

# 按下生活“暂停键”，让好梦成真

本报记者 李嘉



3月21日是第25个“世界睡眠日”，今年的主题为“健康睡眠，优先之选”，旨在呼吁全球关注睡眠健康。

### 怎样评估健康睡眠

首先能按时规律地睡眠，入睡时间一般不超过30分钟，其次保证充足的睡眠时间，其中，儿童平均每天睡眠时间为10–12小时，青少年为9–10小时，成年人6–8小时，老年人5–6小时，不会频繁醒来，不被多梦困扰，醒来后精力充沛，没有出现嗜睡、乏力、头晕等现象。因此，评估睡眠是否健康主要包括以下三个方面：

睡眠时长

成人最佳睡眠时间为6–8小时。但也因人而异，有些人每晚睡眠时间少于6小时，我们称之为“短睡者”，也有一些人每天需要8小时以上的睡眠时间才能缓解疲劳，恢复体力，称之为“长睡者”，这两种情况只要白天精力充沛，无困倦感，都是健康的睡眠。因此，我们不要单纯纠结于睡眠时间长短，关键是白天的精力是否充沛。

### 睡眠质量

评估睡眠质量主要看睡眠结构、睡眠效率和睡眠连贯性。正常成人的睡眠结构(见图)从浅睡眠—深睡眠—浅睡眠—快动眼睡眠(REM)，循环4–5个周期，每周期60–90分钟。如果出现深睡眠或REM睡眠减少或缺失，或反复觉醒导致睡眠结构紊乱，睡眠效率降低、睡眠连贯性差，不论睡眠时间有多长，白天依然会疲乏犯困。

### 睡眠节律

正常的睡眠节律是日出而作、日落而息，如果出现昼夜颠倒(晚上不睡、白天睡)，或者睡眠时相延迟(凌晨2–3点入睡)或睡眠时相提前(傍晚7–8点入睡)，均为睡眠节律异常。睡眠节律改变与工作时间相关，如长期晚夜班工作人员、倒时差者，还与熬夜等不良生活习惯有关。

### 常见睡眠障碍及干预

睡眠障碍是一大类疾病，目前已知的有100余种，其中最常见的是失眠、睡眠呼吸暂停，少见病有发作性睡病、异态睡眠(睡行症、睡眠行为异常)、不宁腿综合征等。有研究表明，睡眠障碍会影响人的学习、记忆、情感等，导致心理疾病的增加，还会导致身体免疫力下降，对各种疾

病的抵抗力下降，影响到人们的工作、学习和生活，而长期睡眠障碍是导致慢性疲劳综合征、高血压、冠心病、糖尿病、脑血管病的重要原因之一，可增加中风，患肿瘤的风险，还会导致过早衰老，缩短人群寿命。

