

睡个好觉这么难,助眠“神药”管用吗

专家:失眠原因有很多,还需对症下药

记者 张如意 实习生 张萌檬

长期缺乏睡眠 可导致焦虑抑郁

周晓杰(化名)是一名宝妈,她的宝宝1岁4个月大了,“这一年多,我没睡过一个整觉,感觉记忆力、反应能力都变差了。”周晓杰说,睡不好已经让她身心都产生了一些相关症状。

睡眠,对人来说到底有多重要?王爱祯表示,首先,睡眠是消除身体疲劳的主要方式,良好睡眠能消除疲劳,恢复体力。其次,睡眠能帮我们提升记忆力,使我们思维敏捷,精力充沛,办事效率提高。再次,睡眠能增强机体抵抗力,免疫系统可得到一定程度的自我修复。此外,良好的睡眠,对于心血管系统、代谢和皮肤状态等都有积极影响。

中国睡眠研究会等机构发布的《中国睡眠研究报告2023》显示,2022年,受访者每晚平均睡眠时长为7.40个小时,近半数受访者,每晚平均睡眠时长不足8个小时。

王爱祯说,如果睡眠长期不好,负面情绪会随之增加,容易出现烦躁、精神萎靡、注意力涣散、记忆力减退,长期缺乏睡眠,还会导致幻觉以及焦虑抑郁。长期睡眠缺乏,会出现免疫力降低、内分泌紊乱等系统问题,从而给病毒侵入提供可乘之机。

那么,我们该如何判断自己睡得好不好呢?王爱祯表示,睡眠好与坏,是一个人主观的判断,只要对睡眠时间和质量满意,并且不影响第二天日间的社会功能,自身感觉良好、精力充沛就行。

**多梦就是睡不好?
得看是否影响次日生活**

心灵驿站

人的一生有1/3时间是在睡眠中度过的,睡眠质量好坏,直接影响一个人的精神状态和身体健康。

3月21日是第23个世界睡眠日,齐鲁晚报·齐鲁壹点《壹点问医》邀请山东省精神卫生中心睡眠医学中心副主任王爱祯做客,通过专业科普,让更多人意识到健康睡眠的重要性,促进对睡眠问题的预防和治疗。

●相比往年,国人睡得更晚起得更晚



●手机影响:手机不关我不睡

61.4%

的国人有较高的频率会每天睡觉前看手机



有人说,当代人的“失眠百态”是这样的:“熬最晚的夜,敷最贵的面膜”“睡不着,睡不好,辗转反侧……”睡不着就算失眠吗?

“这不是我们临床意义上的失眠,失眠按照发生时间长短,分为偶尔失眠、短期失眠、慢性失眠。”王爱祯说,临床意义的失眠症,通常指在良好的睡眠环境下,无躯体因素的影响,出现入睡困难、反复易醒、早醒,每周多于3次且持续1个月以上的失眠,睡眠质量满足不了机体生理需要,出现白天生理功能异常的一组综合征。

王爱祯介绍,睡眠质量的影响因素有很多,首先是易感因素,指容易产生失眠的个人特质,它决定了一个人是不是容易失眠,包括年龄、性别、家族史等。

其次,还会受到社会因素影响,比如工作、感情、家庭矛盾等。情绪不佳,影响体内激素,也会导致夜晚睡眠不佳。此外,睡眠环境不适宜、作息不规律、不良的睡眠习惯,也会影响睡眠质量。

“每天晚上不停地做梦,有时候还说梦话,第二天醒了感觉很疲惫,像打了一晚上的仗……”市民刘先生对此很困扰,“我为啥总是做梦啊,多梦是睡眠问题吗?”

对此,王爱祯表示,日有所思夜有所梦,每个人都会做梦,白天想到什么,晚上就会梦到什么,这是大多数人对梦的体验,实验研究显示,做梦有利于人的身心健康。“如果单纯梦多,对白天的学习生活没什么影响,就不需要担心,但是如果夜间频繁觉醒,或者总是做噩梦,影响到生活质量,就需要引起重视,是否出现了睡眠或其他方面的疾病”。

饮酒助眠不可取 褪黑素也非“神药”

为了睡个好觉,很多人选择

依赖保健品和药物,其中褪黑素就很火爆。那么“失眠神药”真的有用吗?

王爱祯表示,褪黑素又称松果体素,能调节昼夜节律,告诉你的身体准备睡觉了。

但是,我们在市面上买到的所有褪黑素产品,都是化学合成的,称之为“外源性褪黑素”,与人体自己分泌的有一定区别。自己是否需要服用,最好根据医生建议判断,因为对于普通失眠人群来说,长期服用,可能影响生育、精神和正常褪黑素的分泌,加重肝肾负担等。

还有一些人说:我喝点酒,一会儿就能睡过去,用这种方式助眠真的好吗?

