



一夜好眠才有面对世界的勇气

编者按

良好的睡眠对身心健康至关重要。本期聚焦现代人关注的睡眠健康议题。愿每个夜晚都成为身心修复的良机,以优质睡眠滋养生命活力。

认知行为治疗、光照、经颅磁……非药物治疗开启失眠治疗新时代

■王颖

睡不好是很多人的痛。在宁波大学附属康宁医院睡眠诊疗中心,几乎每个患者都有不同的睡眠“悲剧”。该院睡眠医学科郑天明副主任医师介绍,去年有两万多名患者以睡眠障碍问题为主诉前来就诊,其中九成以上患者有失眠问题。

怎么确定是不是真的没睡好?可以不吃安眠药来治疗失眠吗?在3月21日“世界睡眠日”前,笔者来到该院睡眠诊疗中心,发现一场由神经调控、生物节律修复和认知重塑等构成的“睡眠革命”,让大量患者在非药物治疗下找回了好睡眠。

睡不好睡不够 多维治疗后“焕然一新”

32岁的室内设计师陈然(化名)半个月前第一次来到郑天明的诊室,他身高170厘米,体重90公斤,面色灰暗,黑眼圈明显。他疑惑,自己每晚都睡够8小时,可怎么每天都很困,而且总是不开心。

询问病史时,陪同他前来的妻子提到丈夫的打呼声很大。

根据描述,郑天明推测陈然很可能得了睡眠呼吸暂停综合征,建议他接受多导睡眠监测,这也是睡眠监测的金标准。果然,监测报告揭示了一个隐秘世界:陈然整夜卧床8小时,实际睡眠时间仅3小时42分。通俗

地说,陈然看似每晚保证了8小时睡眠,实际上大脑每分钟就会“醒”一次。

郑天明介绍,在传统治疗理念下,陈然这类患者常被误诊为慢性失眠,实际上需要精准评估后,定位失眠、焦虑和呼吸事件的共病靶点,进行多维度精准干预。

住院治疗的半个月时间里,陈然接受了综合的物理治疗。

陈然佩戴了呼吸机,明显缓解睡眠呼吸暂停;10Hz的经颅磁刺激(TMS)作用于其左背外侧前额叶,配合昼夜节律调节,陈然入睡潜伏期从80分钟缩短至25分钟,汉密尔顿抑郁量表评分下降72%。另外,医生通过催眠治疗重建其睡眠认知,通过光照质量改善睡眠节律。

精准评估基础上的综合治疗后,陈然出院时表示“焕然一新”。

助眠的酒精 成为失眠元凶

“于医生,太感谢你了。这次住院,我好了很多,也学到了很多。”50岁的冯先生(化姓)近日来复查时,向该院睡眠医学科于畅副主任医师表示感谢。

冯先生10多年来都睡得不太好,去年起越发严重。就诊前一个月,晚上要小便4次~5次,一晚只能睡2~3小时,噩梦不断。糟糕的睡眠让冯先生非常

疲惫,他还陷入了焦虑的泥潭,焦虑工作上会被末位淘汰,懊恼没有能力托举独子。

冯先生被确诊为睡眠不足、睡眠呼吸暂停低通气综合征、中度焦虑。于畅抽丝剥茧寻找原因,最后锁定了主要元凶——酒精。

在冯先生的治疗方案中,睡眠认知行为治疗是重要内容,帮他认清酒精对睡眠的影响,重新养成睡眠卫生习惯。

治疗中,于畅让冯先生认识到,尽管酒精可能让人感到放松并更快入睡,但实际上会严重干扰睡眠质量和结构。住院期间,冯先生还接受了经颅直流电治疗来改善焦虑状态。出院时,冯先生的睡眠有了较大改善,每晚能睡近5个小时。

睡眠效率两周提升 数字疗法构建智慧睡眠生态

“23:30入睡,夜醒3次……”近日,王女士在手机上点开宁波大学附属康宁医院公众号“甬心智医”平台,在线填写详细的睡眠日记,记录入睡时间、夜间觉醒次数及日间疲劳程度。很快,系统给出了她的睡眠成绩单,比两周前有了明显进步。

两周前,长期受失眠困扰的王女士第一次来到睡眠诊疗中心。医生认为,她的情况暂时不需要吃药或专门治疗,可以通过生活方式调整,养成好的睡眠卫生习惯来找回好睡眠。

“那我回去该怎么做呢?怎么养成好习惯?”王女士急切地问。

医生向她介绍并演示了“甬心智医”平台。王女士在输入基本情况后,系统为她生成了个性化的CBT-I(失眠认知行为疗法)在线学习模块,制订了CBT-I干预计划,包括睡眠限制、刺激控制等核心疗法,学习时长一共9周。此外,平台上还有正念冥想、放松音乐、睡眠大讲堂、心理评估等服务,而且这些都是免费的。如果有需求的话,可以在平台上一键连线医生。

