

2012年3月20日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:yjlxwb@163.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjlxwb@163.com
 统筹/徐舒帆

在第12个“世界睡眠日”来临之际,记者采访了我市有关方面的医生,请他们谈了睡眠的重要性、造成睡眠障碍的原因,以及如何积极有效地消除睡眠障碍。

睡觉先睡心

关注世界睡眠日

□晨报记者 张小娜 实习生 王风娇



“我最近总是间断性失眠,每隔两天就会失眠一次,经常凌晨醒了就再也睡不着了,白天感到身体非常不舒服,提不起精神,这是怎么回事?”家在福田四区的李女士向本报反映。“我晚上总是睡不着觉,非常痛苦,有时候瞪着眼睛就到天亮了,感觉都快崩溃了。体重因此也下降了很多。”家在华夏小区的牛先生也提起了他的失眠经历和苦恼。

据京立医院副主任医师赵志新介绍,现在普通市民和相关专家越来越意识到睡眠的重要性,中国睡眠研究会于2003年把“世界睡眠日”正式引入中国,呼吁更多的人关注睡眠,关注健康。针对失眠市民的求助,赵志新医生和市第二人民医院内科主任冯双平医生从三个方面进行了讲解:睡眠的重要作用、导致失眠的主要原因以及如何确保良好的睡眠质量。

睡眠的八大作用

京立医院副主任医师赵志新是国家二级心理咨询师,她主攻心理学和中医,对睡眠研究一直比较关注,并做过相关的研究。她给记者讲了一个故事:小说《镜花缘》中曾经提到一个无眠国,那个国家中的所有国家的人寿命都非常短。可见,睡眠对于人类来说是极为重要的。

赵志新介绍,睡眠有八大作用,第一是消除疲劳、恢复体力;第二是保护大脑、恢复精力;第三是增加免疫力、康复机体;第四是促进发育;第五是延缓衰老,延长寿命;第六是保护人的心理健康;第七是美容作用;第八是促进骨骼生长,这一点对于青少年的生长发育来说,意义十分重大。

赵志新认为,失眠还容易导致一些疾病,比如肝、肾、肺、脾、心等器官,它们都需要有休息的时间,我们能做的就是睡眠,给它们创造一个良好的环境。如果我们总是失眠或是睡眠质量不好,就会使这些器官处于超负荷运转的状态,很容易导致这些器官病变,因此,每个人要想身体健康,拥有良好的睡眠是非常重要的。

导致睡眠障碍的六大心理原因

冯双平医生认为,失眠是一种症状,是由生理疾病、心理疾病或神经功能紊乱造成的。赵志新医生认为,尽管睡眠不好是由不同的原因造成的,比如生理疾病、药物等,但最重要的是心理原因,因此,治疗失眠一定要从心理原因着手。

赵志新医生认为导致睡眠障碍的六大原因分别是:第一怕失眠的心理,它会失眠成为恶性循环,越怕失眠越睡不着。第二梦有害心理,有的人认为做梦是有害的,为此十分焦虑,由此导致失眠。第三自责心理,如果因为某件事而自责愧疚,就会将此事压抑到潜意识里,从而导致失眠。第四期待心理,如果对某件事过于期待,过于兴奋,就会失眠。第五童年创伤心理,幼年受到惊吓或惊吓,这种经历也会压抑到潜意识里,每当这件事在潜意识里再现,就会造成失眠。第六手足无措,当遇到突发事件,难以掌控时,也容易导致失眠。

赵志新认为,心理导致的失眠可能会引起某些疾病,而疾病的发生可能会加重失眠,从而形成一个恶性循环,所以,无论遇到什么问题,都要保持良好的心态,这样才能保证良好的睡眠,从而保障身体健康。

促进睡眠的方法

赵志新医生认为,由于导致睡眠障碍的主要原因是心理原因,因此,出现睡眠障碍后,关键是要调整心态。“有句话叫‘睡觉先睡心’,我非常同意这个观点,只有整个人放松下来,才能睡个好觉。良好的心态对睡眠大有裨益。”赵志新医生说。

