

# 健康生活,从优质睡眠开始

本报记者 李嘉

人的生命约有三分之一是在睡眠中度过的,睡眠与健康密切相关,是人类不可缺少的生理过程。3月21日是第24个“世界睡眠日”,主题为“健康睡眠 人人共享”。

## 睡眠与健康息息相关

成人在紧张的学习、工作和生活之后,通过睡眠恢复体力、增强免疫力。儿童需要通过睡眠完善大脑和神经系统发育,促进生长发育。老年人需要优质睡眠减少功能减退,防范过早过快衰老。妊娠期等特殊生命阶段的睡眠促进,对于两代人都有重要的健康维护意义。

现代医学证明,多种疾病的发生、发展、转归都和睡眠有关。睡眠疾病的预防,可以防范许多心血管疾病、神经精神疾病、消化系统疾病、内分泌系统疾病、免疫系统疾病、运动系统疾病、五官科疾病、肿瘤的产生与转移,还可以防止一些交通事故、生产安全事故、意外创伤等问题。

因此,只有保证充足的睡眠时间和睡眠效率,才能保证人们充足的学习、工作和生活精力。

对于普通人保健而言,日常生活中的“睡眠—觉醒”周期既有规则又有节律,对机体内外各系统的稳态有重要影响。

健康睡眠需要符合三个必要条件:一是睡眠时机好,晚上10点左右入睡是最佳的时机;二是睡眠时长合适,正常成年人的晚间睡眠时长应该在7—8个小时,偶尔醒来,然后能很快入睡;三是睡眠质量高,醒来后的感受神清气爽、精力充沛,可以认为是高质量的睡眠。

什么是失眠呢?失眠主要表现为:入睡困难,入睡时间超过30分钟以上;睡眠维持困难,入睡过程中超过5分钟的觉醒2次以上,或全夜觉醒时间超过40分钟;早醒,睡眠觉醒时间较正常时间提前30分钟,甚至比平时早醒1至2小时,总的睡眠时间小于6小时。

此外,睡眠浅,睡眠减少,小于总睡眠时间的10%,睡眠的深度不足,睡眠质量下降,睡眠浅,多梦;次日感到头昏,精神不振,嗜睡、乏力等,也是失眠的主要表现。

上述情况一周至少有3个晚上,我们就能确诊为失眠。



## 怎样拥有好睡眠?

首先,营造良好的睡眠环境。保持卧室安静,但不要太黑暗。暗淡的光线可以帮助大脑产生松果体素,这是一种促使人睡眠的激素。卧室窗帘可选用较为厚实的面料,不仅遮光隔音,还能把光线、风扇或机器噪声挡在外面。

卧室墙壁及床上用品的色调以淡色为主。红色等凝重的色彩容易让人精神紧张而无法入睡,对于焦虑型失眠者更是大忌。还有,抑郁型失眠者则应避开蓝色、灰色等使人消沉的暗淡颜色。

卧室内尽量不要摆放绿色植物。绿色植物在夜间会进行呼吸作用,会与我们抢夺氧气,影响睡眠质量,但是白天应将绿色植物放在自己身边,因其会进行光合作用,就会产生清新的氧气。

其次,要养成固定的习惯。良好的夜间生活习惯可以有效地提醒你什么时间该睡觉了,可以用一些小的习惯性的动作来做睡前准备。即便没有睡好,早上还是要按时起床,最好不要赖床,白天也不要补觉,以免影响晚上的睡眠,形成恶性循环。

再次,远离科技产品。临睡前尽量不看手机、电脑等电子产品,特别是观看一些刺激性游戏、影视剧等内容,都容易影响睡眠。其实睡不着,闭目养神也是好的。当然,有的人必须看着电视,有些声音,然后不知不觉中睡去,如果这样有利于改善睡眠,也是可以的。

最后,注意饮食。睡前不宜吃太饱或暴饮暴食,夜宵能不吃就不吃。如果心绪不宁或焦躁难眠,可以在睡前喝一杯热牛奶,对安抚情绪有一定帮助。经常失眠者平时不建议喝太多咖啡、浓茶等提神的饮料。

