.8%、19.9%、2.2%、4.4%、0.7%、0.7%、36.0%.大学生日间功能障碍、睡眠质量较差、入睡时间长问题较为突出。见表 2。

表 2 各因子≥2 分者的人数及百分比

因子	<2 分	≥2 分	检出率/%
睡眠质量	105	31	22.8
入睡时间	109	27	19.9
睡眠时间	133	3	2.2
睡眠效率	130	6	4.4
睡眠障碍	135	1	0.7
催眠药物使用	135	1	0.7
日间功能障碍	87	49	36.0

2.2 福州在校大学生体质分布

参与调查的大学生以偏颇体质居多,偏颇体质 91 例,占 66.9%.排名前 3 位的偏颇体质依次为阳虚质、气虚质、气郁质。见表 3。

表 3 136 例大学生体质分布特点

体质	例数	百分比/%
平和质	45	33.1
气虚质	15	11
气郁质	11	8.1
湿热质	1	0.7
痰湿质	10	7.4
特禀质	3	2.2
阳虚质	41	30.1
阴虚质	7	5.1
瘀血质	3	2.2

2.3 睡眠障碍与偏颇体质的相关性分析

结果显示:睡眠质量、入睡时间以及 PQSI 总分与气

虚质呈正相关,此外,睡眠质量与阴虚质也呈正相关;日

间功能障碍与气郁质、痰湿质呈正相关。见表 4、表 5。

表 4 PQSI 量表各因子得分与偏颇体质的相关分析

项目	气虚质		气郁质		湿热质		痰湿质	
	相关系数	P 值	相关系数	P 值	相关系数	P 值	相关系数	P 值
睡眠质量	0.200*	0.019	0.032	0.714	-0.047	0.589	0.048	0.576
入睡时间	0.178*	0.038	0.055	0.523	-0.043	0.620	-0.070	0.421
睡眠时间	-0.053	0.541	-0.045	0.607	-0.013	0.881	-0.042	0.625
睡眠效率	0.153	0.075	-0.064	0.461	-0.018	0.831	0.077	0.375
睡眠障碍	-0.030	0.726	-0.026	0.768	-0.007	0.932	-0.024	0.779
催眠药物使用	-0.030	0.726	-0.026	0.768	-0.007	0.932	-0.024	0.779
日间功能障碍	0.078	0.367	0.171*	0.047	-0.065	0.455	0.199*	0.020
总计分	0.251**	0.003	0.105	0.223	-0.036	0.680	-0.037	0.665

表 5 PQSI 量表各因子得分与偏颇体质的相关分析

项目	特禀质		阳虚质		阴虚质		瘀血质	
	相关系数	P 值	相关系数	P 值	相关系数	P 值	相关系数	P 值
睡眠质量	-0.082	0.345	0.063	0.465	0.191*	0.026	-0.082	0.345
入睡时间	0.051	0.557	0.035	0.690	-0.033	0.707	-0.075	0.387
睡眠时间	-0.023	0.794	0.010	0.904	-0.035	0.686	-0.023	0.794
睡眠效率	-0.032	0.709	0.015	0.863	-0.050	0.563	-0.032	0.709
睡眠障碍	-0.013	0.881	0.131	0.128	-0.020	0.817	-0.013	0.881
催眠药物使用	-0.013	0.881	-0.057	0.513	-0.020	0.817	-0.013	0.881
日间功能障碍	-0.113	0.191	0.008	0.930	-0.036	0.676	0.096	0.267
总计分	-0.062	0.471	-0.001	0.988	-0.003	0.975	-0.062	0.471

注: ** $P < 0.01$, * $P < 0.05$

3 讨论

3.1 大学生睡眠情况分析

本研究结果显示,136 例福州在校大学生存在睡眠障碍的有 20 例,检出率为 14.7%。影响睡眠的因素很多,环境、学习压力、专业满意度、人际关系、情绪、家庭因素、体质等各种因素均可能对睡眠质量产生影响^[7]。造成大学生睡眠障碍的原因,首先,大学生群体多面临学业、社会双重压力,较之于高中人际关系更为复杂;其次,大学生群体较为敏感,多思多虑,容易引发情绪问题;再次,本次调查多为医学生,学业任务更为繁重,加之不规律的生活作息也加重了睡眠问题的产生;最后,当代社会网络信息多元化,大学生价值观的缺失以及自我控制能力低下导致过多的精力被投入到社交网络,熬夜现象时有发生。调查

