

许多人有过失眠的经历,有些人还没弄清楚自己失眠的根本原因,就盲目服用褪黑素,甚至服用安眠药来帮助自己入睡。其实,一些反复睡不着的情况可能是情绪在“作祟”,当我们学会正确面对自己的情绪,失眠的情况也会随之消失。

什么是失眠?除了入睡困难之外,睡眠浅、容易早醒、晚上梦多、过度担心失眠、白天精力不足等也是影响睡眠的表现。导致人们失眠的因素有许多,包括躯体因素、环境因素、精神因素、药物因素等。

生活中,突然发生难以处理的事情会让我们产生心理压力,与之伴随的是对这些事件反复回想后不断产生的焦虑和抑郁情绪,这些情绪会导致失眠症状开始出现或者加重。而当人们在一定的时间内不能入睡后,出于对睡眠问题的担心、对导致失眠的事件过度关注等,失眠者可能会增加卧床时间和卧床机会(例如白天卧床时间过长),这些行为会进一步导致睡眠问题恶化。

与此同时,急性压力事件会伴随着大脑内神经递质的变化,这些神经递质的变化会导致人体睡眠调节失衡,久而久之,失眠可能会由一两次急性发作转为亚慢性、慢性失眠。

面对情绪导致的失眠,我们应该如何调整状态呢?

1. 适当减少午睡时间。倘若白天睡觉时间过长,晚上自然就会没有困意。减少午睡可以累积睡眠驱动力,增加身体疲惫感,使我们在夜间拥有更好的睡眠质量。

2. 养成良好的睡眠习惯。通过执行固定的作息时间表,保持合适的睡眠时长,身体才能更好地适应一天的节律。建立良好的睡眠习惯,能够帮助我们保持健康、延年益寿。如果偶尔出现睡眠质量或睡眠时长下降,也不必过度担心,建议按照先前固定的作息时间表起床,尽量不打破已经建立的睡眠节律。

3. 避免兴奋刺激。建议不要在睡前看情节紧张的小说、恐怖电影等,避免与家人讨论有争议性的话题,否则容易让大脑皮层神经处于兴奋状态,导致入睡困难。

4. 营造良好的睡眠环境。睡觉时,减少外部环境的光源,保持房间黑暗。过亮的灯光会让大脑误以为还处于白天,抑制松果体分泌褪黑素。另外,即便近期压力较大,也应该保持屋内的安静与整洁,有助于平复情绪,帮助更快入睡。

5. 进行正念疗法、呼吸训练等。失眠者可以在闲暇时间做相关训练来缓解自身的压力,常见如正念疗法、呼吸训练等。这些训练可以将我们的注意力集中在缓慢且平静的呼吸中,帮助人们平稳情绪,尽快入睡。

6. 有意识增加日间活动和光照时间。白天适当进行有氧运动或拉伸运动有助于提高睡眠质量和改善自主神经功能紊乱,同时,多进行户外活动,增加光照有助于调节睡眠。需要提醒的是,倘若使用以上方法自行调整4周以上,仍不能有效改善失眠的情况下,不可盲目服药,而应前往医院就诊,在医生的指导下找出失眠的原因,合理规范进行治疗。

得了肺炎怎么吃好得快

与青年人相比,老年人和儿童更容易受到各种呼吸道病原体的侵袭,进而发展为肺炎。得了肺炎,除了要及时就医、合理用药之外,营养支持也是康复的关键。那么,饮食上该注意些什么呢?

补充充足水分

成年人一天的饮水量约为1500~1700毫升,对于有发热症状的肺炎患者而言,应在此基础上少量多次、酌情增加饮水量。多喝温水、淡茶水、汤水或多吃富含水分的食物,达到补充水分的目的,患病期间应避免饮用含糖饮料。

