



调节身心， 化解“失眠危机”

记者 刘漾

因为身体素质、工作压力、精神状况等因素，大家在平常生活中或多或少都会受到睡眠问题的困扰，生活中应该如何预防失眠？专家提醒，调节身心，可有效化解“失眠危机”。

四类人群易患失眠

“一到冬天，我晚上睡觉时就感觉全身冰凉，特别是手脚，有时候一整晚都发不了热，觉也睡不熟。”24日，家住咸安的萌萌苦不堪言地说。

“有时候，我眼睛闭着，脑子里却像在‘放电影’。本来睡觉前还有点睡意，但躺在床上后却来精神了，夜深人静，别人都进入了梦乡，自己却怎么也睡不着。”25日，年轻白领董茹也道出了困扰自己很久的失眠难题。

失眠症是一种最常见的睡眠障碍疾病。市中心医院同济咸宁医院神经内科专家虞冬辉说，按其表现形式，失眠分为入睡困难、睡眠质量差、早醒等三种形式。

虞冬辉介绍，在现代生活中，容易失眠的人群共有四类。女性：事业与家庭的多重压力，使女性承受的精神压力大大增加。特别是处于更年期的女性，比男性更容易失眠；“中坚”人群：在失眠患者中，30~50岁年龄段的发病率最高，且以干部、管理阶层及脑力劳动者为多。这一人群往往是社会的“中坚力量”，精神、工作

压力大，加上不规律的生活作息，使得他们成了失眠的高发人群；青年人：高考前后、大学即将毕业的学生，以及刚工作时间不久的年轻人，由于就业困难和工作压力大等可成为失眠的诱因；老年人：年龄增大，生理机能衰退，且老年人常伴有各种慢性疾病，如脑动脉硬化，高血压等，产生失眠症状。

五大因素影响睡眠

究竟是什么因素在影响我们的睡眠呢？虞冬辉指出：“睡眠质量的好坏，主要有以下四方面的因素。”

首先是体质因素。绝大多数失眠症患者都有先天体质上的弱点。由于体质较为敏感，其对外界事物的变化也更为敏感，情绪变化较大。他们往往遇事容易激动，责任心特别强，或性格较为内向，遇事易惊恐，多思多虑。

其次是精神因素。虞冬辉说，他曾遇到这样一位患者，虽然工作稳定，但睡眠质量一直不好。在国企工作的小张平时对自己要求很高，事事追求完美。从大三开始就有睡眠障碍，到晚上12点还毫无

睡意。心理压力大，总想着白天没做好的事情，心里越想越睡不着，同时又担心睡不好影响工作效率。

虞冬辉解释，人的精神心理受到外界的刺激或干扰时，最容易导致失眠。

同时，疾病因素也不容忽视。如心脑血管病、胃肠病、肝病、肾病、内分泌疾病、慢性咽喉炎、哮喘，以及手术后，都容易导致失眠。此外，睡眠不好也常常是抑郁症、焦虑症等精神疾病的症状。

另外，药物因素的影响也会导致失眠。抗精神病药、抗抑郁药、抗焦虑药或安眠药，以及一些扩血管药、抗生素、抗结核病药等，都有可能引发失眠。

最后是环境因素。不少失眠患者是因为住家周围的环境干扰，如施工、马路边行车过多等影响了正常睡眠。出差时由于睡眠环境发生变化，或出国时差调整不佳等情况，也容易导致失眠。

四种方法防治失眠

长期失眠，大脑得不到足够的休息，会出现头疼、头晕、记忆力衰退、食欲不振等现象。有些失眠者的免疫力也受到很

大程度的损害，最终引发高血压、溃疡病等严重的健康问题。因此，不能认为失眠不过是小问题，算不了病而延误治疗。

防治失眠，应该从四个方面着手。

虞冬辉说，首先，生活要有规律：入睡最好是10点钟左右，早上6点起床。养成良好的睡眠习惯。其次，睡前不饮酒、不抽烟、不喝含咖啡因的饮料，少在床上看书、打电话、看电视、玩游戏等；睡觉前泡个热水澡，或者用热水泡脚，有安神助眠的作用。另外，别把白天的烦恼带上床：睡前听听令人舒缓放松的音乐，能帮助你尽快入睡。最后，坚持适量的运动：让自己有适当的疲劳感，有助睡眠。

