

# 走出睡眠误区,享一夜安眠

本报记者 李嘉

繁星点点,夜深人静,本该是进入甜美梦乡的时刻,你却仍在辗转反侧?数羊、听音乐、喝牛奶……试遍方法却收效甚微?这不是你一个人的战斗。数据显示,我国超3亿人正受睡眠问题困扰。今夜,让我们放下焦虑,用科学的方法,解开睡眠的密码。

## 避免助眠误区

有些人在睡前习惯听一些声音或者喝酒,有些人通过药物帮助自己入睡,这些举措有用吗?

首先,不建议饮酒助眠。睡前饮酒虽然能够促进入睡,但是酒精会破坏我们正常的睡眠结构,导致浅睡眠增加、深睡眠减少,而且饮酒以后容易早醒。长期饮酒助眠不仅损害身体健康,还可能发展成酒精依赖,所以不建议饮酒助眠。

关于你提到的听声音助眠是一个可以尝试的方法。关键在于选择合适的而且觉得舒服的声音类型,而不是随便播放一个“助眠”的声音。如果是“怕吵”,可以选择“白噪音”,比如老式电视机的雪花声,用来屏蔽外界的干扰。如果是“脑子停不下来”,睡前思绪比较多,可以选择“粉红噪音”,例如缓慢的波涛声、森林里的风声或持续的降雨声,帮助放松。如果听声音助眠,建议设置定时关闭,避免整夜播放助眠的声音。听声音助眠只能作为一个辅助的手段,不能替代规律作息等健康睡眠习惯。

关于安眠药,一定要在医生的指导下使用。担心安眠药成瘾而拒绝使用,或者自己乱吃安眠药,都是不恰当的。考虑需要用药的情况有以下几个:遭遇严重的压力性事件,导致急性失眠;经过严格的非药物性治疗如认知行为治疗,失眠仍未改善;因躯体疾病如疼痛,或心理问题如焦虑等导致的失眠。

避免药物依赖的关键是:要经过专业医生的评估,在医生的指导下短期、间断、按需服用。不同类型的失眠,用药选择不同。必须由医生评估失眠的原因和类型,



开具最适合的药物。短期服药的主要目的是快速打破失眠的恶性循环,为长期的认知行为治疗争取时间。并非每晚都必须服用安眠药,可以尝试间隔服药,或者在医生的指导下逐渐减量。

## 提高睡眠质量

有人觉得“打呼噜”是睡得香的体现,还有人觉得睡眠时间越长越好,还有一些人认为“年纪大了就该睡得少”,这些说法是否正确?如何提高老年人的睡眠质量?

“打呼噜表示睡得香”,这是一个认知误区。“打呼噜”在医学上称为“打鼾”,分为两种:一种是良性打鼾,鼾声相对均匀、规律,不会出现呼吸停止,通常对睡眠质量和身体健康没有太大影响。

另一种是睡眠呼吸暂停综合征,鼾声响亮且不规律,中间会突然中断,持续数十秒后,随着一声巨大的喘息或鼾声而恢复,患者在睡眠中会反复出现呼吸停止。这类人群早晨醒来后往往会感到口干、昏沉,白天过度困倦。

睡眠呼吸暂停综合征会增加高血压、

冠心病、脑卒中、糖尿病等多种疾病的患病风险,务必及时前往医院的睡眠医学科或呼吸科进行诊治。

“好睡眠”的核心标准不在于睡眠的时长,而在于次日的状态。如果第二天能够感到精力充沛、思维清晰、情绪稳定,那么就属于高质量睡眠。反之,如果白天频繁犯困,注意力不集中、情绪烦躁,即使睡眠时间长,也意味着睡眠质量可能存在问题。

随着年龄的增加,睡眠模式会发生变化,总睡眠时间以及深睡眠时间都会减少,而且老年人夜间更容易醒,清晨也会醒得更早。但是睡得少并不意味着放弃调整睡眠,除了关注睡眠时长,老年人更需要关注睡眠质量,对此,有以下几点建议:规律作息,不管前一晚睡眠怎么样,每天都在固定的时间起床,在固定的时间上床;合理午休,午休时间控制在20分钟以内,下午3点以后避免打瞌睡;科学锻炼,坚持规律的体育锻炼,但是睡前2小时内应避免剧烈运动;优化环境,卧室尽量隔音、隔热,温度适宜,白天适量接受光照;

睡前减少手机、电脑等电子产品使用;正确用药,避免自行长期服用安眠药,如果确实需要使用,必须在医生的指导下短期、间断使用。

## 尝试科学午睡

午睡是很好的休息方式,但是睡久了反而会感觉更累,理想的午睡时间大概是多长时间?另外,工作日睡眠不足,周末补觉也是职场人士的选择,这种方式是可行的吗?