### 失眠症

入睡时间超过30分钟，夜间觉醒次数≥2次，早醒时间比预期提前30分钟以上。

干预:在专科医生的指导下，遵医嘱服药;或在失眠认知行为治疗师的帮助下，采用“失眠认知行为治疗(CBT-I)”重建床与睡眠的条件反射，重新调整睡眠习惯。

### 发作性睡病

情绪激动时突然出现“猝倒”，日间不可控制入睡，入睡前出现幻觉，睡眠质量差、睡眠中醒来意识清醒但无法动弹。

干预:通过多导睡眠监测下多次睡眠潜伏期试验确诊。通过4–6次/日的规律小睡(每次不超过20分钟)，酌情配合部分抗抑郁药物可控制猝倒症状或中枢兴奋剂对抗日间嗜睡。

### 睡眠呼吸暂停低通气综合征

鼾声如雷且有中断憋醒，晨起口干头痛，白天频繁打瞌睡。每小时呼吸暂停与低通气指数≥5次，长期缺氧可导致高血压、冠心病等，严重时甚至夜间猝死。

干预:检查确诊后使用CPAP呼吸机(持续通过气道正压通气)，有效率可达90%;口腔矫治器适用于轻中度患者。

### 不宁腿综合征

傍晚或睡前出现“虫爬感”“牵拉感”，活动后缓解，严重影响入睡。缺铁性贫血

## 从口腔健康到身心健康

# 守护微笑的力量，从“齿”开始

本报记者 李嘉

3月20日是“世界口腔健康日”，旨在提高公众对口腔健康重要性的认识，倡导健康的生活方式和口腔保健习惯，今年的主题为“口腔健康 身心健康”。

### “世界口腔健康日”的意义

通过活动让更多人了解口腔健康的重要性，促进健康行为，鼓励养成良好的口腔卫生习惯，推动政府和社会加大对口腔健康的投入。

口腔健康与心脏病、糖尿病等全身性疾病密切相关，良好的口腔健康有助于正常进食、说话，并提升自信心。

口腔健康，是全身健康的“晴雨表”——患牙周炎时，细菌可能潜入血液，增加心梗风险；高血糖会加速牙龈萎缩，牙龈炎又加重血糖波动；研究显示，牙周病与阿尔茨海默症存在关联。

