

保健康体

翻来覆去睡不着？ 你不懂睡眠卫生！

本报记者 赵郁

“凌晨1点多夜班结束，在床上翻来覆去折腾到早上7、8点还睡不着。”近日，怀疑自己可能因严重失眠导致有抑郁倾向的上班族小王，在朋友的推荐下，找到在青岛知名度颇高的心理专家王冠军就诊。

因为一年多以来几乎天天要上夜班，凌晨1点多才能躺下睡觉，由于作息时间没有调节好，小王一直以来都是从早上7、8点睡到下午3、4点。在凌晨下班到早上这几个小时内，睡不着觉的小王要么翻看电子书、刷微博，要么索性坐在床头打开电脑看电影，一直到早上实在累得不行才勉强入睡。对于小王担心的抑郁症倾向，在经过20多分钟的“聊天式”诊治后，心理专家王冠军告诉小王说他没有一点抑郁倾向，只是因为不懂睡眠卫生引起的人睡困难进而导致的焦虑。

“现代社会的节奏快、压力大，越来越多的年轻人有睡眠障碍，除了受不良生活习惯影响外，造成人睡困难、睡眠质量差的关键原因还是不懂睡眠卫生。”王冠军说，懂得睡眠卫生除了在睡觉之前营造一个适合的睡眠环境外，比如不要有光线，周围不要有噪声等，更重要的是要了解睡眠的特点，只有了解睡眠的特点才能懂得怎样放松、怎样快速入睡以及保证睡眠的质量。

据介绍，睡觉是一个被动的过程，放松的过程，“吃软不吃硬”。想要获得高质量的睡眠必须学会放松，放松的程序可以按照如下的步骤，用最合适的姿势躺在床上，首

先放松前额，不要皱眉，然后慢慢放松眼睑，不要用力闭上，其次是放松耳垂、颈椎，最后放松上肢、下肢，要达到一种“死的境界”。入睡时“要往外想”，想象白云在蓝天中慢慢飘浮，晨曦穿过山林中的薄雾，海浪轻拍沙滩的“哗哗”声。

如果躺在床上30分钟还没有睡着，切忌急躁，“随它去吧”，下床找一本平常一直看不下去的无聊的书翻看，或者打开电视找一部无聊的肥皂剧，看累了立刻上床去睡。睡前尽量不洗热水澡，如果要洗澡，水温不能太高，简单冲洗一下即可。切忌不要睡前健身，很多人习惯在睡前健身后冲热水澡，这个习惯很容易造成入睡困难，锻炼身体要放在平时白天进行，选择一些适合的不要太剧烈的运动，比如以轻快的心情登山，沿途欣赏风景，不要为爬山而爬山。睡前不宜饮食，可以在睡前1小时内喝一杯温牛奶。

“好的睡眠标准有一个数据进行衡量，用睡觉时间除以卧床时间所得数大于等于0.85，这个数值小于0.8的话，人容易出现腰酸腿疼的状况。”王冠军说，睡觉时间即是睡着的时间，卧床时间就是在床上的时间，所以这就要求平时没事不要在床上看书、看电脑等，床就是用来睡觉的，与睡觉无关的事不要在床上做。睡觉不宜“暴饮暴食”，如果前一天熬夜了，休息时间要适当，不宜一睡一整天，尤其要注意午睡时间的要求，这个时间不宜超过一个小时。



相关链接

什么是失眠？

失眠是指无法入睡或无法保持睡眠状态，导致睡眠不足。又称入睡和维持睡眠障碍，为各种原因引起入睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足或质量差等，是一种常见病。

失眠的症状有哪些？

- 1、入睡困难；
- 2、不能熟睡，睡眠时间减少；
- 3、早醒，醒后无法再入睡；
- 4、频频从噩梦中惊醒，自感整夜都在做恶梦；
- 5、睡过之后精力没有恢复；
- 6、发病时间可长可短，短者数天可好转，长者持续数日难以恢复；
- 7、容易被惊醒，有的对声音敏感，有的对灯光敏感；
- 8、很多失眠的人喜欢胡思乱想；

