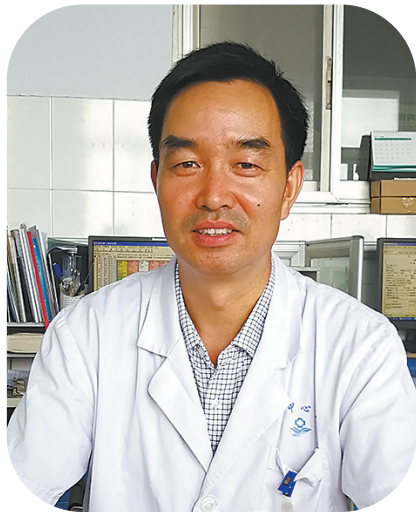


昨晚 你睡得好吗



很多人可能都有过这样的经历:晚上没有睡好,第二天不仅精神萎靡、食欲不振,而且异常烦躁,做什么事情都提不起精神。人的一生中,睡眠占据了大约1/3的时间,睡眠质量好坏在很大程度上影响着人们的健康与生活质量。3月21日是“世界睡眠日”,设立这个节的目的在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。3月15日,记者对许昌市中心医院神经内科三病区主任齐连生进行了采访。

主讲专家:许昌市中心医院神经内科三病区主任齐连生

□本报记者 马晓非 文/图

你知道睡眠有多重要吗

资料显示,人不吃饭可以活20天,不喝水可以活7天,而不睡觉只能活5天。罗马帝国时期,有一种刑法就是剥夺犯人的睡眠。统计数据显示,45%的车祸和50%的工伤事故与缺少睡眠有关。长期缺少睡眠对脑细胞可造成永久性伤害,导致人们的生活质量下降。

“可以说,没有良好的睡眠,就没有健康的人生。良好的睡眠既是我们的生理需要,也有消除疲劳、恢复体力、抗衰老、保护大脑、恢复精力、提高免疫力的重要作用。”齐连生对记者说。

睡眠是人类生命活动中的必需过程,这种规律性的自我保护对人的身心健康有着极其重要的作用。睡眠不足对健康的影响是全方位的,一方面会使

人出现白天嗜睡、犯困,注意力不集中,影响思维与判断;另一方面会导致免疫力下降,容易诱发高血压、糖尿病、心脏病等疾病。此外,睡眠不足也会影响皮肤健康。对于青少年而言,长期睡眠不足会影响生长发育。

因此,晚上工作、白天休息的人群应该注意自行调整作息。白天睡觉、晚上活动,是一种剥夺睡眠的行为,时间长了会对身体产生不良影响,逐渐造成体质下降。“不过,睡眠时间也不宜过长,最好遵循自然规律,尽量不要赖床、睡懒觉。”齐连生提醒。

怎样才算睡得好

什么样的睡眠才算是好睡眠呢?齐连生告诉记者,好睡眠有5个基本标准:一是入睡容易,一般在半个小时内入睡;二是睡眠中不醒或者偶尔醒来又能很快入睡;三是夜间睡眠无惊梦,如果做了梦醒后很快忘记;四是早晨睡醒

后精力充沛、无疲劳感;五是睡眠中没有或很少有做噩梦、异常行为等。

正常情况下,人在睡眠时,心率、呼吸会减慢,体温和血压会下降,基础代谢会降低,尿量会减少,胃液分泌会增加,从而使人的体力得到恢复。如果睡醒时感到精神焕发、思维清晰、情绪平稳,说明拥有了良好的睡眠质量。起床后,如果经常打哈欠、注意力不集中、健忘,说明睡眠质量不好。如果心脏、肝脏、血糖等指标不正常,也有可能是睡眠质量不好所致。

“一般而言,成年人每天的睡眠时间应保持在6到7个小时。中午可以睡半个小时左右,最好是午饭后20分钟再睡,即使闭目养神也能给身体快速‘充电’。年龄越小,每天所需要的睡眠时间越长。”齐连生说。

失眠超3个月应及时就诊

随着生活节奏的加快和生活压力的加大,很多人遭受着失眠的困扰。失眠是由于各种原因导致的睡眠不足或睡眠质量差。数据显示,30%到35%的人曾经有过失眠,17%的患者认为失眠严重影响生活。

齐连生告诉记者,如果出现以下睡眠困难情况,就可以认定为失眠:躺在床上超过半个小时睡不着;晚上容易醒,醒来3次以上且醒后长时间睡不着;早上醒得早,并且伴有白天记忆力减退、注意力不集中、容易疲劳等认知功能下降现象。

以上睡眠困难情况持续3个月以下称短期失眠,应查找诱因,去除诱因后大部分可以缓解,有的需要药物治疗;失眠超过3个月为慢性失眠,最好及时到医院就诊,拖延时间越长越难以

恢复。

失眠者首先要有正确的认知,不要过度关注睡眠本身,放松身心;其次,要做到生活规律,比一般人更加重视睡前调节,不做不利于睡眠的事情。

睡眠不好怎么办

“要想拥有良好的睡眠,首先要消除焦虑情绪。”齐连生说,一般认为,失眠者多是心没有静下来。心里有事,躺在床上反复思考,越思考越难入睡,越难入睡就会越焦虑,焦虑与失眠便形成了恶性循环。此时,不妨先把事情放下,不去想它。治疗失眠关键靠自己,先睡心、后睡身,心静自然眠。