适当补充液体可以增强血液循环,促进退热,还有助于痰液稀释。

摄入优质蛋白

蛋白质摄入不足时,会导致人体免疫力下降,增加感染致病微生物的机会。另外,肺炎伴有咳嗽、发热等症状,体内蛋白质消耗较大,需及时补充。

蛋白质分为非优质蛋白质和优质蛋白质,其中,优质蛋白质更容易被人体消化吸收并利用。

常见的优质蛋白来源包括奶蛋类、鱼虾类、瘦猪肉、瘦牛肉、鸡肉、大豆类等食物。

根据中国居民膳食指南,平均每天摄入300克~500克奶及奶制品、1个鸡蛋、100克~150克肉类和25克大豆,基本能满足成年人对优质蛋白质的需求量。

摄入富含维生素和矿物质的食物
摄入足够的维生素A、维生素C、维生素D以及锌,对维持人体免疫功能很重要。建议通过食物补充维生素和矿物质,在相关食物摄入不足的情况下,可以根据医嘱服用一些膳食补充剂。

常见富含维生素A的食物包括动物肝脏、蛋黄、奶制品等动物性食物,以及富含类胡萝卜素的深绿色或红黄色蔬果,如胡萝卜、小白菜、菠菜、南瓜、柑橘等。

常见富含维生素C的食物包括新鲜的蔬菜与水果,可以适当多食用彩椒、菜心、大白菜、枣、奇异果、橙子等。

常见富含维生素D的食物包括富含脂肪的鱼类、动物肝脏、蛋黄、奶制品及晒过的蘑菇。除

了饮食之外,建议适当晒太阳,在条件允许的情况下,每周至少晒太阳2次,每次时间至少30分钟,以促进体内维生素D的合成。

常见富含锌的食物包括一些贝壳类海产品、红色肉类和动物内脏、坚果类、谷类胚芽等食物。

此外,患病期间的饮食更需要确保食材新鲜、来源安全。最好不吃以前没吃过的食物,避免发生过敏、食物不耐受等情况。烹饪方法建议采用炖、煮、蒸等,减少摄入高油、高糖、高盐的食物,同时也尽量不食用辛辣刺激、生冷的食物。

在疾病的急性期,饮食宜选择清淡、营养丰富且易消化吸收的食物,多喝温水。宜食用半流质食物,如蔬菜瘦肉粥、蒸鸡蛋、汤粉面、小馄饨等。许多患



者生病后会食欲不振,可以适当增加食物种类,以提高食欲。

在疾病的恢复期,不应着急进补,肺炎刚恢复,此时人体脾胃功能弱,倘若大吃大喝,不但起不到补益的作用,反而会增加胃肠负担,导致积食,引起其他消化道疾病。恢复期补充营养要遵循循序渐进原则,逐渐增加各类高蛋白食物摄入量。

最后需要提醒的是,合理饮食只是治疗肺炎的辅助方法之一。倘若肺炎一直未愈,或有病情反复的情况,应及时就医。

(中山大学附属第一医院)

风沙天人体哪些部位易受伤害



若仍有不适或情况严重,应及时就医。大风沙尘天气外出时,最好戴上防风眼镜,避免眼睛受伤。

呼吸系统 空气中的可吸入颗粒物浓度增加,而这种颗粒物可以进入人体呼吸道和肺泡,其表面附着细菌、病毒等多种病原体,增大了患上支气管炎、肺炎、肺气肿等呼吸系统疾病的风险。

老人、儿童、孕妇、呼吸系统疾病患者及心血管疾病患者尤其需要注重防护,尽量减少外出活动,必须外出时应戴好口罩,减少呼吸道损伤。

皮肤 大风沙尘天气空气干燥,人体皮肤表层的水分极易流失,补水、保湿、适当防晒是沙尘天气保护皮肤的必要措施。外

出时,尽量避免沙尘直接接触皮肤,可以使用一些质地轻盈、渗透力强的保湿霜,让肌肤保持水润。另外,合理使用防晒霜不仅可以防止皮肤晒黑,还可以帮助皮肤更好地抵抗沙尘的侵袭。此外,还要注意多喝水,饮用足量的水不仅能为身体补充水分,还能促进皮肤代谢。

面对大风沙尘天气,应做到规律作息,保持良好情绪。同时,避免在沙尘天气里开窗通风,应等待沙尘过去后再开窗。减少体力消耗和户外活动,必须外出时,正确佩戴口罩、防风眼镜、帽子和纱巾。回家后,清洗双手、脸部,适当护肤以增强对沙尘环境的适应能力。

需要提醒的是,一旦出现眼部不适、咳嗽气短、胸闷胸痛等症状时,应尽快就诊,在医生的专业指导下进行相应治疗。

(北京市疾病预防控制中心)