虞冬辉特别强调，人体应该有充足的睡眠时间，才能保证机体的正常运转，该睡觉时一定要睡觉，不能随便打乱生物钟，良好的睡眠习惯会让人受益终身。



健康关注

jian kang guan zhu

一直处于工作状态，导致睡眠时间推迟。

专家建议，晚餐尽量以清淡口味为主，晚上8点钟前吃完晚餐比较合适。想要预防失眠，不妨吃这些促进睡眠的食物：如香蕉、牛奶、燕麦片、全麦面包、黄花菜、芹菜、桂圆、葵花子、醋等。



专家在线

市中医医院协办

晚上吃这些食物易失眠

记者 刘漾

“饮食结构不合理会导致失眠，除了食物的营养搭配不合理外，还有可能是晚餐吃了一些容易影响睡眠质量的食物，比如红薯、豌豆、玉米、辣椒等。”市中心医院相关专家提醒市民。

现在正是吃烤红薯的季节，香甜的口味让人大快朵颐，但如果晚餐吃了这些

食物，很可能引起失眠。因为红薯、玉米、豌豆等食物在消化过程中会产生较多的气体，等到睡觉前，消化未尽的气体会产生腹胀感，妨碍正常睡眠。

除了有饱腹作用的食物和咖啡、茶叶等引起中枢神经兴奋的食物，还有一些辛辣、味咸食品，比如麻辣小食、香蒜面包也

会影响睡眠质量。辛辣食物不仅容易造成胃中有灼烧感和消化不良，而且在消化过程中会消耗掉体内的促睡眠介质，从而影响睡眠。

过于油腻的食物也会引起失眠，因为油腻食品在消化过程中会加重肠、胃、肝、胆和胰的工作负担，刺激神经中枢，让它

一直处于工作状态，导致睡眠时间推迟。

专家建议，晚餐尽量以清淡口味为主，晚上8点钟前吃完晚餐比较合适。想要预防失眠，不妨吃这些促进睡眠的食物：如香蕉、牛奶、燕麦片、全麦面包、黄花菜、芹菜、桂圆、葵花子、醋等。

危急情况如何急救

一氧化碳(煤气)中毒如何处理?

(1)、迅速撤离现场，将病人移至安全通风地带。(2)、切断一氧化碳(煤气)中毒来源，开窗通风。(3)、拨打120急救电话，送入医院救治。(4)、平卧保暖，将头偏向一侧。(5)、解开衣领及裤带，以利呼吸道通畅。(6)、呼吸、心跳停止者立即实施心肺复苏。

对溺水者如何进行急救处理?

(1)、立即将病人脱离水源。(2)、清除病人口内泥沙、污物，保持呼吸道通畅。(3)、将病人头下垂，拍打背部，清除误吸的水。(4)、对呼吸、心跳停止者，立即进行心肺复苏，并拨打120急救电话。

对烫伤病人如何进行应急处理?

(1)、烫伤后，要迅速除去热源，尽快用清水冲洗伤口10分钟以上。如烫伤较轻无伤口，可用烫伤药膏或牙膏涂在患处。(2)、保护和暴露创面，对粘在创面的衣物等，应先用冷水降温后，再慢慢地除去。(3)、严重烫伤时，不可使用烫伤药膏或其他油剂，不可刺穿水疱。应立即拨打120急救电话，等待救护人员。

咸宁健康教育

TGM天成家居
TIANCHENG INTERNATIONAL
建材·家具·家装·家饰·家电

店庆来袭 折服全城
家装博览会盛惠空前

年终最后一次钜惠，错过再等一年！

主办单位：天成家居

业之峰装饰
中国环保家装领跑者

澳华装饰

恒威装饰
一品质 改变生活

星艺装饰
无忧工程

同贺店庆

嘉禾装饰 和谐家居
Garden & Home Decoration
www.jhd.com.cn

今日装饰

理想装饰



扫描更精彩

媒体支持：咸宁日报、香城都市报、咸宁电视台、咸宁新闻网、咸宁房网

**打造鄂南首席家居商场
家具/建材一站购齐**

交通便捷

**市中心驱车10分钟即可到达！
公交线路：市内乘6路、9路和K3公交均可到达。**

0715/8899315

地址：湖北咸宁温泉贺胜路特1号（新客运站旁）