### 常见口腔问题

龋齿:由细菌产生的酸侵蚀牙釉质引起，预防措施包括定期刷牙、使用含氟牙膏。

牙周病:影响牙龈和牙齿支持组织，可能导致牙齿脱落，预防方法包括定期洁牙和保持良好口腔卫生。

口腔溃疡:与吸烟、饮酒、HPV感染等有关，早期发现可通过定期口腔检查干预。

### 口腔健康的维护

刷牙:每天至少两次，每次两分钟，使用含氟牙膏。

使用牙线:每天使用牙线清洁牙缝。

健康饮食:减少糖分摄入，多吃富含维生素和矿物质的食物。

定期检查:每半年进行一次口腔检



查，及早发现问题。
 戒烟限酒:避免吸烟和过量饮酒，降低口腔疾病风险。

### 不同年龄段护齿

#### 儿童

守护萌芽——乳牙防护与习惯养成

维护口腔健康

常见问题:龋齿(乳牙蛀牙)、牙齿排列不齐、吮指/口呼吸影响颌骨发育。

护齿要点:窝沟封闭防蛀，每3–6个月涂氟；戒除不良口腔习惯；乳恒牙交替期定期检查，早期干预畸形；家长监督正确刷牙(巴氏刷牙法)。

#### 青少年

护航成长——恒压维护与正畸管理

常见问题:恒牙龋齿、牙周炎(青春牙龈炎)、牙齿畸形、智齿萌出异常。

护齿要点:坚持早晚刷牙+牙线清

洁；正畸期间加强清洁(冲牙器/正畸牙刷)；智齿早评估拔除；减少饮食碳酸饮料或高糖零食，避免牙釉质损伤。

#### 成年人

稳固根基——牙周健康与功能修复
 常见问题:牙周病、牙齿敏感、龋齿、牙体磨损(夜磨牙)、缺牙。

护齿要点:每年1–2次进行洗牙+牙周治疗；及时补牙/根管治疗；缺牙尽早修复(种植/义齿)；避免咬硬物，夜磨牙者戴咬合垫；戒烟控酒防口腔癌。

#### 老年人

延展“齿”生——牙龈护理与全口维护
 常见问题:牙龈萎缩致根面龋，牙本质敏感、牙列缺损、口腔黏膜病变。

护齿要点:软毛牙刷+牙缝刷清洁牙龈沟；假牙每日清洁浸泡；定期检查根面龋/口腔癌前病变；缺牙及时修复维持咀嚼功能，均衡营养增强免疫力。

### 口腔健康的误区

1、牙齿不痛就不用看医生

定期检查能发现早期潜在问题。

2、刷牙越用力越干净

过度用力会损伤牙龈和牙釉质，应轻柔刷牙。

3、只有小孩才会蛀牙

任何年龄都可能患龋齿，需终身维护口腔健康。

### 自测口腔健康

3分钟自测:刷牙是否出血？牙齿是否敏感、松动？是否有口臭困扰？若中招任意一项，你的口腔可能在“预警”！

## 高效投放800万元创业担保贷款

## 建行咸宁分行激活科创企业成长新动能

本报讯 通讯员陈茂杨报道：“感谢你们解了我们的燃眉之急，我们的研发更有力量了。”3月12日，当400万元创业担保贷款入账后，湖北飞虎科技有限公司总经理吴龙甫激动地对建行咸宁通城支行工作人员说道。

3月14日，同样是科创小微企业的湖北华思电工材料有限公司在建行申请的400万元创业担保贷款也成功到账。

今年以来，建行咸宁分行及下辖各级支行积极响应上级号召，切实发挥普惠金融主力军作用，不断优化产品、创新服务，助力科技型企业转型发展，以实际行动缓解科技型中小微企业融资难、融资贵、担保难等问题。飞虎和华思创业担保贷款的发

放，正是建行咸宁分行服务科创小微企业的典型缩影。

湖北飞虎科技有限公司是一家专业从事砂纸、砂带等生产、加工、销售的科技型企业。湖北华思电工材料有限公司则是一家专业从事电线、电缆生产销售的高新技术企业。两家公司一直以来都在各自的领域内展现出强劲的发展势头，然而，随着市场竞争的日益激烈和企业规模的不断扩大，两家公司在资金方面均遇到困难。

在开展企业大走访过程中，建行咸宁通城支行了解到公司在发展过程中遇到的实际困难，并决心帮助他们切实解决融资问题。

通过深入沟通和交流，建行工作人员

详细了解了企业的经营状况、财务状况以及未来的发展规划，精准聚焦科创企业的独特属性和优势，并结合当地财政贴息政策，积极引入各方资源。

县财政局、人社局、担保公司等相关部门协同共振，最终为其量身定制了最优金融服务方案，成功为两家企业发放创业担保贷款。

有了资金的加持，现在，飞虎和华思公司的发展更为迅猛了，飞虎科技公司总经理吴龙甫和华思电工经理李晴均表示，建行贷款一到账，企业发展的信心和底气就都有了。下一步，两家公司将充分利用这笔资金，加大研发投入，扩大生产规模，提升产品质量，努力在激烈的市场竞争中脱颖而出。

## 泉都金融

同时，按照联防联控“六同步”防治要求，积极组织和参与湘鄂片临湘市、赤壁市血吸虫病联防联控相关活动，真正做到了血吸虫病防治工作不留死角。

据介绍，经咸宁市专家组检查，赤壁镇、柳山湖镇、黄盖湖镇、官塘驿镇在达到传播阻断要求后，已连续5年未发现当地感染有血吸虫病人、病畜和感染性钉螺，达到了血吸虫病消除标准。

## 赤壁市积极推进血防工作联防联控

本报讯 通讯员陈绍云、龙从智报道：3月18日，赤壁市与周边县市临湘市开展血防工作联防联控活动。

在联防联控中，根据《血吸虫病控制和消除(GB15976—2015)》标准和《湖北省血吸虫病防治地区乡镇达标考核方案(试行)》文件要求，赤壁市对赤壁镇、柳山湖镇、黄盖

## 声明

本人关青芸名下鄂LFL399吉普车委托车行出租，现联系不上租车人，自今日起该车出现任何情况与本人无关。  
 声明人:关青芸  
 2025年3月20日

## 遗失声明

湖北三森木业股份有限公司遗失公章一枚，统一社会信用代码:914212026764747673，特声明作废。  
 崇阳县兴业房地产开发有限公司遗失在湖北崇阳农村商业银行股份有限公司开立的基本存款账户开户许可证，核准号:J5365000108804，账号:82010000000175240，特声明作废。