发现,大学生睡前使用手机的比例高达 61.1%,每日手机上网时长 6h 以上者达 22.1%^[8]。在所有睡眠问题中,最突出的问题是熬夜现象,其次是日间功能障碍,最后是睡眠质量差,这三者之间,在某种程度存在着一定的因果关系。这一问题的产生不仅仅体现了大学生的生理健康状态,更在一定程度上反应了一个社会和心理的问题。除了少数大学生熬夜是真正因为学习工作的原因以外,更多的是因为上网娱乐^[9]。一方面,随着以网络社交为主的第三产业的蓬勃发展,虽然丰富了人们的生活,但是同时也耗费了人们大量的精力,根据 2016 年陌陌大数据统计显示,熬夜人群中上网占据了最主要的地位^[10],同时另一项研究发现医药院校大学生熬夜的因素中娱乐活动占据了很大比例^[9];另一方面,这也和当代大学生传

统价值观缺失有关^[11],我国传统文化非常重视人和自然的协调统一,《黄帝内经》言:“人与天地相参也,与日月相应也。”重视自我内在心境的修养,就如同《大学》所说:“知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。”现代青年缺少对于这种传统文化的的理解和重视,加之西方拜金主义为主的思想的冲击,以及大学生处于人生和事业上过渡期,社会地位得不到满足的现状,容易呈现出一种浮躁空虚的心理,过分地想从外界寻求一种满足,于是熬夜、上网、游戏就成了他们的一种自我宣泄和安慰的方式。因此,解决大学生熬夜的根本措施在于要让他们了解熬夜的危害,增加自我的控制能力。与此同时,要加强文化价值观建设,汲取传统文化之精华,在文化中回归内心平静,减少浮躁心理,从而减少熬夜现象的发生。

3.2 睡眠情况与中医体质关联分析

中医体质报告显示,福州在校大学生偏颇体质多见,且睡眠质量与偏颇体质存在相关性,不同体质人群其睡眠状况存在差异性。中医认为,情志失调、饮食失节、劳逸过度、体质偏颇等因素均与睡眠状况密切相关^[12]。良好的睡眠可以较好的维持人体的阴阳动态平衡,阴阳调和,气血和畅,精、气、神得以正常濡养,则五脏安和,身体强健。气虚之人,临床以疲乏、气短、自汗等为主要表现,其睡眠障碍多表现为睡眠质量差,入睡困难。《灵枢·口问》:“卫气昼日行于阳,夜半则行于阴。”睡眠质量差,入睡困难,阴阳失和,导致营卫之气运行受阻,卫强营弱,水谷精微无法正常濡养脏腑组织,容易导致气虚体质的形成;另一方面,气虚之人,气之推动温煦作用减弱,精血津液的输布、代谢减缓,进一步加重睡眠障碍。阴阳互根互用,交感互藏,阳得阴助则生化无穷,阴得阳升而源泉不竭。《灵枢·大惑论》言:“卫气不得入于阴,常留于阳…不得入于阴则阴气虚,故目不瞑矣。”长期睡眠不足,阳不入阴,阴血生化乏源,阴亏血虚,容易导致阴虚体质的形成,阴虚生内热,虚热内扰,上扰心神,进一步加重睡眠障碍。痰湿体质人群临床多以体型肥胖、腹部肥大、口中粘腻,多痰为典型特征,易引发打鼾、睡眠呼吸暂停综合征或白天嗜睡,夜间睡眠紊乱等睡眠障碍^[4]。脾主运化水湿,研究认为睡眠障碍可影响营卫之气的正常运行,脾胃升降

功能失调,水湿输布障碍,容易导致痰湿体质的形成^[13]。湿性重浊、黏滞,痰湿困阻气机,阳气生发不足,可出现白天精神困倦、精力不足的现象;肝藏血,主疏泄,条畅气机。人卧则血归于肝经,良好的睡眠可以使肝血得到充足的濡养、补充。气为血之帅,血为气之母,肝血充足则肝气疏泄有司。睡眠不足,睡眠质量差,肝血濡养不及,肝脏疏泄失职,气机运行受阻,容易导致气郁体质的形成。气郁之人肝气运行不及,精神失守,可见日间功能障碍。虽然偏颇体质不一定就代表了疾病的状态,但是在一定程度上也是对我们健康问题的一个警示,气虚、痰湿、气郁体质的形成和睡眠质量关系密切,提示我们要提早预防,同时可对临床上诊疗由于睡眠障碍引发的疾病提供一些参考和思路。