午睡是一种有效的休息方式,关键在于控制时长。研究显示,10到20分钟的短午睡效果最佳,既能改善精力、提高工作效率,又不会出现昏沉感。如果午睡超过30分钟,我们可能会进入深睡眠阶段,此时被强行唤醒的话,大脑从深睡眠中尚未完全清醒,起来后会感觉昏昏沉沉、疲惫无力,反而会降低下午的工作效率。

科学的午休方法是:午餐后半小时到下午3点之间,找一个安静的环境,设定20分钟左右的闹钟,进行短暂小憩。午休时,不要强迫自己一定要睡着。如果睡不着,平静地闭目养神,也能让大脑得到休息。

对于工作日睡眠不足的人群,周末补觉是一种常见的补偿行为。短期来看,这确实有助于部分偿还前一段的“睡眠债”,可以暂时缓解睡眠不足带来的疲劳感,一定程度上促进体力和精力的恢复。但是不规律的睡眠模式,会打乱人体的“生物钟”,这不仅会使下周一的起床变得格外困难,还可能对身心健康造成不良影响。

因此,最有效的补觉方法是平时尽可能规律作息,保证充足的睡眠,避免欠下“睡眠债”。如果周末确实需要补觉,建议补觉时间不要过长,比平时晚起1至2个小时即可。

睡眠不是需要努力争取的任务,而是我们与生俱来的生理本能。当我们学会尊重科学、摒弃误区、顺应节律,便能逐渐卸去对失眠的焦虑,让身心在每一个夜晚安然着陆。

# 当美食遇见母乳

## ——新手“宝妈”育儿小妙招

本报记者 李嘉 通讯员 王娟

作为一名新手妈妈,你是否也曾因为“不够奶”感到焦虑?别担心,母亲的身体是一座精妙的“母乳工厂”,而食物就是给这座工厂加油鼓劲的“超级燃料”。

### 汤汤水水

花生猪蹄汤。猪蹄因其丰富的胶原蛋白和脂肪,被视为“下奶神器”。这其实有点像给母乳工厂补充了优质的“建筑材料”和“润滑剂”,让乳汁的产出更顺畅、更浓稠。

做法:一只猪蹄处理干净,斩块,焯水去腥;一把红皮花生提前泡发;将猪蹄、花生、几片姜一同放入锅中,加足水,大火烧开后,转小火慢炖1.5至2小时,直到猪蹄软烂,喝前加少许盐调味即可。

鲫鱼豆腐汤。鲫鱼是“游泳的蛋白质”,而优质蛋白是制造母乳的核心原料。想象一下,这些蛋白质小精灵跳进你

的身体,迅速被组装成一股股甘甜的乳汁,效率超高。

做法:一条新鲜鲫鱼处理干净,用厨房纸擦干水分。热锅冷油,放姜片爆香,将鲫鱼煎至两面金黄。直接倒入滚烫的开水,加入切块的嫩豆腐,大火煮10分钟,转中小火再煮10分钟。汤色奶白后,加盐、撒上葱花即可。

### 五谷杂粮

小米粥。小米被誉为“代参汤”,它易消化、养胃。中医认为脾胃是气血生化之源,而母乳就是妈妈气血的一部分。把脾胃养好了,就等于给母乳工厂建了一个强大的“能源中心”。

吃法:单纯的小米粥就很好,也可以加入红枣、枸杞、桂圆,升级成“补气血粥豪华版”。

黑芝麻糊汤圆。黑芝麻富含脂肪、蛋白质和钙,是名副其实的“营养密度炸弹”,它不仅能让乳汁质量更高,还能顺便帮妈妈补钙。

吃法:可以直接买无添加的黑芝麻粉冲泡,或者在自己煮的汤圆、粥里撒上一大把。

### 蔬菜水果

黄花菜。黄花菜富含的卵磷脂有助于疏通乳腺,可以算是“通乳工程师”。它能让乳汁的运输管道更畅通,避免“堵车”。

吃法:干黄花菜泡发后,可以用来炒肉、煮汤,比如黄花菜排骨汤。

应季蔬果。母乳中的维生素含量和妈妈摄入的蔬果直接相关。多吃不同颜色的蔬果,就像给宝宝母乳“调色盘”里增加了更多营养色彩,让乳汁营养更全面。

## 市中心医院神经内科

# 为高龄脑卒中患者成功实施取栓术

本报讯 记者李嘉报道:高龄老人突发脑梗死瘫瘫在床、无法言语,供应大脑的“主干道”被完全堵死……面对如此高龄患者和极高的手术风险,是放手还是放手一搏?近日,市中心医院神经介入团队为95岁脑卒中患者余奶奶成功实施取栓术。

