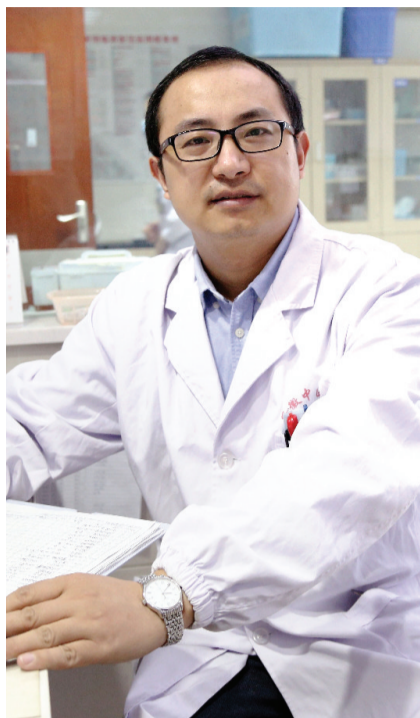


# 远离不良生活习惯 拥有高质量睡眠

对于现代都市人而言,每天面对高强度的工作和生活压力时,想要保证一个良好的睡眠质量并不是件容易的事儿。英国某研究机构2014年研究数据表明,每10个人中就有3个受失眠困扰的人。那么晚上睡眠不好到底该怎么调理?且听安徽省针灸医院康复二科副主任医师李飞给您说一说。

■ 王津淼 记者 李皖婷 文/图



## 专家介绍

李飞,副主任医师,硕士生导师,国家中医药管理局重点脑病专科学术继承人,安徽省学术和技术带头人后备人选。擅长针灸治疗脑血管疾病的临床及其机理研究。

## 原因揭秘

“如果你一旦有睡眠不好的情况出现,就绝不能听之任之、放任不管了。睡眠不好不仅会让人体抵抗力变差,也会让你精神不振,因此一定要主动了解病因并做出相应的治疗,只有这些才能恢复好的睡眠状态。”

李飞说,让人睡不好的原因有很多种,但是经过专家总结主要体现在两个方面,它们分别为不良的日常习惯、疾病所致或有睡眠障碍等。

## NO.1 不良生活习惯

喝太多的酒。酒精会降低睡眠质量,所以为了晚上睡得好,最好不要过量喝酒。

睡前抽烟。所有的香烟之中都是含有尼古丁的,这种物质会破坏睡眠质量。

喝太多咖啡。众所周知,咖啡、茶叶之中的一些物质能够有效地促进神经兴奋,所以具有很好的提神作用。应避免睡觉之前饮用。

睡前精神过度紧张或者是兴奋。在睡觉之前最好不要进行剧烈运动,应该放松自己,听一些舒缓的音乐。

生活作息不规律。最好养成一个比较固定的睡觉时间,无论是什么情况都不要打破规律。另外,白天睡觉时间不要过长,因为这样晚上自然而然就没有睡意了,睡眠质量自然而然就不好了。

睡觉之前吃晚餐。很多现代人的工作比较繁忙,所以总是要在睡觉之前才有时间吃晚饭,这是很不正常的,最好能够在睡觉之前的几个小时进行食用。另外,晚餐最好清淡一些,不要吃一些太过于油腻的食物。

## NO.2 睡眠障碍

李飞说,睡眠障碍并不是很多人认为的那样就是简单的失眠,多动腿综合症以及睡眠呼吸暂停综合症也是属于睡眠障碍之中的一种。

患有失眠症的人主要表现为晚上难以入睡,但是白天又是精神萎靡,主要因为其日常的压力比较大,导致精神比较焦虑以及抑郁起来。除此之外,身体患有某一种疾病也容易导致失眠症,如果日常用药不当也有可能出现这种情况。

睡眠呼吸暂停综合症主要表现为患者的上呼吸道在睡觉时间出现了阻塞,导致出现呼吸暂停。呼吸暂停的情况患者自己感觉不到,但他会中断睡眠,这不但严重影响睡眠质量,还有可能在睡梦之中就夺去了人的生命,所以一定要做到早发现早治疗。

除了上面所说的两种情况之外,身体疾病也可能导致睡眠不好的情况出现,比如引起身体疼痛的疾病、心理疾病等。

## 如何调理

### NO.1 饮食调理因人而异

易睡易醒的病人应当多吃些容易消化的食物。李飞介绍说,在门诊中约有1/3以上的病人是胃口不舒服。胃不和即睡不安,这类病人每天上午12点以前可多喝一些红茶水,下午及晚上绝对禁止饮用茶水、咖啡及一切容易兴奋神经的食物。每天晚饭量要减少1/4。睡觉前可喝150毫升的牛奶、干酪或酸牛奶,也可喝点糖水并且吃50克面包。这些食品含有糖和丰富的蛋白质,蛋白质在人体内转化为氨基酸等大脑神经细胞的必需物质,起到调节睡眠的作用。乳制品中还含有一定量的钙,钙对医治失眠也有很大作用。

入睡困难的病人,每天下午至晚上更不能吃容易兴奋神经的食物和饮料,每天晚上多吃一些含亚油酸的食物,如肉类、鱼虾、大豆制品等。晚饭要略吃得晚一些、饱一些。吃完饭,走上一百步,回来马上睡觉,就会很快睡熟。这是因为,吃了较多含亚油酸类的食品,会增加胃的消化负担,腹部中的血液就会比大脑中多,大脑处于相对的贫血状态,自然入睡就快,并且睡得踏实了。