对于长期的顽固性失眠,患者应尽早到专科就诊,寻求医生的帮助,早日与失眠和解,睡个好觉。

## 失眠了,我们应该怎么办?

数羊助眠、饮酒助眠,这些方法已经被现代医学证实是不正确的助眠方法。现代医学上正确的经过大量研究证实有效的一线治疗方式有:认知行为治疗(非药物治疗)、药物治疗。

认知行为治疗。行为疗法主要有刺激控制训练、睡眠限制疗法。

对于在卧室和床上睡不着,而在其他任何地方可睡着者,可以使用刺激控制训练,帮助减少与睡眠无关的行为和建立有规律的“睡眠—觉醒”模式。

刺激控制训练具体做法:早晨一定要按时起床,白天尽量不要睡觉或午睡不超过半小时。把床当作睡眠的专用场所,想睡觉在床

上,而不是一紧就上床。不在床上做与睡眠无关的事,如玩手机、用电脑、看书、看电视等。

睡不着或无法再入睡(无睡眠30分钟后),如果觉得在床上不能入睡,应立即起床,到另一间房间去,直到有睡意时再上床。

睡眠限制疗法:建议卧床太多者可以采用睡眠限制疗法。先让失眠者自己计算一晚能睡几个小时,就按这个数值计算上床时间。如果每晚睡6个小时,就让其晚上12点上床,早上6点起床。

固定时间入睡和起床,白天不能有午睡或打盹。当天数过去5天,睡眠效率达75%后,可允许失眠者早15分钟上床睡觉,起床时间不变。

重复以上程序,直到睡眠时间达8小时或者达到自己理想的睡眠时间。

药物治疗。药物治疗是治疗失眠的最后选择,只建议短期内服用,原则上不超过4周,如长期服用,会出现依赖等不良反应。

## 链接:

睡眠是生命最基本的构成,良好的睡眠对于健康非常重要。目前,我国睡眠障碍发生率日益升高,且逐年年轻化态势,因此,应该掌握科学合理的睡眠方法。

- 1、应选用相对坚实、不要过度松软塌陷的床垫。
- 2、基于喜好选择一个舒适的枕头,枕高约10厘米为宜。
- 3、睡眠姿势以右侧卧位睡眠为宜,如果四肢有疼痛,应避免压迫患处。
- 4、睡眠时间一般维持在7至8小时,但应视个体差异而定。
- 5、通过运动调理睡眠、改善睡眠具有较好的效果,且安全可靠。
- 6、注意按时吃三餐,尤其是早餐,这样可以调整体内的运作机制,对睡眠也会有好的影响。
- 7、最好不要在睡前吃东西,晚餐最好在睡前2—3小时结束,晚上也不要吃太多东西。
- 8、不要摄入兴奋性物质,如酒精、咖啡、浓茶等。

# 遇到职场PUA怎么办?

本报记者 李嘉

PUA是Pick-up Artist的缩写,原本指的是搭讪的艺术,是一种隐秘且慢性渗透的从精神上足以摧毁一个人的手段。

职场PUA顾名思义,是指职场中上级对下级的精神奴役或控制,领导对下属甚至是同事间利用语言、利益进行控制,使之丧失信心。职场PUA本质并不是为了让你好好工作,而是为了控制你进行利用。

在职场中,你遭遇过领导或者同事的PUA吗?遇到职场PUA该怎么办呢?湖北科技学院附属第二医院心理二病区主任、副主任医师廖飞文从三个方面给出了建议。

## 接受正确的看法,使自己更优秀

首先,我们应该这样来看待领导,能爬到比较高的位置,就说明他(她)总有一些过人之处,并非毫无力量。我们可以忽视他的过激言语,正确地自我反思。例如,梳理工作流程,建立工作体系,完善工作结果。等你不断增强自己的能力以后,可以在公司中查找更加适合自己的岗位,或者更高的领导赏识,升到更高的位置。

总之,使自己具备抵抗职场PUA的力量,在公司占据不可替代的地位,敢于对你实行PUA的领导就会越少。

## 勇敢说不,拒绝套路

假如不想被PUA,不想无底线、无尊严地燃烧自己,你必须勇敢说“NO!”并主动离开,主动终止这段关系,实行“左耳进、右耳出”的隔离策略,过滤掉职场PUA对你的不良影响。拒绝套路的最好方式,就是借助四周人的力量,关心你,帮助你走出思想