赵志新医生说,中医学上有一个观点叫“药食同源”(许多食物即药物,它们之间并无绝对的分界线),因此,有选择地吃某些食物,会对身体产生一定作用。对于失眠来说,有十种食物是提倡食用的。第一,小米,小米具有安神的作用,可以配合治疗失眠。第二,龙眼(桂圆),但需要注意的是龙眼性偏温食物,吃多了不好,每次熬粥时,可以放几粒。第三,苹果,有安神作用。第四,莲子,有安神健脾的作用。第五,桑葚,有补血安神的作用,但其也是偏温性食物,不可多食。第六,葵花子。第七,红枣,具有健脾、养血、安神的作用。第八,蜂蜜,这是广为人知的治疗失眠的食物。第九,牛奶,睡前喝一杯牛奶,对治疗失眠有很好的效果。第十,核桃,具有补肾、安神的作用。

对于治疗失眠的方法,冯双平医生提出了一些观点:相对于体力劳动者来说,脑力劳动者可能更容易失眠,这是由于心理压力造成的。而相对于年轻人来说,老年人更容易失眠,人们总喜欢说“人老了觉就少了”就是一种体现。因此,他认为失眠可以分为心理性和病理性两种。如果是心理原因造成的,那么就要进行心理疏导,从心理上根本解决失眠问题。而如果是病理性失眠,比如高血压、糖尿病等很多老年病都容易导致失眠,那就要先治病,在治疗的同时服用治疗失眠的药物。与此同时,冯双平也认为,人们应该保持良好的作息习惯,这是预防失眠的最好方法,而且要保持良好的心态,遇到什么事要放轻松,不能老在心理念叨,这样才能保证良好的睡眠。

冯双平说,由于失眠是一种恶性循环,因此碰到失眠问题时要及时治疗,不然,它可能会越来越严重,进而影响人们正常的生活和健康。

小知识

为唤起人们对睡眠重要性的认识,2001年,国际精神卫生和神经科学基金会主持的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动,将每年3月21日定为“世界睡眠日”。此项活动的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量关注。2003年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。

链接



进入21世纪新的科技时代,人们的健康意识空前提高,“拥有健康才能有一切”的新理念深入人心,因此有关睡眠问题引起了国际社会的关注。据世界卫生组织对14个国家15个地区的25916名在基层医疗机构就诊的病人进行调查,发现有27%的人有睡眠问题。据报道,美国的失眠发生率高达32%~50%,英国为10%~14%,日本为20%,法国为30%,我国也在30%以上,50%的学生存在睡眠不足。睡眠障碍对生活的影响很大,但相当多的失眠患者没有得到合理的诊断和治疗。睡眠障碍现已成为威胁世界各国公众的一个突出问题。

健康睡眠的五个规律

规律一:睡眠时间

四季睡眠春夏应“晚卧早起”,秋季应“早卧早起”,冬季应“早卧晚起”。最好在日出前起床,不宜太晚。

规律二:睡眠方向

睡觉要“头北脚南”。人睡觉时采取“头北脚南”的姿势,使地球磁力线平稳地穿过人体。

规律三:睡觉姿势

身睡如弓效果好,向右侧卧负担轻。“睡如弓”能够恰到好处地减小地心对人体的作用力。

规律四:睡觉时间段

无论是“夜猫子型”的人还是“早睡晚起型”的人,都应该找准自己的生物钟,提高睡眠休息的效率。传统中医理论认为,子时(夜间11时到凌晨1时)、午时(白天11时到13时)两个时辰人体需要适当休息。

规律五:睡眠环境

在卧室里应该尽量避免放置过多的电器,确保大脑在休息中不被干扰。此外,也不要戴手表、假牙等物品睡觉,以免影响身体健康。