目前,王女士已经在“甬心智医”平台上学习了两周并调整睡眠。系统给出了她这两个月的“成绩单”——睡眠效率提升30%,夜间觉醒次数减少80%。王女士觉得白天精力充沛了很多。

据郑天明介绍,目前共有6000多位睡眠障碍患者在“甬心智医”平台上线接受睡眠康复训练。过去,部分患者出院后,睡眠问题容易反复出现。“甬心智医”平台既是医院的宣教平台,也是医院治疗的延续,可以实现睡眠障碍问题的全周期、个性化管理。

郑天明告诉笔者,从临床实践看,丰富的非药物治疗已经开启了失眠治疗的新时代,科技和人文的交响为众多睡眠障碍患者找回了好睡眠。

对平稳的低水平。

另外,褪黑素可以抑制性腺激素的分泌,从而调节生殖功能;还具有抗氧化作用,可以清除自由基,增强免疫功能。

浙江医院神经内科蔡苗副主任医师强调,褪黑素大多使用于那些昼夜节律时相延迟的人,简单说就是倒班、倒时差的人,比如我们身边经常要上夜班的工人、护士、保安等,还有那些出国、回国后一直时差没倒回来的人群。

褪黑素还适用于一些在睡前不能形成有效褪黑素浓度峰值的老年人。

但要特别注意的是,抑郁症、凝血障碍症、正在使用其他镇静剂、正在服用凝血剂或血液稀释药物、正在服用预防器官移植排斥反应的药物、妊娠期妇女、心脑血管患者、酒精过敏者都要慎重服用褪黑素。

同时,在没有医生建议的情况下,不要给婴幼儿、儿童使用褪黑素。在服用褪黑素时,避免饮酒、喝茶和咖啡、可乐等含咖啡因的饮品,同时服用会让褪黑素的效果大打折扣。

为孩子营造一个合适的睡眠环境很重要。专家建议,为孩子提供一个安静、黑暗且温度适宜的睡眠环境,固定孩子入睡、起床时间,睡前避免剧烈活动和大量进食,播放轻柔音乐或阅读睡前温馨小故事,在学习生活上减轻孩子的压力。

一般的睡眠障碍,通过生活方式的调节可以逐渐改善,而更多时候,睡眠障碍常常是某些疾病的信号,需要配合医生分析孩子出现问题的原因,通过适当的药物治疗及行为疗法治疗原发疾病,改善睡眠。

纵情山海间



昨天上午,“丰扬杯”温岭黄金海岸跑山赛再燃战火,参赛选手在素有“浙版麦理活径”

的温岭市松门镇水桶岙徒步路线上纵情奔跑。据悉,该条赛道堪称本次比赛的最美赛道,

今年共吸引了海内外近五千名户外运动爱好者报名参加。

通讯员江文辉 摄

时令养生

春和景明,养生先行

■王飞达

“日月阴阳两均天,玄鸟不辞桃花寒。”春分,古称“仲春之月”,《春秋繁露》云:“春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”

作为春季第四个节气,春分日太阳直射赤道,昼夜等长,天地间阴阳均衡,万物进入生长繁盛期。

春分是调和阴阳、疏肝健脾的黄金时节,养生当以平衡为纲,顺应自然,调和阴阳。

春分养生三原则

阴阳平衡,顺应天时。春分后阳气渐盛,但气候仍不稳定,昼夜温差大,易引发“倒春寒”。《素问》强调:“谨察阴阳所在而调之,以平为期。”此时穿衣需遵循“上薄下厚”原则,尤其注意腰腹、下肢保暖,避免寒

邪从足底侵入。

疏肝健脾,调和气血。春属木,对应肝脏。春分时肝气升发过旺,易克伐脾土,导致脾胃虚弱、情绪波动。饮食宜“减酸增甘”,如山药、大枣等甘味食物可健脾益气;荠菜、菠菜等春菜能清肝利胆。

防风避寒,固护卫气。春分多风邪盛行,《黄帝内经》云:“虚邪贼风,避之有时。”外出可戴帽子围围巾,避免冷风直吹头颈;运动宜选和缓项目,如八段锦、太极拳,以助阳气升发而不耗散。

春分养生三妙招

食养:春菜为鲜,甘淡平补。春分有“吃春菜”习俗,推荐“荠菜豆腐汤”——鲜荠菜100克、嫩豆腐1块、生姜3片,煮汤调味,可清肝明目、利湿健脾。另可多食芽菜(如豆芽、香