的牢笼。

## 及时止损,找寻更适合自己的平台

假如自己的能力没有问题,只是单位的环境阻碍了你的进步,你就需要权衡利弊,尽快做打算。毕竟深陷泥潭,只会越陷越深。

我们每个人对自己的职业生涯都有规划,假如公司给你带来的痛苦,远远高于它可以给予你的价值,带给你的成长,那就没有必要再继续了。及时止损,才是对自己负责的表现。

对职场人而言,当领导对我们不满,对我们各种PUA,如何化解不满,知道不满的源头,不让冲突进一步激化显现,是我们的必修课。当然,离职不是万全之策,是没有方法的方法。

在职场上,你和用人单位、你和上司、你和同事都是公平关系。你是通过自己的劳动,换取应得的酬劳,无需忍受任何职场PUA。他们没有权利去否定、评判你的人生。

假如这些东西严重影响了你的心情,你可选择跳出这个环境。辞职并没有你想象的那么可怕,也许前面的道路布满了未知的惊喜。

总的来说,反职场PUA需要保持敏锐的洞察力和坚定的信念,不断提高自己的能力和自信心,勇敢地对不公待遇说“不”。同时,建立良好的人际关系,寻求支持和帮助,共同抵制职场中的不良行为。

# 孩子呼吸道感染别乱吃药

本报讯 记者李嘉报道:冬春交替时节,儿童呼吸道感染患者人数增加。孩子感冒、发烧、连续打喷嚏等症状让家长焦虑。

感染科专家提醒,不要在孩子刚一出现发烧或者咳嗽时,就盲目使用抗菌药物或抗病毒药物。滥用抗生素或抗病毒药物会对人体的免疫系统产生负面影响,而免疫系统在孩子患病到康复的整个过程中都会起到至关重要的作用。

患者一定要经过医生诊治并进行病原学的检测后,再结合具体的病原体对症下药,合理使用抗生素与抗病毒药物。

除了疫苗,免疫调节剂也是一种行之有效帮助“训练免疫”的手段。服用免疫调节剂可以刺激我们的固有免疫;当未来再碰到不同种类的病原时,所产生的免疫记忆就能更好地调动免疫系统进入应急状态。

与此同时,适度的体育锻炼、营养均衡的饮食、良好的睡眠习惯以及规律的生活作息都是帮助孩子增强体质的关键。比如,在饮食中适量摄入富含维生素C、维生素D、锌等营养素也是提升免疫力的重要途径。

# 腹部增强CT为何要多喝水

本报讯 记者李嘉报道:专家表示,进行增强CT检查前充分喝水,可以使胃肠道脏器充盈起来,胃壁结构显示清晰,使病变处更容易显现出来。如果不喝水或喝水不足,胃肠道会处于收缩状态,掩盖一些小的病灶。

泌尿系统患者在做完第一次扫描后,需要再喝500ml水,进行第二次扫描。这是因为胃里的水进入血液循环,再通过肾脏形成的尿液,持续储存在膀胱中需要一定时间,膀胱作为盆腔的重要器官,是盆腔CT观察和描述的重点内容之一,需要膀胱在充盈状态下,才能得出准确的判断。

增强CT检查后多喝水,是为了促进血液循环,稀释体内对比剂浓度,增加排尿量,有利于对比剂的排出,减少肾损伤发生的风险。



咸宁麻塘中医医院疼痛科副主任 余成龙

# 望舌苔——中医四诊之望诊(八)

落、有根无根等变化。

厚薄:厚薄以“见底”和“不见底”为标准。凡透过舌苔隐约可见舌质的为见底,即为薄苔。由胃气所生,属正常舌苔,有病见之,多为疾病初起或病邪在表,病情较轻。不能透过舌苔见到舌质的为不见底,即是厚苔。多为病邪入里,或胃肠积滞,病情较重。舌苔由薄而增厚,多为正不胜邪,病邪由表传里,病情由轻转重,为病势发展的表现;舌苔由厚变薄,多为正气来复,内郁之邪得以消散外达,病情由重转轻,病势退却的表现。

