

关于失眠的原因有很多种,比如压力、焦虑、身体疾病、慢性疼痛、饮食错误等。调查结果显示,大多数人的失眠、噩梦等问题,缘于他们的卧室不合格,要打造一个适合安睡的卧室,从灯光、墙壁、窗帘到床上用品,都有很多讲究。



卧室条件不合格也会导致失眠

灯光 床头放盏台灯

卧室里选灯,“助眠”是第一要务。理想的卧室至少要有两种灯:一种是普通照明,也就是大灯;另一种是局部照明,如梳妆台灯、阅读灯等。

卧室的普通照明,在选择时要注意光线不要过强或发白,因为这

种光线容易使房间显得呆板而没有生气,最好选用暖色调的灯具,灯的造型不宜太大或太过夸张,否则会使卧室感觉不太温馨。普通照明最好装两个控制开关,一个在门口,一个在床边,方便使用。

局部照明,至少要在床头摆放

一盏台灯。现代人常会因为压抑、紧张、烦躁而影响睡眠。北京朝阳医院睡眠呼吸疾病诊疗中心主任郭兮恒说,如用一些浅蓝色或浅绿色的灯罩,让室内光线变得柔和,在一定程度上会使紧张的身心得到一些缓解和放松,同时也会对睡眠起到一定

帮助作用。

如果希望睡个好觉,最好在睡前半小时关掉卧室的顶灯,开一盏床头的小台灯。这样做的目的是减少整个居室的亮度,使大脑逐渐接受一个稍暗的环境,进入睡眠的准备期,有助于减轻失眠。

环境 挡住“光”,关掉“声”

在身体内,有一种叫做褪黑素的激素调节着我们的睡眠,而光线会影响褪黑素的分泌。“就算你紧闭双眼,光线仍可从眼皮传进大脑。如果你的卧室在夜间仍有‘光污染’,就会导致失眠。同样,令人不适的声音也会导致失眠。”美国纽约大学医学院助理教授乔伊斯·维斯勒本说,

美国睡眠协会的调查显示,73%的人喜欢在完全黑暗的房间中入睡,72%的人希望卧室更安静一些。

关掉“光污染源”。卧室中,诸如插座、变压器上的微小亮光,在黑暗中都会被无限放大。睡前最好检查一下,关掉所有的插座,避免这种细小的“光污染”。有些人的卧室有小

夜灯,方便起夜时使用,这种灯光同样会影响睡眠,最好放在客厅。有些电子钟有背光显示,也不适合放在卧室。

挡住月光。如果窗帘有明显的路灯光、月光透入,那就不合格。最好换上织物细密厚重的窗帘,并保证其和四周墙壁“严丝合缝”,“伸手

不见五指”的效果最佳。

清除杂音。失眠的人,卧室里最好别放“滴答滴答”的机械钟,这种声音会让你更加难以入睡。但是卧室也不要过于安静,太安静的环境容易让人警觉、紧张,听点轻音乐或流水、虫鸣等大自然的声音会更好。

床上用品 被子要大,但不能厚

被子、枕头、床垫和床上用品一样是影响睡眠质量的关键。

被子是决定睡眠温度的另一个关键因素。维斯勒本说,被窝温度在32—34摄氏度时人最容易入睡,好被子应该满足三个要素。第一,厚度适中。被子太薄,需要长时间用体温焐热,耗费人体热能,推迟入睡时间,或是造成睡眠不深。最好选择轻

而蓬松的薄被,根据气候变化盖1—2层。千万别盖太厚重的被子,否则会增加做噩梦的几率。第二,大一些。让身体完全伸展躺在床上,如果肩部、脚都能被严实包起来,就说明大小合适。第三,有垂坠感。好的被子比较贴身,就算常翻身,也能提供充分的保暖,蚕丝质地的被子就是不错的选择。

调查显示,90%的人认为,枕头和床垫的舒适度会影响睡眠质量。好的枕头应该和你的习惯睡姿相符合。如果你习惯仰卧,那么,枕头高度应略高于一拳;如习惯侧卧,枕头高度在一拳半左右最好。床垫主要看硬度和弹性。与偏硬的木板床垫和偏软的海绵床垫相比,软硬适中的弹簧床垫更有利于获得良好的睡

眠。

另外,85%的人喜欢用“摸起来舒服”的床单和被罩,这会让他们更快入睡。因此,最好选择纯棉质地的床单、被罩。化纤材质易起静电,真丝材质触感冰凉,都容易影响睡眠。而将靠垫、毛绒玩具放在床上不仅影响睡眠,还会增加过敏几率,导致流鼻涕、打喷嚏等。

