



长假期间,睡眠门诊接待了上千人 睡不着也是一种病 必须对症下药

□本报记者 丁梦婧

和假日综合症相比,有一种病症真的需要大家引起重视了。据杭州市第七人民医院统计,在刚过的国庆长假里,市七医院门诊共接待病患近3000人次,其中因为睡眠问题前来就诊的患者的就有1178人。

失眠让不少人苦恼。“半夜一条龙,起床一条虫”,每天早上起床都忍不住想吐槽。“虽然原发性失眠是一种独立的疾病诊断,但失眠在大部分情况下像发烧或腹痛一样,只是一种症状,而不是疾病。所以必须找出潜在原因加以治疗,不应只是治疗失眠的症状。”邵逸夫医院医生叶坚忠说。

引发失眠的原因有哪些?

叶坚忠表示,常见的失眠原因有以下四种——

- 1、身体原因。躯体疾病会影响睡眠,如消化不良、头痛、背痛、关节炎、心脏病、糖尿病等,或者你正在服用某些影响中枢神经的药物也会让你产生失眠症状。
- 2、精神原因。精神压力大,忧虑、紧张、悲伤等情绪容易导致睡眠问题。
- 3、生活方式。饮用咖啡或茶,晚间饮酒,睡前进食或晚饭较晚造成满腹食物尚未消化等引起的睡眠问题也很常见。
- 4、环境因素。睡眠环境也是造成失眠的原因之一,过于吵闹,过于明亮都不适宜入睡。

眠的原因之一,过于吵闹,过于明亮都不适宜入睡。

失眠了要怎么办?

首先,你要判断引起自己失眠的原因来自哪里。叶坚忠说:“身体原因引起的失眠一般要靠药物治疗或者尽可能停止服用会引发失眠的药物。一般而言,在你改变生活方式,改善睡眠环境后,失眠的情况就会好转。”

另外,进行适当锻炼是改善失眠的一把“金钥匙”。一般情况下,体温在白天活动时升高,夜间睡眠时降低。而浅眠的人,大多是白天体温不太高,夜间体温也不低。这种失眠情况是完全可以

通过增加体温上下波幅加以改善。叶坚忠建议:“白天积极运动让体温升高,夜晚体温下降,这样一来,体温上下波幅变动增大,会让你容易获得深度睡眠。加上经常运动可以使你身心放松,有适度的疲倦感更容易使人进入梦乡。”

当然,运动对睡眠的影响与运动量有关。只有中等程度以下的运动才能有助于解决失眠,加快入睡时间,加深睡眠深度。但如果在临睡前运动量过大会导致入睡困难。

“失眠者在运动前要根据自身的体质选择运动锻炼项目,尽量不要选择强度比较大、对抗激烈的运动项目。”叶坚忠说。

小贴士

助眠小建议,对照看看你能不能做到:

- 1、坚持作息有规律
- 2、睡前勿过饥或过饱
- 3、睡前远离咖啡、香烟
- 4、睡前喝杯热牛奶

- 5、室温稍凉
- 6、白天睡眠不超过1小时且不能在下午3:00以后
- 7、舒适的床和枕头
- 8、睡前洗澡

- 9、保持平和心态
- 10、注意足部保暖,或睡前泡脚
- 11、女生睡前卸妆
- 12、尽量“放空”大脑,慢慢引导全身放松

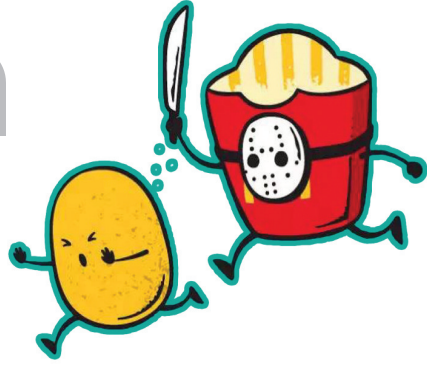
离开快餐店 吃薯条也能不发胖

吃薯条能不发胖?这并非妄言。薯条的原材料——马铃薯是一种低卡路里食物,不含脂肪与胆固醇,普通大小的马铃薯每个只有100卡路里的热量。如果采用正确的烹调方式来制作薯条,并注意薯条的饮食搭配,吃薯条也可以不发胖。