电子产品的普及也影响人的睡眠,许多年轻人失眠是因为晚上用手机聊天儿或上网时间过长。有研究表明,电视机、电脑和手机的屏幕灯光会破坏人的睡眠生物节律,导致失眠、多梦、易醒及视力减退等。因此,为了保证睡眠效果,晚饭后应尽量减少电子产品的使用时间。

“睡前进行适当的运动,不仅能放松身体,而且可以让心静下来。身心放松后,睡眠质量会更好。需要注意的是,运动量不宜过大。”齐连生建议。睡前可以做深呼吸,想象自己处于舒适的环境,也可以听舒缓的音乐,让内心平静下来。足够的阳光照射对保证生理及精神健康尤为重要,老年人尤其要有足够的户外活动和阳光照射时间。

为了提高睡眠质量,睡前最好不要喝浓茶、咖啡等兴奋性饮料,不要看恐怖电影或令人过于兴奋的电影,否则会刺激大脑,使大脑难以休息。晚上10时之后,最好不再喝水,减少如厕。另外,晚饭也不要吃得太饱。

春季减肥正当时 科学运动莫忘记

本报记者 马晓非

“春季不减肥,夏季徒伤悲。”每个人都希望拥有好身材。春天已经来到,夏天也不远了,为了在夏天“秀”出自己的好身材,现在正是减肥的好时机。运动减肥是人们常用的减肥方法之一,不过,只有科学运动,才能健康地瘦下来。3月18日,记者就此采访了许昌市人民医院骨科一病区主任石新成。

在春暖花开的日子里,非常适合到户外进行运动。运动既可以强身健体、增强免疫力,又有助于减肥。石新成向记者介绍了几个适合春季减肥的运动项目。

游泳

游泳是非常适合减肥者的运动,时间短,热量消耗大。每周进行3次游泳,就可以远离肥胖的困扰。同样是游泳,自由泳的运动量比较大,一般只需要12分钟就能消耗掉大量热量。

跑步

跑步很能消耗热量。一般在饭前1个小时或饭后1个小时跑步为好,不要在睡前跑。睡前跑步会使大脑皮层处于高度兴奋状态,出现多梦或不容易入睡等不良反应。“需要注意的是,不是跑得越快减肥效果越好,而是跑得越久减肥效果越好,跑步时间最好超过45分钟。”石新成建议。

快走

快走可以甩掉身上的脂肪,尤其是囤积在腹部的脂肪。每天走1万步,可以保持体形。对于久坐不动的人群来说,以稍微出汗的速度,每天行走1万步,再加上合理膳食,坚持1个月可以使体重减轻。

骑自行车

骑自行车看起来很简单,其实是一项锻炼身体各部位肌肉的全身

运动。如果要通过骑自行车减肥,每天至少骑1个小时,周末骑2个小时。

跳绳

跳绳可以说是一项耗时少、耗能大的有氧运动。坚持跳绳半个小时,就相当于慢跑90分钟的运动量。需要注意的是,跳绳结束后,一定要做一些拉伸动作,使肌肉分布均匀。

“正式运动之前,要先做好准备活动。运动结束之后,还要进行冷身运动。”石新成提醒,运动可促进血液循环,如果在运动后没有进行舒缓的慢节奏运动,就会使血液不能适应突发的变化,有可能导致血压降低、心脏供血不足,严重的甚至会造成休克或死亡。运动结束之后,进行5分钟左右的步行,就可以缓解运动时带来的疲劳感,使处于兴奋状态的身体慢慢恢复过来。

在科学运动的同时,还要坚持合理饮食。首先,要做到均衡饮食。均衡饮食对健康是非常重要的。在减肥的时候,一定要控制好自己的一日三餐,不要因为嘴馋而多吃,也不要因为减肥而少吃。饮食减肥并不是减少餐数,而是控制每餐的热量,只有这样才能在保证充足营养的同时瘦下来。

其次,低盐低油,清淡饮食。在寒冷的冬天,很多人可能已经习惯了高盐高油的饮食方式,春天减肥时必须进行相应的调整。少吃油,可以减少油脂的摄入,有助于控制体重。少吃盐,有助于防控高血压。春季保持清淡饮食,对于瘦身非常有利。

最后,多吃水果、蔬菜和粗粮。春季气候相对干燥,人体更容易缺水,可以多吃苹果、草莓、香蕉等水果,多吃蔬菜,增加玉米、小米、红薯、土豆等粗粮的摄入量。每天可以吃一些肉类食品,但一定不能过量,要适可而止。



许昌市中心医院 协办

厚德 精勤 博学 济世

手机信号不好? 不妨试试这几个 解决方法

手机信号不好是由各种因素引起的。那么,遇到手机信号不好该怎么办?不妨先试试下面几个解决方法:

方法一

开启手机飞行模式,然后再关闭,这样手机会重新搜索连接信号。

方法二

将手机重启。一般系统出错的话,手机上面可能会不显示信号标识。重启后,信号标识会重新显示出来。

方法三

有时系统网络设置出现问题,也可能导致手机信号不好。这时,可尝试打开手机网络设置并还原手机网络设置,之后再看信号是否恢复正常。

方法四

系统出现BUG,也会造成手机信号不好。这时,不妨更新手机系统或者还原手机出厂设置。

方法五

SIM卡出现问题,也可能造成手机信号不好。试着重新插拔SIM卡,很多时候可解决问题。

如果使用上述方法还无法解决问题,那么,不排除手机信号硬件出现损坏。遇到这种情况,建议您直接联系售后予以解决。

