13条小贴士 让男同胞天天有好睡眠

夏秋交替季节人们时常会有失眠的症状发生。失眠会引起人的疲劳感、不安、全身不适、无精打采、反应迟缓、头痛、注意力不能集中，严重的会导致精神分裂和抑郁症、焦虑症、植物神经功能紊乱等功能性疾病。长期处于睡眠不足状态，还会引起免疫功能降低、消化功能和性功能减退；更有甚者会诱发高血压、冠心病、中风、糖尿病等疾病。美国《睡眠》杂志刊登的一项最新研究称，男性失眠症患者早亡危险更大，失眠的男性一定要警惕心脏病、高血压等疾病。



失眠的症状是什么？

1.入睡困难；2.不能熟睡；3.早醒、醒后无法再入睡；4.频频从恶梦中惊醒，自感整夜都在做恶梦；5. 睡过之后精力没有恢复；6.发病时间可长可短，短者一天可好转，长者持续数日难以恢复；7.容易被惊醒，有的对声音敏感，有的对灯光敏感；8.很多失眠的人喜欢胡思乱想。

是什么原因造成了失眠？

1.生活习惯的改变

常见的有睡眠环境的突然改变，如强光，噪音以及高温等。不良的生活习惯或由于工作，娱乐等会影响生理睡眠节律，导致生理节律紊乱性失眠，如轮夜班、倒时差、睡前喝咖啡、饮酒、过饱和饥饿等。也可因居住环境的因素引起，如床铺软硬及室内温度的改变。这种失眠一般都是暂时性的，恢复到正常的生活状态或者适应了新的环境后即可自然消失。

2.身体疾病

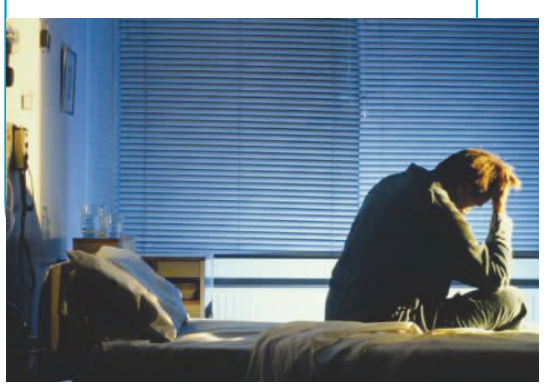
有些躯体疾病都可能妨碍睡眠，如患有溃疡病的人常因上腹部疼痛于深夜发作，而痛醒；心绞痛也常在睡梦中发作；心力衰竭时的体位性呼吸困难使病人无法平卧，并难以入眠；甲状腺机能亢进的病人常于睡梦中惊醒，心悸，恐惧，出汗；糖尿病、前列腺增生患者夜间尿多，常常起床小便，无法睡得安稳。其它如哮喘病、关节炎、皮肤瘙痒、腹胀等均能引起失眠。对于这类失眠，需要治好躯体疾病之后才能改善。

3.心理问题引起失眠

心理因素如焦虑、烦躁不安或情绪低落、心情不愉快等，都是引起失眠的重要原因。睡眠障碍有暂时性的，也有持久性的。在日常生活中，工作过度紧张，生活遇到困难，或亲人死亡、或夫妻离异、或公司倒闭等可造成情绪不稳定、失落、惊慌，久久不能平静，以致夜夜难眠。或者成功的喜悦、激动的场面、狂欢之夜等也会使人兴奋难眠，甚至几天几夜无法安睡，这些睡眠问题都是暂时性的，但如果没有及时解除，就可迁延成为持久性的。

4.药物的影响

对镇静催眠药物依赖的人常有顽固的睡眠障碍，药物剂量越用越大，停药或减药时便出现极显著的失眠。长期服用兴奋剂的人也会出现失眠。



掌握好下面的促睡要诀 可使你睡的更香

1.有规律的生活是避免失眠最有效的方法

养成定时睡觉与定时起床的习惯，顺从你的天性，坚持按自己习惯的时间上床睡觉，建立良好的生理时钟。遇到周末假期，避免睡懒觉，睡多了对人并无益处。有时因事而晚睡，早晨仍应按时起床，避免生物钟的扰乱。

2.好的环境有助于快速入睡

保持卧室清洁、安静，远离噪音、避开光线刺激。温度要适宜，气温以18～20℃最佳，尽量做到冬暖夏凉。如果室内空气太干燥，地板应洒水，也可以用加湿器。保持卧室空气流通，睡觉之前都应该开窗换气。选择一张舒适的床，一般以软硬适中的棕绷床或软木板的褥子为宜。枕头软硬要适中。