椿芽),取其生发之气,助人体阳气升腾。忌食油腻、辛辣,以防肝火过亢。

穴按:两个穴位,疏肝健脾。太冲穴:足背第一、二跖骨结合部前方凹陷处。每日按压5分钟,可疏肝平肝,缓解头痛、烦躁等。三阴交:内踝尖上3寸(四横指),胫骨内侧缘后方。揉按此穴能益气健脾、补肾养肝,改善失眠、消化不良等。两穴早晚各按揉一次,以酸胀为度,配合深呼吸效果更佳。

推荐一款茶饮:玫瑰合欢茶、解郁安神

取玫瑰花5克、合欢花3克、佛手片3克,沸水冲泡代茶饮。玫瑰花疏肝解郁,合欢花养心安神,佛手理气和胃,三者搭配可缓解春分常见的心烦失眠、胸胁胀满等不适。

正确“打酱油”,还得认准这些“零添加”并非安全健康



近日,几款宣称“零添加”的酱油中检测出镉、总砷的报道冲上了热搜。尽管检测结果道中重金属的含量都没有超过国家标准,但涉及酱油这一家家户户不可或缺的调料,社交平台上依然引起了热议。

所谓的“零添加”是不是噱头?如何挑选一款安全的酱油?酱油怎么吃才健康?

“零添加”≠安全健康

规范使用食品添加剂有保障食品安全的作用,会丰富食品的口感,宣称“零添加”的食品并不意味着在安全性上变成“优等生”。

营养与食品安全硕士、科信食品与营养信息交流中心副主任阮光锋表示,目前从纯技术角度看,确实是可以做到没有食品添加剂的食品。但是以酱油为例,现代工业生产制造的酱油,绝大部分其实本身就离不开添加剂的“帮助”。只要是在国家标准规定的范围内、规定的使用剂量内使用食品添加剂,就基本不用担心。

如何选酱油更安全健康?

选酱油时,要学会看食品

标签,了解配料表和营养成分表中的具体内容,尽量选择添加剂相对较少,且为正规厂家生产的产品。

看瓶身标注。要吃“酿造酱油”,不要吃“配制酱油”。配制酱油以酿造酱油为主要成分,向其中加入酸水解植物蛋白浆,再加入少量食品添加剂配制而成。在制作过程中,配制酱油不仅会将酿造酱油进一步稀释,降低营养价值,还存在氯丙醇超标的风险。氯丙醇类化合物对人体的肝、肾、神经系统、血液循环系统皆有一定的毒性,还有一定的致突变和致癌作用。如果家里存放或使用的酱油正是“配制酱油”,建议就不要再继续食用了。

看国标分级。国标GB 18186-2000规定,根据氨基酸态氮含量不同,将酱油分为特级(≥0.80g/100ml)、一级(≥0.70%)、二级(≥0.55%)、三级(≥0.40%)。特级酱油的氨基酸态氮含量应≥0.8%,滋味也最鲜美。摇晃酱油瓶身,泡沫小而均匀且不易散去的酱油质量好。优质的酱油摇动时,会起很多比较小、比较均匀的

泡沫,且不易散去。这种泡沫的出现其实与氨基酸态氮有重要关系,当氨基酸态氮多的时候,酱油中的泡沫会呈现这种状态。

看含盐量。酱油含盐,为健康考虑,我们应当尽量选择钠含量更低的酱油。对特级酱油进行对比,选择钠含量更低的一种。有些酱油上有减盐、薄盐的字样,也可以优选。需要注意的是,不同的酱油营养成分表中分量可能不同,在比较钠含量时应该先换算成相同的量。

看原料配置。酱油的发酵原料主要有大豆、豆粕、小麦及麸皮等。相比之下,使用大豆和豆粕对于酱油的品质影响不大;小麦当中的糖类物质更加丰富,所以在后期发酵过程中也会使得香气更加浓郁;麸皮成本较低,味道适中。

如何吃酱油更安全健康?

控制食用量。酱油是一种隐形盐,要尽量少吃。每10毫升酱油中就有1.5~2克盐,长期多盐容易导致一系列身体问题,如患高血压、心血管疾病的风险增加,肾损伤、胃黏膜损伤、骨质疏松风险增加等。

注意存放。酱油和蚝油都怕长虫和“白膜”,尤其是在南方的夏秋季节,因为温度高、空气潮湿,很容易生虫、长霉。平时存放酱油时需注意“避光避热”,最好放在阴凉干爽处。开封使用后应及时将瓶口、瓶身擦拭干净并盖严瓶盖。有些种类的酱油需要放在冰箱冷藏室储存,在购买酱油时,应该注意观察商品标签上是否标注了“冷藏”等字样提示,并按照食品标签上的要求进行储存。

(来源:浙江省肿瘤医院)

睡个好觉这么难,“助眠神药”管用吗?