王爱祯表示,喝酒助眠是不良的睡眠习惯,饮酒的确会缩短睡眠准备期,所以醉酒的人很快就会呼呼大睡,这是使用酒精麻痹的方式,强迫大脑处于抑制状态。不过,饮酒后,深度睡眠与快波睡眠的时间会缩短,不但没有助眠效果,反而会加剧失眠症状。

长期喝酒后直接入睡,往往也会对人的神经、消化、呼吸系统产生不良影响。

如何拥有良好的睡眠?王爱祯建议,首先,需要确保充足的睡眠时间。其次,我们可以在睡前进行一些放松活动,如冥想、深呼吸、听放松的音乐。还可以改善睡眠环境,如调节合适的温度和光线等。

同时,我们应避免睡前进行刺激性活动,如看电视、使用电子设备、喝咖啡因饮料等,这些活动可能刺激大脑,使我们难以入睡。

我们还可以尝试进行自我心理疏导,消除紧张焦虑情绪,以放松状态进入睡眠,从而提高睡眠质量。

王爱祯建议,如果你的睡眠问题严重影响到了生活质量,就需要咨询专业医生寻求帮助。

春天养肝健脾,宜少吃酸多吃甜

记者 焦守广 通讯员 王昆

春天万物复苏,《黄帝内经》言:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生……逆之则伤肝。”

意思是说,春天的季节特点以阳气生发为主,人们应当顺应自然,早睡早起,多去户外散步,放松形体,使情志顺着春天生发之气,如果违反春天的养生规律,就容易伤肝。因此,春季以舒畅身体,调节情志为养生方法。

山东大学附属儿童医院中医科医生袁小雪介绍,春季对应人体的脏腑是肝脏,肝与木相应,木气具有生发之性,同时肝主疏泄,以升为主,春季肝气偏旺。

同时,春天以“风”为主气,气候变化较大,忽冷忽热,乍暖还寒。因此春季是呼吸道疾病、过敏

儿童春季食疗方 适合脾胃虚弱的小朋友

山药小米粥:小米100克,泡水半小时后入锅煮开,转小火,山

药200克切片,一起熬煮半小时即可。山药健脾补肺,小米和中益肾,本方性平味甘,能补脾健胃。

性疾病,以及精神情志类疾病,比如抽动障碍、抑郁症等的高发季节。

那么,春天应该如何养护身体呢?袁小雪说,春分之后,日渐长,夜渐短,人体阳气经过冬季的收敛和闭藏,在春季开始外放和发散,此时应“夜卧早

起”,神志和人体阳气随着春天自然界的阳气生发而勃发。如果觉得困乏,不妨补个午觉,以消除疲劳。

孙思邈在《千金食治》中说:春七十二日,省酸增甘,以养脾气。袁小雪介绍,从饮食上来说,也应该顺应这种发散的特性,要少吃酸性食物,增加味甘的食物,如牛奶、豆制品等;吃时令蔬菜,如豆芽、莴苣、黄花菜等,可增强人体脾胃之气。多吃滋肝益肾之品,如枸杞、花生、大枣、桂圆等。诸如羊肉、狗肉、海鱼、虾、螃蟹等食物要尽量少吃。

春光明媚,此时最好能常到户外活动,如做操、散步、打太极拳等。运动能使人体气血通畅,吐故纳新,强身健体。运动时,呼吸清新空气,也有利于肝气疏泄,起到护肝养肝的作用。

十六里河 落实“门前五包”,推 动共治共享

为做好“门前五包”工作,近期,济南市市中区十六里河街道城管委组织城管队员包街包片,利用巡查和案件处理时间,对辖区商户进行全面走访,持续加大宣传动员力度,向沿街商铺、单位宣传门前五包内容和意义,动员各责任单位积极参与城市管理,积极引导临街单位自觉维护好门前市容环境秩序,让“门前五包”责任制工作落到实处,全力构建“共治共享”城市管理局面。

(许婷婷)

关于长深高速大王收费 站实施交通封闭的公告

因长深高速东营至青州段改扩建工程施工,需要对大王收费站进行全封闭。根据《中华人民共和国道路交通安全法》《山东省高速公路交通安全条例》等规定,现公告如下:

一、封闭时间:2023年4月1日00:00至2024年6月30日24:00。

二、封闭站点:大王收费站所有道口。

三、绕行方案:车辆从广饶收费站或阳河收费站上下。

请过往车辆妥善调整行驶路线。因施工给您带来不便敬请谅解。特此公告。

东营市公安局高速公路
交通警察支队
山东东青公路有限公司
2023年3月25日