

# 别人春困你失眠？因为“想太多”

北 晨

春季,大多数人都易发生春困,然而与此同时,不少人也会有这样的感觉——春天更易失眠。失眠并无季节性,却在春季表现最为明显和严重。这是因为春季气候多变,常常使人的情绪波动较多,容易干扰人体固有的生理功能,同时较低的气压也容易引起人脑分泌的激素紊乱。自身适应能力差的一部分人,内外激素失去平衡,就容易诱发失眠,或者梦特别多。中医认为,春季睡眠不佳,一部分原因源于肝气不舒,这种情况下,一般只需要通过调节心情、调整饮食、增加运动,再适当补充些营养素,这种暂时的睡眠障碍即可迎刃而解。

## 肝气不舒 春天易睡不好

中医认为,多梦、失眠背后往往是肝气不舒。所谓肝气不舒,就是情绪不佳,郁闷,焦虑,紧张等不良心态导致的气机郁滞,因为肝主疏泄,所以郁滞往往在肝。中医认为人与自然对应,人的肝脏对应春天,属木。肝气郁滞在春天最容易出现,尤其是平时压力大的人,此时最容易出现肝气不舒的明显症状。这类人的舌头伸出来往往是尖尖的形状,且舌尖很红,同时,还会伴有口苦、口干、眩晕、胃口不好、有忽冷忽热的感觉、心烦容易上火、容易生闷气、有恶心反胃的感觉甚至呕吐、胸闷心悸、肋骨两边有

胀痛的地方、失眠多梦。这些症状里,如果有一条与舌相对应上,就要怀疑是否肝气郁滞了。

## 春季调好心情 远离睡眠问题

生活中,很多失眠是因为工作、学习、家庭、经济、感情、人际等方面出现的问题所致。比如,有些人因为一次过失内疚自责,在脑子里重演过失事件,久久难眠;有些人在晋升、职称评定快要公布前,处于期待兴奋状态而失眠;还有些人受到突发事件刺激后,睡觉时始终处于焦虑不安的状态。有心理专家指出,睡眠障碍本身就是许多精神障碍的突出症状,而80%的失眠都是“心事”造成的。长时间的情志不舒、思虑过度就会逐渐引致肝气郁结。

春季是肝气舒发的季节,因肝喜条达而恶抑郁,此时宜顺应自然,舒畅情志。如常到野外进行有益的体育和文娱活动,增加人与人之间的来往,与朋友一起说说笑笑,谈谈趣闻,放松身体,勿生恼怒。具体建议:天气好的时候,多参加一些户外活动,晒晒太阳,会使心情得到愉悦;一旦出现负面情绪,可以通过做一些自己感兴趣的事转移不良情绪,或到户外运动等解压方式放松心情。不要让浮躁、乏力、心绪不宁这些症状长时间持续,必要时应尽早看医生,

以便及时进行预防;郁闷、忧愁的时候,多找朋友聊天,将困惑的事情倾诉出来;学会接受现实,以宽容、平静的心态对待每一天,积累下每一天的快乐,就会天天快乐;注意休息,避免过度疲劳,保持良好的精神状态;凡事追求完美的人可适当降低期望值,在制定了目标之后,可以将大目标分割成几个小目标,再一一实现。

## 适当补充钙和镁也可助眠

有研究表明,一些营养素的缺乏也会引起睡眠问题。在一项发表于《欧洲神经学杂志》上的研究中,研究者发现,钙的缺乏可能会导致深睡眠的不足或缺失。在血钙水平恢复正常之后,睡眠则会自然恢复到正常状态。另有研究发现,钙能帮助大脑利用色氨酸制造褪黑素,而褪黑素是与睡眠相关的一种重要激素。有一种观点认为,睡前喝杯牛奶有助于睡眠是有一定道理的。牛奶富含钙、色氨酸以及维生素B6,这些都是助眠不可或缺的营养素。

此外,也有研究发现,镁的缺乏也与睡眠障碍存在因果关联。高镁低铝的膳食能让睡眠障碍的成年人得到深睡眠,而且不容易中途醒来。每天吃200克焯拌或煮的绿叶菜,就可以从中获得足够的镁。把米饭换成杂粮杂豆,也能增加镁的摄入量。

## 初春露脚踝有损健康

春天到来,乍暖还寒,不少爱美的年轻人早已脱掉秋裤,挽起裤腿,露出脚踝。在中医看来,他们会为所谓的时髦、性感、骨感付出健康代价,容易造成脾胃不开、肝郁、妇科病以及四肢关节痛、颈椎病等问题。

河北河间中医肖卫军说,年轻人阳气还比较充足,露脚踝受了寒邪,当年不会出问题,到了三四十岁毛病就来了。中医认为,人体上为阳、下为阴,保养要阴中有阳、阳中有阴,所以正常人应该是头部微凉、手脚温热。露脚踝让脚挨冻是让阴上加阴,即厥阴,这属于“逆”,是在作病。