3.要有正确的睡眠姿势

选择一个能让自己全身放松的卧姿，一般主张向右侧卧，微曲双腿，全身自然放松，一手屈肘放枕前，一手自然放在大腿上。

4.坚持睡前的习惯性活动

创造有利于入睡的条件反射机制。临睡前放松心情，如睡前半小时洗热水澡、泡脚、听听轻音乐，有助于睡眠。只要长期坚持，就会建立起“入睡条件反射”。

5.饮食调理

晚餐以清淡而富含蛋白质、维生素的饮食为宜，尽量少吃难消化或油腻有刺激味的食物。

日常饮食上适量选食一些有助于神经功能的食品，如河鱼、海鱼、牡蛎、虾、葵花籽、大枣、猪肝、猪腰、核桃、花生、苹果、蘑菇、豌豆、牛奶等。

无论太饱或者太饿都会影响睡眠，饥肠辘辘不得入眠，但吃的太饱也会难以入睡，中医有“胃不和，则卧不安”之说，晚餐七八成饱即可。

睡前2小时应尽量避免饮用酒、咖啡、茶、可乐等刺激性饮料，以免因精神兴奋或尿频影响正常的睡眠。不少人认为饮酒有助睡眠，虽然酒后容易入睡，睡眠却不易持久，醒后很难再入睡。

6.饮热牛奶

睡前饮一杯热牛奶，能增加人体胰岛素的分泌，促使大脑分泌促进睡眠的血清素；同时牛奶中含有微量吗啡样式物质，具有镇定安神作用，从而促使人体安稳入睡。

7.白天适度的体育锻炼，有助于晚上入睡

白天进行散步、气功、太极拳等运动，能够提高人体植物神经的调节能力，使之有张有弛，有利于晚上安静入睡。但睡前半小时内不适合过劳过力的工作和运动，不要试图借剧烈运动使自己疲倦而入睡，结果往往适得其反。如有傍晚或晚上锻炼的习惯，最好能在睡前2小时进行。

8.保持乐观、平和的心态

上床前要情绪稳定，不要带着问题上床，暂时放在一边，不要胡思乱想，有事情可以留待第二天处理，闭上眼睛静静入睡。进行深呼吸，听节奏缓慢的轻音乐或歌曲，使混乱的心情随着音乐节奏缓和下来。有些人对连续几天出现睡眠不好或失眠的情况感到紧张不安，认为大脑得不到休息，不是短寿，也会生病，而这类担心导致过分焦虑，越是紧张，越想强行入睡，结果适得其反。

9.睡前洗个热水脚

脚底有很多人体器官的反射区，上床前以40℃～50℃温水洗脚后，搓揉脚底片刻，能刺激脚底反射区，调整各脏器的功能，使之运行协调而有助人体生理作息规律的恢复。冬天更应该将脚部搓至温热，会使你全身感到放松舒适，有助于睡眠。

10.睡觉前洗个澡

洗澡可以提高体温，使人困倦。水温以37℃—40℃为宜，超过40℃会加快心跳、刺激交感神经，使人过于兴奋，难以入睡。时间以20-30分钟为宜。人在体温下降时容易入睡，而入浴后体温会有所上升，所以最好出浴后先稍事间隔，待体温下降后再就寝。

11.上床即睡

要按时睡觉，一般晚上不要超过11点，上床就关灯睡觉。对于容易失眠的人来说，应在有睡意的时候才上床，早早上床的结果往往是“欲速则不达”，只会加重心理压力。如果半个小时还不能入睡，最好不恋床，不必躺在床上暗自神伤，不要勉强入睡，起来干点事如看书或看电视，读一些轻松的书，听点舒缓的音乐，待有睡意时再上床。

12.切忌擅自服用安眠药物

使用安眠药只能抑制或麻醉睡眠，其化学效应对中枢神经具有抑制作用，不能帮助失眠者获得真正良好状态的睡眠。不能认为失眠不过是小问题，算不了病而延误，要及时求医。

13.三个有助睡眠的食疗方

（1）莲子肉（去皮带芯）30克，龙眼肉5克，烧制点心或煮粥食用。

（2）柏子仁粥，柏子仁10～15克，蜂蜜适量，粳米50～100克，煮成稀粥，一日2次。

（3）莲子心茶。莲子心2克，生甘草3克。将以上2味放入杯中，用沸水冲泡，加盖闷10分钟。当茶频频饮用。可清心除烦，对阴虚火旺型失眠有一定的帮助。

一切为了大众健康
新昌县张氏骨伤医院
特约刊出