

改善睡眠质量，精力充沛过好每一天

◎衣晓峰

近年来，睡眠障碍发病率逐年上升，诸如打鼾、失眠、焦躁、梦游等困扰，仿佛已成为现代人“夜生活”的一部分。

为此，记者采访了黑龙江省哈尔滨市第一专科医院睡眠医学科主任徐佳，从良好睡眠的标准、睡眠障碍的概念、常见失眠的原因、如何解决睡眠障碍等公众关心的话题进行讲解，让大家更加关注睡眠、了解睡眠、学会睡眠，在获得良好睡眠的同时，提高免疫力，以充沛的精力过好每一天。

一、良好睡眠标准有三条

20世纪60年代，国际学者就明确提出了良好睡眠的3条评价标准：一是入睡顺利，10至15分钟进入梦乡；二是整个睡眠过程非常平和，不会中途醒来；三是睡醒后感觉清爽、舒适、愉快。

作为一种重要的生理需求，人类生命的1/3是在睡眠中度过的。若是睡眠不佳，就会产生一系列的躯体症状和精神疾患。徐佳介绍，充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的健康标准。睡眠的生理意义在于促进脑功能的发育和发展，好的睡眠能够巩固记忆、保证大脑发挥最佳功能，这点对于学习新知识、掌握新技术、保持创造力特别重要。睡眠是人体机能的“加油站”，有助于增加体内免疫因子的活性，避免衰老的过早发生，让生命的源泉迸发出活力和光彩。

需要注意的是，睡眠时间并不是越多越好。既往的睡眠研究和现象表明，普通成年人每天睡7至8小时就足够了；中小学生睡眠可以更长一些，每天睡8至10小时。

二、什么是睡眠障碍

徐佳解释，睡眠障碍是指睡眠至觉醒过程中表现出的各种功能障碍，睡眠质量下降是人们最常见的主诉。狭义的睡眠障碍指人们对睡眠环境（如光线、温度、噪声等）过度敏感，导致出现噩梦、浅睡眠、易惊醒等睡眠持续性不佳的情况。广义的睡眠障碍，包括各种原因所致的失眠、嗜睡、睡眠呼吸障碍及睡眠行为异常，后者包括睡眠行走、睡眠惊恐、不宁腿综合征等。

实际生活中，人们“夜不成寐”的情况主要有4种。一是入睡难，虽然早上了床，但一直辗转反侧到后半夜，甚至快到天亮才有困意；二是睡



眠时间短，每天很早醒来，之后很难继续入睡；三是时睡时醒，似睡非睡，自觉睡得不踏实，不解乏；四是晨昏颠倒，白天睡大觉，晚上成了“夜猫子”。出现这些情况的人群，在睡醒后通常会觉得比不睡觉还疲劳，白天容易陷入昏昏欲睡、头昏脑涨的状态，情绪、心态也会跟着失控。