11月12日清晨,余奶奶突发脑卒中,家属立刻拨打急救电话,将其送至市中心医院急诊科。经急诊绿色通道,神经内科医护团队迅速接诊。

经头颅CT排除患者脑出血,进一步脑血管检查结果显示患者右侧大脑中动脉被血栓完全堵塞,面临大面积脑梗死风险,死亡率高达90%。

该院神经内科二病区主任张金武带领神经介入团队迅速启动多学科会诊,对余奶奶的病情进行了全面、细致的评估,决定为她实施血管内介入取栓术,即通过微创技术,将堵塞血管的血栓取出,实现血管再通。但因高龄血管条件差、基础疾病多、对手术和麻醉的耐受性低,手术风

险极高。

张金武团队迎难而上,为余奶奶实施急诊大脑中动脉取栓术,通过患者大腿根部的股动脉穿刺,将一根细长的微导管在血管造影的引导下,如同“巡航导弹”般精准导航至闭塞处。

造影确认了血栓的准确位置后,团队采用先进的支架取栓技术,小心翼翼地将取栓支架送至血栓内部并释放。短暂等待后,支架与血栓充分融合,医生们沉稳、轻柔地将支架连同包裹其中的血栓一并

取出。

再次造影时,令人振奋的一幕出现了:此前完全闭塞的右侧大脑中动脉血流瞬间恢复通畅,宛如被堵塞的江河再次奔流。

仅1小时,手术顺利完成,余奶奶原本瘫痪的左侧肢体即刻在床上上轻微移动。

在神经内科二病区团队的精心治疗和护理下,余奶奶的身体逐渐康复。“没想到我妈这么大年纪了,还能承受住手术的风险,幸好发现及时,医生救治及时。”余奶奶的家属高兴地说。

(咸宁市教育局供稿)

## 视力健康教育



## 市中心医院

# 开展慢阻肺主题义诊

本报讯 记者李嘉报道:11月14日,市中心医院呼吸与危重症医学科联合内分泌科、心血管内科等多学科专家团队,携手浮山卫生院开展“呼吸不顺畅,当心慢阻肺”主题义诊活动,旨在破解慢阻肺“认知率低、筛查率低、治疗率低”的困境,将专业的呼吸健康服务送到居民家门口。

活动现场设置了问诊咨询、肺功能检测、血糖检测、血压测量等多个功能区域,多学科专家团队分工协作,为居民提供“一站式”健康服务。

在问诊区,呼吸与危重症医学科主任徐旭燕一边为居民听诊,一边讲解慢阻肺相关知识,针对具有反复咳嗽、咳痰、气短等症状的居民,逐一进行初步诊断,尤其关注长期吸烟者、中老年人等高危群体。

肺功能检测区前,居民们有序排队等候检查,医务人员细致地为每个人操作仪器,解读检测报告,并结合结果给出个性化的健康建议。

义诊间隙,社区党群服务中心的活动室里,生动的健康科普讲堂同步开讲,主任张芝用“呼吸的‘隐形杀手’”来形容慢阻肺,从病因、危害到自我诊断方法,层层递进地展开讲解。

该院呼吸与危重症医学科团队负责人表示,科室将持续开展形式多样的健康科普和义诊活动,把医疗温暖送到更多人身边,帮助他们远离慢阻肺困扰,在清新呼吸中畅享健康生活。

## 市中医医院骨伤科

# 完成高难度上肢毁损伤修复术

本报讯 记者李嘉、通讯员李兆新报道:近日,市中医医院骨伤科成功为一名右上肢大面积皮肤软组织缺损的患者完成高难度修复手术。经过术后系统化康复治疗,目前患者功能恢复良好,已顺利康复出院。

该患者因严重外伤导致右上肢大面积皮肤及软组织毁损,以骨伤科主任杨志坚为核心的医疗团队高度重视,制定了“显微外科修复+专业康复锻炼”的一体化治疗方案。

在杨志坚的指导下,显微创伤组组长张天宇带领其团队,一期完成骨折及血管神经肌肉修复,二期对缺损创面植皮,为患者肢体存活及功能恢复奠定了坚实基础。

在患者病情稳定后,筋伤组组长肖少刚及时介入,根据患者具体情况量身定制科学、系统的康复计划,通过一系列专业康复手段,循序渐进地指导患者进行功能锻炼。

该科依托成熟的显微外科技术、规范的创面处理流程以及早期康复介入理念,构建了一套“急救—手术—康复”一体化的诊疗模式,显著提高了创面愈合率,最大程度保全了患者肢体功能与外观。