室温 20℃是最佳睡眠温度

人的体温会根据生物钟自动调整,到了晚上,当人体进入安静状态,体温也会降低。“因此,最佳睡眠温度应该比白天的温度低2—3摄

氏度。”美国睡眠协会主席大卫·克劳德说,该协会的调查也显示,79%的人喜欢凉快一点的卧室。

一般认为,20℃是最佳睡眠温

度。室温在24℃以上时,睡眠会变浅,睡眠中的身体动作和醒转次数也会增多。维斯勒本认为,这个温度不是绝对的,对于更年期女性和有

“踢被子”习惯的人来说,温度可以再稍微低一点,因为“更年期女性容易发生潮热现象,过高的温度容易让她们辗转反侧”。

色彩 米色温和助眠

卧室的整体色系也会对睡眠状况产生影响。美国“健康头条网”推出的健康卧室自测专栏指出,卧室墙壁的色系、亮度,以及和天花板、地板的搭配都很关键。

窗户越大,墙色越浅。现在的新房,飘窗和落地窗成为主流。室内采

光增加,墙壁的颜色也应该与之相配。如果窗户很大,墙壁的颜色最好浅一些,这样整屋的亮度会比较一致。如果三面墙颜色都很暗,窗户那面却很亮,整个卧室就会显得不协调。正对窗户的那面墙,最好用亚光的涂料或壁纸,且不要安装反光性

强的镜子或摆放玻璃装饰品。

米色、蓝色最助眠。米色是所有颜色中最温和的,最适合在卧室用。蓝色能消除紧张情绪,成人和儿童卧室都能用。有失眠倾向的人,卧室最好别用色彩鲜艳和花纹复杂的壁纸,可选择暗纹样式的,如果你闭上

眼,眼前会浮现壁纸的图案,则说明它太“花哨”了。

屋顶要比墙壁浅。屋顶颜色深或是吸顶灯过大过复杂,容易产生压迫感。屋顶颜色的选择,最好和墙壁相配,但比墙壁浅一些。如果拿不定主意,选米白色肯定不会错。

爱心在行动——心系百姓,关爱健康 浙江中医药大学统战人士“同心”志愿服务团大型义诊新昌站

全省首个统战人士志愿服务团——浙江中医药大学“同心”志愿服务团11月9日将来到新昌县中医院举行大型义诊活动。“同心”志愿服务团是以各民主党派、知联、侨联、留联成员为主体组成的社会服务型组织,成员大多具有高级职称,由浙江中医药大学及其附属各大医院的专家组成。此次新昌站大型义诊活动由中医内科、中医妇科、骨伤科、肝病科、针推科、神经外科、西医妇科、泌尿男科、口腔科、B超等科室的15位具有丰富临床经验的专家参加,为您送来冬日里的温暖。

省级知名专家送医上门,千万别错过机会,赶快为您和家人作一个全面的5星级健康“保养”,为健康加油!

大型义诊专家

- 1. 中医膏方专家
张翼宙:医学博士、教授,硕士研究生导师。
林成明:教授、主任中医师。
茹清静:医学博士、主任中医师,硕士研究生导师。
- 2. 各科专家
中医内科 黄兆黎:副教授,擅长内科治疗。
中医肝病 廖锡民:主任中医师,擅长肝病诊治。
中医妇科 贾晓航:副主任中医师,擅长治疗妇科疾病。
针推科 马睿杰:医学博士,副教授,主要从事针灸治疗脑病。

- 骨伤科 滕 坚:副主任医师,致力于脊柱外科疾病,尤其是颈椎疾病和脊髓肿瘤疾病的诊断手术治疗和临床研究。
吴江新:副主任中医师,擅长治疗跌打损伤等骨伤病。
杜杭根:主任医师,神经外科主任,擅长治疗脑血管疾病。
- 神经外科 姚克勤:副主任医师,擅长治疗泌尿结石、前列腺病等。
- 泌尿男科 宣仙英:副主任医师,擅长治疗月经失调、子宫肌瘤等。
- 西妇科 金耀清:省中医院副主任医师,擅长颌面外科及种植修复。
- 口腔科 董佩莉:省中医院主任医师,从事B超超声医学28年。
- B超 马伟丰:省中医院超声科主任,副教授,从事B超诊断26年。

新昌县中医院 第三届膏方养生节

时间:2012年11月9日至2013年2月4日

新昌县中医院第三届膏方养生节将于11月9日启动,“名医荟萃、倾情献方”是这次膏方养生节的一大亮点,届时将有省级名中医专家、教授亲自把脉开膏方,为群众纠正亚健康状态、补虚扶弱、防病治病、抗衰延年等。