阴虚火旺的病人除了上述两种方法,还可以多吃一些含粗纤维及脂肪多的食物,如肉类、芝麻、大枣、芹菜、韭菜、苹果、香蕉、红薯、玉米面等,使大便通畅,引火下行。也可于每晚睡前用大枣60克、小麦50克、甘草30克,煎水1碗,睡前1次服下。

### NO.2 睡眠环境、习惯也挺重要

有助于提高睡眠质量的环境应该是黑暗、安静、舒适、清爽,当然,还要不易被打扰。因此,卧室必须要安静,还要保持黑暗,气温在18℃至20℃左右。

很多人平时养成了好的睡眠习惯,结果一到周末或者放假,就完全打破了,这种做法不好。应该严格遵守好的睡眠习惯,晚上按时睡,早上按时醒,可视情况安排午睡。

## 老年人养生: 吃好动好,防止过度乐观

气温降了,家中的父母身体还好吗?老人们应该怎样养生保健?安徽省立医院南区老年病科专家提醒,不要忘了老人们的身心健康。

### 饮食:食物宜杂,数量宜少

秋季是蔬菜水果大量上市的季节,老年人要多吃些富含维生素、矿物质、膳食纤维的蔬菜水果。食物种类宜多样,每天都要吃谷类、蔬果、菌藻等多种食物,注意荤素、粗细、色泽、干稀等搭配,但不宜过多,每餐七八分饱。

经常食用豆制品、蛋、奶等,多吃鱼,少吃肉,减少精制糖的食用。饮食要清淡,口味忌重。建议每日食盐量不超过6克,少饮酒,喝足够的水分。此外,细嚼慢咽有利于消化、吸收。

### 锻炼:运动别逞能,也不宜空腹

老年人在开始锻炼前一定要做好准备活动,如弯弯腰、踢踢腿、深呼吸等,同时还要注意穿戴合身的运动装备,如运动鞋、运动服等,避免运动过程中受伤。老人宜选用运动量较小的方式进行锻炼,如散步、慢跑、打太极等。

空腹运动容易导致低血糖。老人运动前一定要适量进食,运动中注意补充水分。

### 心理:经常社交,防止过度乐观

随着身体的衰老,工作的退休,老年人容易产生多疑、自卑、不安全感等心理问题,需要子女在生活中多加关注和关心。

老年人最好经常参加社交活动,和亲朋好友多说话,注意心平气和,语速放慢、声音降低,以保持冷静的情绪和清晰的思路,有利于减缓大脑衰退。

通过多做自己感兴趣的事,让自己活动起来,有利于保持积极健康的生活心态。此外还要懂得自我防护,避免过度乐观从而进行高风险活动,如抽烟、酗酒、飙车等。

■ 李军军 记者 李皖婷

## 秋日防干燥,中医专家来支招

秋天的气候干燥,空气中缺少水分,导致人体中也同样缺少水分。秋燥会给人的身体带来一些负面效果。干燥凉爽的秋季是补偿夏季超常消耗的最佳时间,上班族怎样在秋季防止干燥找上门,且听省中医院风湿病科王桂珍医生支招。

### 秋季喝水有讲究

面对干燥、空气中水分含量较低的秋天,大自然的收敛让我们需要摄取更多的水分。一般每天要喝7至8杯水,对于一些特殊情况,比如患有高尿酸血症以及痛风的患者,一天的饮水应该比普通人更多一些,以加速新陈代谢。

王桂珍建议,每日起床需喝一杯水,最好喝温开水,喝到嘴里不会感到凉凉的,大概在四十多度的样子。“虽然有资料介绍大家早上喝一些蜂蜜水、柠檬水等,但是由于经过一晚上的休息,早上的人体急需大量进水以供新陈代谢,所以建议大家还是喝约200毫升的温开水最为合适。”

特别要注意的是,在阳气还未生发的早晨,喝凉水会打压身体的阳气,长此以往会对我们的身体不利。在饭后和饭前都可以适当的喝一些水,不过睡前的一或两个小时内建议不喝或者少喝水。因为睡前多喝水会导致半夜起夜过多,过量的水在晚上代谢不出去会导致第二天身体的浮肿。

### 上班族用眼保护很重要

越来越多的上班族依赖着手机与电脑,但过长时间看着屏幕会对眼睛造成很大伤害。在保护眼睛方面,上班族控制看屏幕的时间是重要环节,与此同时,也应该在食物上有所注意。

王桂珍建议,在上班过程中若感到眼干,应该及时停止当前的工作,让眼睛得到足够的休息。过度的眼干会对眼角膜造成损伤,甚至导致穿孔。在工作之中,喝一些枸杞或者菊花泡的开水会对眼睛进行一定的呵护。同时,夏枯草与决明草也有明目的功能。一般来说,如果眼干可以适当滴一些眼药水进行保护,如果口干可以喝一些养颜润护茶。

特别需要注意的是,秋天是很多病的高发期,如果大家平时感到眼干、口干或者关节痛等症状,应该及时采取相应的措施进行保护。如果这些症状长时间没有得到解决,就应该去医院进行检查,因为这些都是干燥综合症的征状。

■ 陈宜淼 记者 李皖婷