■吴玲珑

白天睡不醒,晚上睡不着。您是否每天顶着黑眼圈数羊,凌晨两点还在树下徘徊……睡不着,一颗褪黑素搞定?还不行,来两颗?

近年来,随着生活节奏的加快和工作压力的增加,失眠问题逐渐成为困扰许多人的健康难题。与此同时,褪黑素相关产品因其“天然助眠”的宣传,被不少年轻人视为“助眠神药”。吃它真的能安全、有效地解决失眠问题吗?

一颗不行就来两颗?

近日,43岁的赵女士(化姓)因睡眠问题伴头晕来到浙江医院三墩院区神经内科就诊。她自诉约两个月前,觉得自己入睡困难,于是自行网购了褪黑素服用,最开始吃1颗,夜里能睡8~9个小时,白天精神也好了很多。

个把月后,反转过来了。赵女士开始感觉服用褪黑素后睡眠持续时间越来越短,吃1颗只能维持5小时左右,而且睡得不够踏实,所以她给自己加量,开始吃

建议不要随便用

褪黑素是帮助人体进入到夜晚模式的“重要信使”。每天随着太阳落山,外界光线变暗,人体褪黑素的水平会在睡前迅速上升,一般会在23点至凌晨3点分泌达到高峰,与褪黑素受体MT1、MT2结合传递信号让我们变得疲倦易睡,然后在天亮前急剧下降。到了清晨,随着太阳升起,外界光线明亮时,褪黑素的分泌会被抑制,褪黑素的水平也会逐渐回落,并在白天保持相

对平稳的低水平。另外,褪黑素可以抑制性腺激素的分泌,从而调节生殖功能;还具有抗氧化作用,可以清除自由基,增强免疫功能。

浙江医院神经内科张思然医师介绍,门诊中遇到不少像赵女士这样有褪黑素服用经历的患者,年龄段多在40~50岁之间,大多反映褪黑素效果不佳,最后只得寻求其他药物的帮助。

褪黑素是帮助人体进入到夜晚模式的“重要信使”。每天随着太阳落山,外界光线变暗,人体褪黑素的水平会在睡前迅速上升,一般会在23点至凌晨3点分泌达到高峰,与褪黑素受体MT1、MT2结合传递信号让我们变得疲倦易睡,然后在天亮前急剧下降。到了清晨,随着太阳升起,外界光线明亮时,褪黑素的分泌会被抑制,褪黑素的水平也会逐渐回落,并在白天保持相

肥胖及心脑血管疾病风险,而且身高增长也会受限,导致骨骼肌肉发育不良,影响白天的生活和学习状态,还会增加焦虑和抑郁的风险,影响社交交往能力,引起家庭矛盾。

究竟是什么原因导致孩子睡不好?专家介绍,一方面是身体状态不好,比如感冒、鼻炎、哮喘等身体不适会影响睡眠,也可能是情绪状态问题,学习压力、家庭矛盾、焦虑等导致入睡困难。家长也要注意是不是噪音、光线、温度等周围环境影响,或者睡前饮食、依赖哄睡、运动不足等。

娃娃是个“睡渣”?当心睡眠问题影响身高

■梅书华

在医院,儿科医生经常会接诊因夜间啼哭来就诊的患儿,这类患儿经检查大多为夜啼,属于睡眠障碍。据不完全统计,高达40%的孩子在成长过程中会经历某种形式的睡眠障碍。翻来覆去睡不着、有点声音就容易醒、夜间不知为啥大哭不止、磨牙磨得爸妈心碎……其实这些都属于睡眠障碍。

简单地说,儿童睡眠障碍就是孩子在睡眠过程中出现的各种异常情况。比如入睡困难,需要很长时间才能进入睡

眠状态;睡眠不安,睡眠过程中翻身频繁、磨牙、说梦话;夜惊、睡眠中突然惊醒,伴随着尖叫、哭闹,有惊恐的感觉;梦游,在睡眠中突然起床行走或做一些日常动作,结束后再次回到床上入睡,第二天对所发生的事毫无记忆;白天嗜睡,部分失眠的孩子,白天感觉到疲倦,甚至在课堂上打瞌睡;情绪行为变化:情绪不稳定,烦躁易怒,注意力不集中,学习困难,甚至部分孩子出现抽动症的一些表现。

睡眠障碍会对孩子造成多种影响,比如免疫力下降、增加