既然说马铃薯是“减肥良品”,那为什么薯条却容易令人变胖?首先,可能是因为吃了品种不好的薯条——一些快餐店在制作薯条时会用一种专门用于烹调薯

条的马铃薯。这种马铃薯所含的维生素较少,淀粉含量高,容易升高血糖,令人发胖。其次,薯条经过油炸以后,油脂含量升高。再者,一般吃薯条时,人们总是搭配可乐和炸鸡,如此一来,摄入的热量就会高得惊人,容易令人发胖。

要想吃薯条不发胖,当然要避免油炸的烹调方式,可选择少油的烤薯条。吃起来不如油炸的薯条脆,但没有油腻的感觉,当然热量也更低。另外,吃薯



条的时候,不要搭配高热量的饮料,可以选择一些蔬菜沙拉,或者新鲜水果和蔬菜汁。

严肃点,卫生间里别做这些事

人的一生中约有5年的时间是待在卫生间的,洗澡、上厕所、刷牙……虽然每天都重复做着相同的事,但你在卫生间的习惯真的都正确吗?

1.洗澡时张着嘴

淋浴喷头其实是病菌的温床,热水器也是最多细菌藏匿的场所。所以,在洗澡时最好闭上嘴巴,以免细菌通过水流进嘴里。

2.总是拉上浴帘

被浴帘或者移门遮住的洗浴房很容易长霉,因此,在洗浴后最好拉开浴帘或移门,打开排气扇通风换气,保持干燥。

3.冲马桶不盖盖子

上完厕所冲马桶时,我们总习惯按下水闸就完事了,其实这样是不对的,这时候的细菌可能会趁机进入空气中,所以最好先放下盖子再冲。

4.把牙刷放在洗脸盆的台面上

马桶内的瞬间气旋最高可以将病菌或微生物带到6米高的空中,并悬浮在空气中长达几小时,进而落在墙壁和牙刷上,所以牙刷最好放入边柜里。

5.存放化学用品

卫生间里湿度和温度相对较高,有的家庭卫生间没有窗户,空气无法对流,更容易造成空气污染。所以,卫生间最好不要存放过多化学用品,各种清洁剂也要单独存放。

秋风起,蟹脚痒。俗话说“九月吃雌蟹,十月吃雄蟹”。现在正是螃蟹最肥的时候,黄满肉鲜,不少人吃得过瘾,可随后毛病就跟着来了。

螃蟹是大寒之物,且胆固醇含量很高,因此不宜多吃,最好一顿只吃一只。对于本身患有肝炎、心血管疾病、胆囊炎、感冒等疾病的人来说,吃了螃蟹可能加重病情。吃螃蟹时与其搭配的食物也有讲究。要想驱除蟹的寒性,可以在食用时喝点白酒或者绍兴黄酒,也可在烹调的时候加入姜、紫苏等佐料。特别提醒,吃螃蟹时别喝啤酒,因为这两种食品都含有高嘌呤,吃多了会引起痛风。

吃蟹时必须除尽蟹鳃、蟹心、蟹胃、蟹肠,因为这四样东西含有细菌、病毒、污泥等。此外,螃蟹不可与柿子、梨、花生仁、泥鳅、香瓜等同食。

另外,蟹最好现蒸现吃,一般蒸好不要超过4小时再食用。隔夜的剩蟹会产生毒素,回锅加热虽可杀灭大部分病原微生物,却不能破坏毒素,有可能导致食物中毒。

大闸蟹配啤酒 小心引起痛风