



健康关注

如何改善睡眠质量

□ 于欢 张慧 王占成



健康睡眠 勾建山

你有没有听过身边人这样的抱怨:“昨晚没休息好,做了一夜的梦”“每天都做梦,睡醒后感觉更累了”……人们常把做梦和睡眠质量关联起来,但“一夜无梦”就代表睡得更好吗?

睡眠可分为不同阶段

事实上,几乎每个人每天睡着之后,都会做梦。一般认为,梦是正常健康睡眠的重要组成部分,在促进记忆和情绪调节等方面发挥着重要的作用。

根据脑电波状态,人的睡眠周期大致分为非快速眼动睡眠期(NREM期)和快速眼动睡眠期(REM期)。

睡眠大致可分为五个阶段:

第一阶段:轻睡眠,肌肉活性降低,偶尔有肌肉抽搐;
第二阶段:呼吸、心率减慢,体温轻度下降;

第三阶段:深度睡眠开始,大脑产生较慢的δ脑电波;

第四阶段:深呼吸,呼吸节律稳定,肌肉活性受限,脑电波以δ波为主;

最后,进入快速眼动睡眠,脑电波加速,进入梦境,肌肉松弛,心率增快,呼吸浅而急促。

梦境无论是深度睡眠期还是浅度睡眠期都会产生,只是我们能够记得的梦更多出现在浅度睡眠期,所以做梦跟是否进入深度睡眠并没有直接关系。

每晚人们处于快速眼动期的时间占15%-25%,不同人的快速眼动期比例相仿,只是每个人梦感程度有较大差异。梦

良好的睡眠是人体维持健康的重要手段。然而,随着现代生活节奏的加快,工作压力的增大,很多人都面临着睡眠障碍问题。

什么是睡眠障碍

睡眠障碍是睡眠和觉醒正常节律性交替紊乱而导致人体不能获得充足和高质量的睡眠所引起的一类疾病。常见的睡眠障碍包括失眠、睡眠呼吸暂停等,这些问题会导致人体在白天感到疲倦、注意力不集中,甚至对身体造成长期的负面影响。

如何克服睡眠障碍

营造良好的睡眠环境 良好的睡眠环境对于促进深度睡眠至关重要,具体来

感强者会说“一个晚上都在做梦”,梦感弱者觉得自己“从来不做梦”,这些都属正常现象。

影响对梦境记忆的因素

睡眠状态 夜间容易醒来的人,通常是在做梦的过程中苏醒的,对梦境的记忆更清晰。

性别因素 女性往往对梦的内容更感兴趣,潜意识中乐于记忆它们。

年龄影响 人们对梦的回忆与神经系统发育有关。该系统自出生后持续发育到成年早期,之后放缓,因此在童年晚期和青春早期早期会记得更多的内容。

性格特征 有调查发现,想象力丰富

的人更有可能做生动的梦,并在醒来时记住。因为思维活跃者在睡眠状态和清醒状态之间的切换障碍更少,更易记住梦。

常做噩梦或提示身体问题

有时我们会经历一些令人不愉快的梦,如反复噩梦、梦境中出现身体疼痛或伤害等,这些现象可能是身体在发出求救信号。

心脏病 心脏病患者更可能出现呼吸问题,会导致大脑供氧量降低,引发噩梦。

低血糖 如果夜间低血糖发作,可能会在凌晨惊醒,伴有做噩梦、出汗、心悸、手足颤抖等情况。

睡眠呼吸暂停 又称阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,临床表现为夜间睡眠

正确克服睡眠障碍

□ 王国平

说可以采取以下措施:一是保持安静。在睡眠时,可以使用耳塞或白噪声来屏蔽外界声音。二是控制光线。保持睡眠环境的暗度,可以使用窗帘、眼罩等来阻挡光线的刺激。三是调节温度。要确保睡眠环境通风良好、温度适宜,并选择透气性良好的床上用品。

建立规律的作息时间 建立规律的作息时间能够帮助调整人体的生物钟,提高

睡眠质量,可以尝试以下几种方法:一是确定固定的睡眠时间。每天都在相同的时间上床睡觉,并尽量保持相同的起床时间,即使在休息日也要坚持。二是避免长时间午睡。过长的午睡会影响晚上的睡眠质量,建议午睡时间控制在30分钟以内。