润燥:舌面润泽,干湿适中,是润舌。表示津液未伤;若水液过多,扪之湿而滑利,甚至伸舌涎流欲滴,为滑舌。是有湿有寒的反映,多见于阳虚而痰饮水湿内停之证。若望之干枯。扪之无津,为燥舌,由津液不能上承所

致。多见于热盛伤阴、阴液不足,阳虚水不化津,燥气伤肺等证。舌苔由润变燥,多为燥邪伤津,或热甚耗津,表示病情加重;舌苔由燥变润,多为燥热渐退,津液渐复,说明病情好转。

腐腻:苔厚而颗粒粗大疏松,形如豆腐渣堆积舌面,揩之可去,称为“腐苔”。因体内阳热有余,蒸腾胃中腐浊之气上泛而成,常见于痰浊、食积,且有胃肠郁热之证。苔质颗粒细腻致密,揩之不去,刮之不脱,上面罩一层不同腻状粘液,称为“腻苔”多因脾失健运,湿浊内盛,阳气被阴邪所抑制而造成,多见于痰饮、湿浊内停等证。

气将绝之危候。若舌苔剥脱不全,剥处光滑,余处斑斑驳驳似存舌苔,称花剥苔,是胃之气阴两伤所致。舌苔从有到无,是胃的气阴不足,正气渐衰的表现;但舌苔剥落之后,复生薄白之苔,乃邪去正胜,胃气渐复之佳兆。值得注意的是,无论舌苔的增长或消退,都以逐渐转变为佳,倘若舌苔骤长骤退,多为病情突变征象。

有根苔与无根苔:无根苔之厚薄,若紧贴舌面,似从舌里生出者是为有根苔,又叫真苔;若苔不着实,似浮涂舌上,刮之即去,非如舌上生出者,称为无根苔,又叫假苔。有根苔表示病邪虽盛,但胃气未衰;无根苔表示胃气已衰。

总之,观察舌苔的厚薄可知病的深浅;舌苔的润燥,可知津液的盈亏;舌苔的腐腻,可知湿浊等情况;舌苔的剥落和有根、无根,可知气阴的盛衰及病情

的发展趋势等。

二、苔色。苔色,即舌苔之颜色。一般分为白苔、黄苔和灰、黑四类及兼色变化,由于苔色与病邪性质有关。所以观察苔色可以了解疾病的性质。

白苔:一般常见于表证、寒证。由于外感邪气尚未传里,舌苔往往无明显变化,仍为正常之薄白苔。若舌苔白而湿润,常是里寒证或寒湿证。但在特殊情况下,白苔也主热证。如舌上满布白苔,如白粉堆积,扪之不燥,为“积粉苔”是由外感秽浊不正之气,毒热内盛所致。常见于温疫或内痈。再如苔白燥裂如砂石,扪之粗糙,称“糙裂苔”,皆因湿化热迅速,内热暴起,津液暴伤,苔尚未转黄而里热已炽,常见于温病或误服温补之药。

黄苔:一般主里证、热证。由于热邪熏灼,所以呈现黄色。淡黄热轻,深黄热重,焦黄热结。外感病,苔由白转黄,为表邪入里化热的征象。若苔薄淡黄,为外感风热表证或风寒化热。或舌淡胖

嫩,苔黄滑润者,多是阳虚水湿不化。

灰苔:灰苔即浅黑色。常由白苔晦暗转化而来,也可与黄苔同时并见。主里证,常见于里热证,也见于寒湿证。苔灰而干,多属热灼伤津,可见外感热病,或阴虚火旺,常见于内伤染病。苔灰而润,见于痰饮内停,或为寒湿内阻。

黑苔:黑苔多由焦黄苔或灰苔发展而来,一般来讲,所主病证无论寒热,多属危重。

苔色越黑,病情越重。如苔黑而燥裂,甚则生芒刺,为热极津枯;苔黑而燥,一见于舌中者,是肠燥屎结,或胃将败坏之兆;见于舌根部,是下焦热甚;见于舌尖者,是心火自焚;苔黑而滑润,舌质淡白,为阴寒内盛,水湿不化;苔黑而粘腻,为痰湿内阻。