三、辗转反侧症结在哪里

徐佳分析，睡眠问题比较复杂，有时是独立存在的，有时多种原因混杂。

1. 生理因素。某些疾病，如肿瘤、痛风、三叉神经痛等，带来严重的身体不适，自然让正常睡眠陷入困境。

2. 心理压力。压力引起的失眠占了“半壁江山”。职场激烈的竞争、紧张的人际关系、不如意的生活状况，均会使人寝食难安。

3. 精神医学因素。70%至80%的精神障碍患者伴有失眠症状，50%的失眠者则罹患精神障碍。

4. 药物干扰。某些抗生素、抗结核药、抗凝药、降脂药、干扰素等，都可能影响睡眠质量。

5. 年龄。大部分老年人生长激素分泌减少，褪黑素分泌下降，致使睡眠紊乱，出现失眠情况。

6. 性别。有调查显示，女性失眠发病率较同年龄男性高出约1.41倍。这是因为女性雌激素容易被月经周期“带节奏”，加上女性心思较为细腻、敏感，更容易“一夜无眠”。

7. 生活方式。许多年轻人由于繁重工作或个人喜好等原因，人为拖延入睡时间。这种长期对睡眠“欠账”的生活习惯，往往会诱发焦虑、抑郁等情绪，身体健康也会出状况。

四、改善睡眠质量有要领

事实上，每个人适宜的睡觉时间段是有差异的。徐佳建议，应找准自己的生物钟，讲究睡眠的效率。下面推荐几个克服睡眠障碍的方法，大家不妨试试。

1. 管理睡眠环境。卧室里尽量不要放置电视、冰箱、电脑等，上床后最好不要打游戏、听广播、看书，杜绝一切与睡眠无关的活动，尤其要养成不把手机放在枕边睡觉的好习惯。睡觉时应避免戴手表、假牙等。同时，最好在卧室挂上遮光窗帘，以确保入睡时不受干扰。

2. 按时起床。失眠后即使晨起无精打采，也要按时起床，避免赖床，白天也不建议补觉。

3. 热水沐浴。睡前泡个热水澡可以放松身体，能加快睡眠。也可在洗澡水里滴入精油，有舒缓精神、安神助眠之效。

3. 脚底按摩。建议按压位于脚底的涌泉穴，平时还应多活动一下脚趾，以促进气血流通，健脑益智。

4. 饮用糖水。如果出现心绪不宁或焦躁难眠的情况，睡前可以喝上一杯糖水或热牛奶，这对安抚情绪有一定帮助，但糖尿病患者不要这样做。

5. 使用药枕。枕头是否舒适同样决定睡眠质量，有睡眠障碍的人可考虑选择药枕。徐佳推荐，可将晾干后的茶叶直接放在枕套中，也可加入适量的干燥茉莉花，有助于放松心情。

6. 谨慎使用药物。安定（地西泮）能够发挥抗焦虑、抗惊厥、镇静催眠及中枢性肌肉松弛的作用，但长期服用易造成眩晕、乏力、走路不稳等症，老年人则容易跌倒，还会产生耐药性。从这个角度看，长期靠安定助眠不是个好选择。如果通过调整生活方式等方法，仍无法走出睡眠障碍的困境，就要尽早看神经科或心理科医生，寻求专家的帮助。

（中国中医药报）

白蒲百岁寿星图

（四）

◎吴信礼



徐红英 女 生于1921年1月，白蒲镇蒲西人。耳聪目明，喜欢边晒太阳边做针线活，自己穿针引线缝鞋垫，鞋是自己做的。每天会出门散步，生活自理，不麻烦后辈，现在仍然喜欢干一些家务活。



杜芷 女 生于1920年5月，白蒲镇勇敢居人。比较安静，喜欢看电视、看报纸、读古诗，注重少食多餐。



仇张往 男 生于1919年5月，白蒲镇文著人。喜欢喝粥，吃麻饼、小笼包、咸蛋黄、草鸡蛋、方便面。一天四顿。喜欢安静地晒太阳。

血管出现血栓会有警示信号

血脂偏高，降低了血管弹性，逐渐形成动脉硬化斑块，导致患者的血流变缓慢，最终引起血栓。如何知道自己是不是血栓高危人群？郑州市第三人民医院心血管内科主任王建华根据临床经验进行了介绍。

王建华说，血管内出现血栓，会有警示信号：首先最容易判定的就是讲话不清楚，出现流口水、吃

饭总掉筷子的症状，就要考虑是否出现脑梗，尤其是有高血脂、高血压及糖尿病的中老年人患者；其次，腿部、脚肿胀，出现瞬间头晕、视力模糊、眼前发黑或短暂性失明，一侧的上下肢发麻、舌头或嘴唇也感觉到麻木等情况，以及胸口闷痛、心慌、全身无力等先兆症状，都要及时就诊。

血栓的形成并非一朝一夕，有

些慢性病患者本身就是血栓的高危人群。高血压患者应警惕血栓。血液黏稠、血脂异常的患者，肥胖和糖尿病患者也要做好对血栓的预防。长期久坐的人群，每坐1个小时，患静脉血栓的风险就会提高10%左右；吸烟喝酒的人群也容易患血栓，尤其是香烟里含有的尼古丁会导致血管痉挛，损伤血管内皮，引起血栓。建议中老年人坚持步行锻炼，防止血栓形成。

（大河报）