综上所述,福州大学生睡眠障碍较为普遍,不同体质人群所表现出的睡眠状况存在一定差异性,睡眠状况与偏颇体质存在相关性。现代学者认为,健康是人与自然、社会协调以及自身阴阳动态平衡的结果,属于一种功能状态^[14]。睡眠障碍的产生是多因素共同作用的结果,睡眠障碍对机体的精神、神经系统、免疫功能、内分泌功能均会产生影响,同时也是高血压、糖尿病、肥胖症等疾病的危险因素^[15]。从中医体质角度入手,改善大学生体质偏颇状态、调节机体阴阳动态平衡有助于提高大学生的整体睡眠质量、改善大学生的身心健康。由于本次调查样本量不足,研究结果存在一定的局限性,后期将进一步扩大样本量,针对本次研究所体现出的问题进行进一步深入分析。针对大学生群体所表现出的睡眠问题,学校、社会应采取一定的干预措施,提高大学生的整体健康水平。

参考文献:

- [1] Neubauer DN. Chronic insomnia [J]. Continuum (Minneapolis), 2013, 19 (1 Sleep Disorders): 50-66.
- [2] 刘晓芬,尹铁芳. 723 名大学生睡眠质量调查[J]. 中国校医, 2016, 30 (4): 241-242.
- [3] 杨玉玲,付君,崔喆,等. 大学生睡眠障碍患者神经心理特征研究 [J]. 中国学校卫生, 2012, 33 (10): 1173-1175.
- [4] 刘艳骄. 不同中医体质人群睡眠特征与睡眠障碍的发病倾向初探 [J]. 世界睡眠医学杂志, 2016, 3 (2): 118-119.

(下转第 61 页)

The Efficacy Observation of Ziwuliuzhu Moxibustion Treatment of Enteral Nutrition Associated Diarrhea of ICU Patients

FANG Yunyun¹, GUO Ning², YE Haiyan¹, JIANG Bin¹, LI Jie¹

(1. Qingdao Hiser Medical Center, Qingdao 266033, China;

2. Rizhao Traditional Chinese Medicine Hospital, Rizhao 276800, China)

ABSTRACT: **Objective** To investigate the clinical effect of Ziwuliuzhu moxibustion treatment of enteral nutrition associated diarrhea of ICU patients. **Methods** To observe 146 cases of ICU patients with enteral nutrition in our hospital during October 2015~2016 year in February, According hospitalization time they were randomly divided into Ziwuliuzhu acupoints group (observation group) and conventional moxibustion treatment group (control group). Observing the degree of diarrhea before and after treatment. **Results** The markedly effective rates of observation group and control group respectively were 90.67% and 69.01%. By the statistical test, $P < 0.05$, the difference was statistically significant. Prompting that Ziwuliuzhu moxibustion clinical curative effect is obviously superior to conventional moxibustion. **Conclusion** The treatment of Ziwuliuzhu moxibustion of ICU patients with enteral nutrition associated diarrhea has significant curative effect.

KEY WORDS: Ziwuliuzhu moxibustion; ICU patients; enteral nutrition associated diarrhea

(上接第 57 页)

- [5] 刘贤臣,唐茂芹,胡蕾,等. 匹兹堡睡眠质量指数的信度和效度研究 [J]. 中华精神科杂志, 1996, 29(2): 103-107.
- [6] 中华中医药学会. 中医体质分类与判定 ZYYXH/T157-2009[S]. 北京:中国中医药出版社, 2009: 1-7.
- [7] 苑远. 某高校大学生睡眠质量及其影响因素调查研究 [J]. 吉林医药学院学报, 2016, 37(2): 90-92.
- [8] 王海清,饶珈铭,叶云凤,等. 广州某高校大学生手机使用与睡眠质量的关联分析 [J]. 实用预防医学, 2016, 23(4): 429-433.
- [9] 黄小靖,许禄华,李婷,等. 医药院校学生熬夜行为与其危害认知的相关性调查研究 [J]. 中国民族民间医药, 2015, 24(20): 135-138.

- [10] 散文吧. 陌陌大数据之中国网民熬夜报告[EB/OL]. <https://sanwen8.cn/p/133APNQ.html>, 2016-06-08.
- [11] 齐瑾. 从中西文化差异看当代大学生传统文化的缺失 [J]. 黑龙江高教研究, 2010(3): 69-71.
- [12] 施明,徐建,许红,等. 失眠临床辨证论治探讨[J]. 上海中医药杂志, 2003, 37(3): 18-20.
- [13] 禄颖,吴莹,鲁艺,等. 《内经》中脾胃与睡眠的关系浅探[J]. 山西中医学院学报, 2012, 13(1): 2-4.
- [14] 李灿东. 中医状态学[M]. 北京:中国中医药出版社, 2016: 4-7.
- [15] 丁琳,胡小波. 睡眠剥夺对机体的影响[J]. 微量元素与健康研究, 2010, 27(6): 45-48.

(编辑:徐建平)