均衡饮食和适度运动 均衡饮食和适度运动对良好的睡眠有积极影响,以下是一些建议:避免过饱或过饥,晚餐应避

时打鼾,并伴有呼吸暂停和白天嗜睡。睡觉时如果时常出现呼吸暂停等情况,会使人感觉胸闷,从而引起噩梦。

精神压力大 研究发现,目睹重大事故等会让人产生抑郁情绪,进而引发噩梦。生活、工作压力过大导致的紧张焦虑情绪也可能让人做噩梦。

缺少睡眠 当睡眠被打断再次入眠时,容易做噩梦,反过来,做噩梦又会让人越发难以入眠,形成恶性循环。

五个习惯改善失眠多梦

有人做梦时会半夜惊醒,或醒来后感到身体疲惫不堪,可能是身体或精神因素干扰了睡眠,建议养成以下五个习惯,可帮助改善睡眠质量。

临睡前不吃东西 睡前吃零食会使大脑更活跃,易做噩梦。建议睡前1小时不再吃东西,同时避免摄入过多的咖啡因饮料,尽量戒烟限酒。

卧床时间不要太长 最好等困了再上床,不要在床上看电视、看书或干别的事。早上也不要赖床,醒了之后就及时起床。

增加体力活动 多做运动,如做操、跳舞、打太极拳、瑜伽等,有助于减轻入睡困难、加深睡眠,但睡前两小时不要剧烈运动。

营造舒适睡眠环境 保持卧室的温度适宜、通风良好,并保持相对安静。使用舒适的床垫和枕头。

学会释放压力 工作压力大的时候,主动调节不良情绪,避免长期精神压抑或过度紧张等。可在睡前抽出5-10分钟冥想,释放压力。

免食用油腻、刺激性食物,如辛辣食品、咖啡或酒精等;控制咖啡因摄入量,咖啡因是一种刺激性物质,长期过量摄入可能会导致失眠,因此,晚上要尽量避免饮用含咖啡因的饮品;适度运动,适当的体育锻炼可以帮助消耗能量,促进睡眠,但要避免在睡前进行剧烈运动,以免影响入睡。

改变睡前习惯 一是避免长时间使用电子设备。睡前尽量避免使用手机、电脑和电视等电子设备,因为这些设备会产生刺激性的蓝光,干扰睡眠。二是创造轻松的氛围。可以尝试进行一些放松活动,如冥想、深呼吸、瑜伽等,帮助身心平静。三是建立睡前习惯。可以进行一些有规律的睡前活动,如听音乐、泡热水澡、阅读书籍,或喝一杯温牛奶等,形成固定的入睡提示信号。



医生支招 新华社发

健康体重是指与身高、年龄、性别等因素相匹配的体重范围,有助于维持身体各项功能的正常运转。体重过重或过轻都可能引发一系列健康问题,如心血管疾病、糖尿病、高血压病等。因此,从饮食管理开始,维持健康体重,是迈向健康生活的第一步。

饮食管理原则

营养均衡 保证摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素,以满足身体的基本需求。

控制总热量 根据个人年龄、性别、身高、体重等因素,计算出每日所需的热量,并尽量控制在这个范围内。

合理搭配 选择多样化的食物,避免单一饮食。同时,要注意食物之间的合理搭配,以提高营养的吸收和利用。

定时定量 养成良好的饮食习惯,按时进餐,避免暴饮暴食。

饮食建议

在遵循上述原则的基础上,适量摄入一些人体的营养物质。

增加新鲜蔬菜和水果的摄入量 新鲜蔬菜和水果富含纤维、维生素和矿物质等营养素,有助于增加饱腹感,减少高热量食物的摄入量。建议每天摄入5种以上的蔬菜和水果。

选择优质蛋白质 优质蛋白质来源包括瘦肉、鱼、禽类、豆类等。这些食物不仅营养价值高,而且有助于维持肌肉质量,促进新陈代谢。

控制脂肪和糖的摄入量 高脂肪和高糖食物是导致体重增加的主要因素之一。建议日常饮食中减少油炸食品、甜点、饮料等高热量食物的摄入量,选择低脂、低糖的健康食品。

增加膳食纤维的摄入量 膳食纤维有助于促进肠道蠕动,降低便秘和肠道疾病的发生率。建议多吃全谷类食物、豆类、蔬菜和水果等富含膳食纤维的食物。

适量饮水 饮水有助于促进新陈代谢和排毒,保持身体水分平衡。建议每天至少饮用8杯水,避免过多摄入含糖饮料和酒精。

运动与休息

除了饮食管理外,运动和休息也是实现健康体重的的重要因素。适度运动可以帮助消耗多余的热量,增强肌肉力量,提高新陈代谢水平。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。同时,要保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。

心理调适

体重管理不仅是一个生理过程,也是一个心理过程。面对体重问题时,我们要保持积极的心态,避免过度焦虑和压力过大。可以尝试通过心理咨询、冥想、瑜伽等方式来调适心理状态,提高自我认知和自我控制能力。

健康体重是幸福生活的基础。通过合理的饮食管理、适量的运动、充足的睡眠以及良好的心理状态,可以逐步实现并维持健康体重。在这个过程中,需要耐心和毅力,不断调整自己的生活方式和饮食习惯。同时,也要学会倾听身体的声音,尊重自己的需求,避免盲目追求瘦身效果而损害身体健康。