肩周炎康复运动疗法

首都医科大学宣武医院 樊丽莎

肩周炎是肩关节周围炎的简称,肩周炎发作时,患者常感肩膀如同被冻住,故而肩周炎也常被人们称为“冻结肩”。造成肩周炎的主要问题之一是关节软组织粘连,而想要解除粘连,就需要配合运动疗法。

以下介绍几种肩关节自主锻炼的方法,既可加强肩周肌肉韧带力量,预防肩周炎发生,也可用于肩周炎恢复期的自我训练:

1. 肩膀上抬(耸肩练习)。双肩同时或左右肩交替进行,每组10次,每日5组。可以帮助缓解疼痛、松解粘连,促进人体血液循环,在家即可进行。

2. 对空气画圈。患者伸直手臂,对空气象征性地做画圆圈动作。经常重复这个动作,对肩周

炎的恢复有很大帮助。

3. 患肢划圈。弯腰30度,健臂托举患臂,做患臂划圈动作,顺时针行上下左右划圈动作,每次5分钟,每日5组。

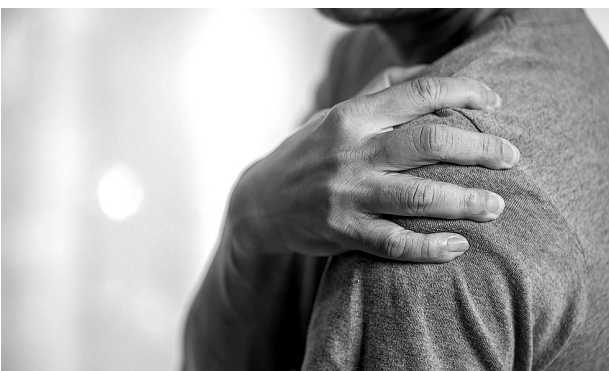
4. 梳头动作。患肩像梳头一样由前额、头顶向枕后、耳后绕头1圈,每组做20次,每日2~3组,晨起练习为佳。

5. 上肢绕脖子。保持坐姿,将两只胳膊分别从前向后,或从后往前用力做绕脖子的动作,即单手绕脖子去够同一侧的肩膀,坚持10秒,再换另一侧胳膊。

6. 手指爬墙。用患侧的手摸住前方的

墙,从低到高,用食指和中指交替缓慢向上爬,爬到自己能够耐受的高度。

7. 体后拉毛巾。拿一块长毛巾,两只手各拽一头,放在身后。一手在上,一手在下,如同搓澡动作一样来回拉拽,刚开始可能会受到一些限制,但每天坚持后,活动范围可由小到大,肩周炎的状况也会逐渐改善。



青光眼是眼内压间断或持续升高,从而威胁视神经及视觉功能的一种眼病。造成眼内压升高的主要原因是患者眼球前部有一种叫“房水”的液体不断生成,但排出受阻。如同一个水箱,其进水量大于排水量,就会引起内部压力升高。

青光眼有多种类型,不同类型的青光眼症状可能有所不同。其中,闭角型青光眼患者,往往因眼痛、头痛症状而就诊。而部分开角型青光眼患者没有头痛、眼痛等症状,等到视力逐渐下降才就诊,经过检查发现患有青光眼且病情较重。

由此可见,高危人群应定期进行筛查,高危人群包括高血压、高血脂、糖尿病患者;有青光眼家族史的人群;60岁以上人群;屈光不正的人群。常见的青光眼检查方法包括眼压检测、视神经检查和视野检查。

眼压检测 眼内压的正常范围一般为10~21mmHg,医生会根据每位患者的自身情况,设置个体化目标眼压。

视神经检查 通过眼底视盘的检查结果,判断视神经的萎缩程度。

视野检查 能看到的视野范围大小,决定疾病发展的严重程度。

倘若已经罹患青光眼,应积极配合医生进行治疗,主要包括药物治疗和手术治疗。另外,对于青光眼患者而言,应定期到医院复查、随访。在日常生活中,青光眼患者要避免在黑暗环境中过度用眼,避免情绪波动、剧烈运动,遵照医嘱用药。当出现眼睛不适时,应及时就医。