## 市第一人民医院院感办

# 在同济感控学术会上获奖

本报讯 记者李嘉报道:日前,“第一届同济感控学术会议暨国家级继续医学教育项目——医防融合视角下医院感染管理新进展培训班在武汉成功举办,市第一人民医院院感办斩获三个奖项。

在“青年感控成长沙龙大赛”中,该院院感办王灿凭借扎实的理论知识、敏锐的防控思维,获得了评委组的一致高度认可,被授予“优秀青年感控学者”荣誉称号。

在“医院感染典型病例大赛”中,该院院感办王灿凭借扎实的理论知识、敏锐的防控思维,获得了评委组的一致高度认可,被授予“优秀青年感控学者”荣誉称号。在“PDCA案例大赛”中,该院《提高术前准备合格率》案例荣获“优秀壁报奖”,案例精准锁定围术期感染防控关键点,熟练运用PDCA循环管理工具,通过系统性问题识别、根因分析、措施落地与效果巩固,显著提升了外科手术前准备的规范性与合格率,为降低手术部位感染风险提供了坚实保障。

该院将以此为新起点,继续坚守“科学防控、精准感控”的理念,以更坚实的学科建设、更前沿的实践经验,织密医疗安全防护网。

## 市妇幼保健院中医科

# 举办世界针灸日义诊活动

本报讯 记者李嘉、通讯员李佳硕报道:11月22日是“世界针灸日”,为传承千年针灸文化,让中医智慧惠及更多家庭,市妇幼保健院中医科在门诊大厅成功举办了一场以“针通经络,灸护健康”为主题的义诊活动。

活动当天,中医医师团队为前来参与的市民提供免费的中医辨证咨询服务,通过望、闻、问、切精准辨识体质。医师们针对女性痛经、产后调理、失眠疲劳,以及儿童生长痛、脾胃虚弱等常见问题,量身定制针灸、灸灸、穴位贴敷等个性化调理方案,以通俗易懂的语言讲解中医养生知识,耐心解答市民关于中医诊疗的各类疑问。

幸运转盘环节,针灸、拔罐、耳穴压豆等中医适宜技术体验券备受青睐,引得市民争相参与,桦针、桃花罐、脐灸等特色项目掀起“打卡”热潮。

与此同时,科室自制的限定养生中药茶饮成为活动中的“明星产品”,配方健康无添加,口感清新,让市民感受传统中医魅力的同时,解锁养生新方式。

此次义诊以“世界针灸日”为纽带,展现了中医在妇幼健康领域的独特优势,让更多市民有机会近距离体验传统中医的魅力。

## 预防近视的“天然法宝”

### 二、选对户外活动才能有效防近视

(一)把握黄金时段,让眼睛“晒够太阳”。冬季阳光角度低,要选对外出时间才能既享受光照又避免受凉。上午9:00—11:00、下午14:00—16:00是黄金时段,此时阳光柔和,温度也相对适宜,每天保证累计2小时以上的户外时间,单次至少30分钟。需要注意的是,若遇雾霾、大风等恶劣天气,可适当缩短户外时间或改为室内窗边远眺。

(二)选对活动类型,让眼睛“动起来”。并非所有户外活动都能达到同等的防近视效果,要避免孩子在户外低头看手

机、看书,推荐放风筝、踢足球、骑自行车、散步远眺等项目,这些活动能让孩子的眼睛不断调节焦距,看向远处的物体,放松睫状肌,缓解视疲劳。

(三)做好防护,阳光护眼不受伤。冬日阳光虽柔和,但防护也不能少,尤其是雪地、冰面反射的强光,容易造成光损伤。带孩子外出时,可给年龄较大的孩子佩戴儿童专用的防紫外线太阳镜,同时给孩子戴上帽子,避免阳光直射眼睛。

三、这些习惯防近视效果翻倍  
孩子在室内看书、写作业时,要保证光线充足,每看20分钟近处的东西,就抬

头看6米外的地方20秒。非学习目的电子产品,单次使用不超过15分钟,每天累计不超过1小时。平时多给孩子吃胡萝卜、蓝莓这些富含维生素A和叶黄素的食物,给眼睛补充营养。冬日阳光是免费的护眼神器,家长们不妨放下手机,多带孩子到户外走走玩玩,让孩子在享受冬日乐趣的同时,远离近视的困扰。