需要注意的是,在制定饮食和运动方案时,每个人要根据自己的实际情况进行调整和安排。如果有需要,可以寻求专业医师或营养师的帮助和指导。

方法:手掌空心从上臂到小臂再到中指指尖,拍打200次左右,左右交替。

按摩中指 中指对应着心包经,做弹中指的動作可以活动心包经。

方法:双手交换弹按中指,做100-200次。屈指通心络 有泻心火、通畅心经、提神醒脑之效。

方法:采取自然站立或坐姿,身体放松,一手握拳,小指伸直,其余四指握拢,然后小指用力向掌心屈伸81次,两手交替进行。

立夏怎么动

夏天运动少了,容易脂肪堆积,试试这个全身燃脂操。两个动作:抱膝抬腿、摆臂抬腿,建议每次运动时长在30分钟以上。

此外,夏季养生,这些事儿要注意:不要贪凉洗冷水澡,也不能急于减衣物,裸露腰部、肚脐,会损伤肾脏,引起胃肠功能紊乱,同时,避免剧烈运动导致大汗淋漓。

(稿件来源:央视网)

医生提醒

当心这类皮炎侵扰

□ 唐萍

日光性皮炎,俗称紫外线过敏、光线性皮炎,主要指由于日光中的中波紫外线过度照射,在较敏感的皮肤上发生的急性炎症反应。

日光性皮炎多发生于紫外线较强的春夏季,常见于面部、颈部、手臂等暴露在日光下的部位。表现为曝露部位皮肤出现瘙痒、泛红、肿胀等,重者可出现红疹、水疱,继而形成糜烂、遗留色素沉着或色素减退。患者自觉瘙痒、灼热或触痛感。还可以出现头痛、发热、恶心、呕吐等全身症状。

除了日常生活中需小心紫外线的侵袭外,职业人群也需警惕光接触性皮炎。

光接触性皮炎是一种由于职业活动中接触光敏物质如煤焦沥青、煤焦油等并受到日光(紫外线)照射所致的皮肤炎症性疾病。这种病症是职业性皮肤病的一种,主要表现为皮肤炎症、红斑、丘疹、水疱、溃疡等症状,可伴有瘙痒或灼痛。根据病因和临床表现,光接触性皮炎可分为两种类型:光毒性接触性皮炎和光变态反应性接触性皮炎。

诊断职业性光接触性皮炎需要考虑明确的职业接触史,发病前的日光(紫外线)照射史,以及红斑、丘疹、水疱等临床表现。此外,还需参考现场职业卫生学调查和同工种发病情况,结合皮肤光斑贴试验结果阳性,并排除其他非职业性因素引起的皮肤病。

职业性光接触性皮炎治疗主要是及时清除皮肤上残留的光敏物,避免接触光敏物质及日光(紫外线)照射。药物治疗则根据病情选择适当的剂型和药物,包括止痒、脱敏、抗组胺药物、维生素C以及针对重症患者的糖皮质激素等。

预防光接触性皮炎可以采用以下措施:1.避免接触光敏物质;2.避免在紫外线最强的时段进行户外作业;3.如须户外作业需做好防护工作,如使用防晒产品并穿戴防晒衣物。改善劳动条件和加强个人防护是预防的关键。



丁香花 田 颖

立夏,是夏季的第一个节气,意味着炎热的夏季拉开序幕。立夏时节,需要注意哪些事?如何根据立夏的气候特点养生?

立夏怎么吃

人在夏天时消化功能会相对减弱,情绪浮躁,建议多吃清淡易消化的食物。可以多吃果蔬类、谷薯类,以及富含维生素、纤维素的粗杂粮,如山药、小麦、玉米等。同时,可以多吃一些粥食,早晚喝些大米或薏米粥,体质弱的人还可以在粥里添加一些红枣或生姜,既有助于生津止渴,还能帮助滋养脾胃和气血,利于清心火、调理脾胃功能。

夏天天气开始变热,很多人喜欢贪凉,专家提醒,不要过量喝冷饮、吃水果,以免伤阳气。

立夏怎么睡

立夏后,昼长夜短愈加明显,《内经》中记载,“阳气尽则卧,阴气尽则寐”。在阳气最盛的子夜和阳气最盛的午,都要休息好。因此,夏

四季养生

立夏时节养生小常识

季养阳,切记不要熬夜。中午吃完饭后可小憩片刻,但尽量不要超过30分钟。此外,初夏时节,白天容易困倦,可经常揉揉三里、太阳穴,及头顶的百会穴,具有清神醒脑的作用。

足三里 在膝关节外侧,用手部虎口的位置比在膝关节外侧,中指下面按着的地方就是足三里。

方法:用柔和的手法顺时针揉按100次。

太阳穴 在眼外角上方。

方法:用持续柔和的手法揉按100次。

百会穴 位于头顶正中间,顺着耳朵的最

高点往上找,中指连线处就是百会穴。方法:用柔和缓慢的手法按压即可。

立夏怎么养

天热心火浮,暑热易让人烦躁不安,心神被扰动,出现心神不宁、心跳加速,进而胸闷、气短等症状。以下三种方法可以清心、养心:

拍打心包经 晚上7时-9时是血液循环的旺盛时期,可通过拍打心包经,或按压手臂肘窝处,增强心脏的供血能力以及大脑的血液循环。