9、长时间的失眠会导致神经衰弱和抑郁症，而神经衰弱患者的病症又会加重失眠。

如何提高睡眠质量

- 1、足部保暖：睡前可以用微烫的热水泡泡脚，促进血液循环，改善睡眠质量。
- 2、睡前平静心情：睡前兴奋，会招致失眠和多梦。因此睡前不要做强度大的活动，不宜看紧张的电视节目和电影，不看深奥的书籍。
- 3、选择合适的寝具。
- 4、定期运动：运动可帮助人们自然地进入睡眠，但不要在天晚的黄昏时运动，因为这能刺激心血管和神经系统，并使你保持清醒。

失眠的食物疗法

酸枣仁粥

原料：酸枣仁末15克，粳米100克

做法：先以粳米煮粥，临熟，下酸枣仁末再煮。

用法：空腹食用。

秫米粥

原料：秫米30克，半夏10克

做法：先煎半夏去渣，入米煮作粥。

用法：空腹食用。

小米粥

原料：小米50克，鸡蛋1个

做法：先以小米煮粥，取汁，再打入鸡蛋，稍煮。

用法：临睡前以热水泡脚，并饮此粥，然后入睡。

小米枣仁粥

原料：小米100克，枣仁末15克，蜂蜜30克

做法：小米煮粥，放入枣仁末，搅匀。

用法：食用时，加蜂蜜，日服2次。

溺水是我国少年儿童意外身亡的重要原因之一。每年发生在海边、水库等溺水事件令人扼腕叹息、痛心不已。夏季来临，游泳的人越来越多，如何防止意外发生，以及意外发生后第一时间的紧急补救尤为重要。

溺水急救小常识

一、发现有人落水该怎么办？

- 1、溺水情形发生时急救人员要注意自身安全，如不懂得救护知识，不可强行下水救人，应留在岸上，试着用救生圈、竹竿、绳等在岸上救援溺水者。千万不要徒手下水救人，可就地取材，例如树木、树藤、枝干、木块、矿泉水瓶等皆可用来当做工具。
- 2、若发现有人溺水，应立刻求援，招呼他人帮忙，同时拨打120电话。
- 3、入水抢救溺水者时应潜入水底从溺水者背后施救，才不致于被对方困住。因为当一个人面临死亡的一瞬间，力量绝对惊人，万一被溺水者缠住，应设法摆脱。
- 4、如溺水者已无呼吸，救护者如果已站立在水中，要开始施行口对口人工呼吸，尽力将溺水者的口鼻露出水面。
- 5、救上岸后，将溺水者平放在地上，畅通气道，检查呼吸和脉搏，心跳呼吸停止者立即施行心肺复苏法，不需控水。如溺水者意识不清，还有呼吸，将他置于侧卧位。
- 6、如溺水者清醒，给溺水者保暖，可给予热的饮料。

7、呼叫120，用救护车送医院治疗。

二、为什么溺水者救上岸后不再强调控水？

溺水时水也可呛入气道，上呼吸道受水的刺激会产生痉挛，引致窒息，这是引起溺水者死亡的首要原因。

溺水者救上岸后控水，控出的往往是胃内的水，对恢复心跳及呼吸无益，相反还会耽误抢救的时间。心跳呼吸停止的黄金抢救时间是4—6分钟，对于溺水者来说，倘若心跳呼吸停止，救上岸后第一时间对其进行心肺复苏是关键。

三、溺水后如何自救？

- 1、首先应保持镇静，千万不要手脚乱蹬拼命挣扎。一方面可减少水草缠绕，另一方面可节省体力，防止人体在水中失去平衡，身体就不会下沉得很快。
- 2、除呼救外，落水后立即屏住呼吸，踢掉双鞋，然后放松肢体，当你感觉开始上浮时，尽可能地保持仰位，使头部后仰，使鼻部可露出水面呼吸，呼吸时尽量用嘴吸气、用鼻呼气，以防呛水。

3、千万不要试图将整个头部伸出水面，这将是一个致命的错误，因为对于不会游泳的人来说，将头伸出水面是不可能的，这种必然失败的作法将使落水者更加紧张和被动，从而使整个自救会功亏一篑。

4、当救助者出现时，落水者只要理智还存在，一定要听从救助者的指挥，让他带着你游上岸。否则不仅自己不能获救，反而会连累救助者。

5、会游泳者，如果发生小腿抽筋，要保持镇静，采取仰泳位，用手将抽筋的腿的脚趾向背侧弯曲，可使痉挛松解，然后慢慢游向岸边。

(1)对于手脚抽筋者，若是手指抽筋，则可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止；

(2)若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直。

(3)要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。(青岛市急救中心培训科供稿)