肖卫军介绍说,脚踝是人体三条阴经、三条阳经的会聚点,被寒邪所侵后,轻者脾经、胃经受寒,脾胃不开;重者肝经、肾经受寒,出现肝郁,特别是女孩子容易出现妇科病。中医讲究取类比象,脚踝类比手腕、颈部,脚踝受寒邪后,会出现四肢关节痛及颈椎病。

(王 民)

## 防治儿童先天性心脏病应早检查早治疗

心脏疾病专家说,儿童先天性心脏病是出生缺陷中最常见的疾病之一。为降低先天性心脏病发病率,孕妇应尽早做检查和干预治疗。

昆明医科大学第一附属医院心脏内科主任孟照辉介绍,先天性心脏畸形主要发生在孕12周前心脏发育的关键时期。遗传、生活环境欠佳、卫生习惯不好、产妇年龄偏高等诸多因素都会影响胎儿宫内正常生长发育,增加先天性心脏病发病率。

在4月10日举行的云南省胎儿心脏国际论坛上,美国费城儿童医院儿童心脏中心副主任里奇克说,

随着先天性心脏病救治水平的提高,孕妇及家人对产前检出胎儿先天性心脏病后不再简单地选择终止妊娠,而是要对胎儿病情的严重程度、预后及围产期救治方案等进行详细评估,这就要求医生采用先进超声技术在胎儿病情的诊断方面提供更详尽的信息。

专家表示,对先天性心脏病的科研和治疗还有很多挑战,但通过普及宣传知识,增强孕产妇的围产期保健意识,利用先进技术等扩大先天性心脏病检测面,能更好地救治先天性心脏病患儿。

(宇 强)

## 市中医院:加强医德医风建设

**本报讯** 4月12日,家住大祥区宝庆西路的抗美援朝老战士肖爷爷,将一个刻有“新时代白求恩式医生”的奖杯和一面刻有“优秀集体”的牌匾分别送给邵阳市中医医院疼痛科刘海涛医师和全体医护人员。肖爷爷对刘海涛精湛的医术赞不绝口,更被医护人员的高尚情操深深打动。

近年来,市中医医院在医德医风方面涌现出一大批深受患者和家属感动和欢迎的医护人员,他们拒收患者和家属的馈赠及“红包”,得到广大患者的好评。红包送不

出去,很多患者及家属便用一面面锦旗、一封封感谢信、一束束鲜花来表达心中由衷的感激。今年1—3月,市中医医院医护人员共拒收红包36次/人,合计金额21324元,收到感谢信19封,锦旗15面。

近年来,市中医医院不断加强党风廉政建设和行风建设,医护人员不忘初心,牢记使命,自觉遵守医德规范,牢固树立廉洁自律、依法执业的观念,廉洁行医,捍卫医德尊严,拒收红包蔚然成风,用行动诠释了大医精诚。

(杨 琴)

## 邵阳珂信举办抗癌公益讲座

**本报讯** 科学抗癌,关爱生命。4月18日上午,由邵阳珂信肿瘤医院主办的第24届全国肿瘤防治周公益健康讲座在魏源大酒店举行。来自全市抗癌协会、珂信健康俱乐部近200名会员参加了活动。

本次公益讲座特别邀请了国内知名肿瘤微创专家、海军总医院冯华松教授亲临现场,为协会成员作《微创,肿瘤治疗的新希望》的专题讲座,帮助大家了解肿瘤微创技术以及肿瘤综合微创治疗“一站式”精准消瘤。

近年来,随着恶性肿瘤

的高发,传统治疗肿瘤的理念已经无法再跟上时代步伐,一种全新的以维护患者生存质量为首要目标的肿瘤“绿色治疗”——即微创精准治疗得到推崇。这种治疗具备“低损伤、易耐受、疗效好”等特点,最大程度地提高了患者的生活质量。”

据了解,自2017年11月开始,邵阳珂信肿瘤医院引入微创精准治疗,截止到今年3月,已经为近50多名肿瘤患者行微创手术治疗,效果反应良好,正在跟进后续治疗。

(刘敏 胡秋红)

## 汇恩生殖:通过试管婴儿技术校验

**本报讯** 4月12日,湖南省辅助生殖医学专家组一行7人来到邵阳汇恩生殖专科医院,对该院IVF-ET(试管婴儿)、ICSI(单精子卵母细胞注射授精)及AIH(夫精人工受精)等辅助生殖技术进行了两年一度的校验评审。此次评审是受国家卫健委委托,以省辅助生殖医学专家组为主体的省、市两级医政部门参与的试管婴儿技术校验评审。

省校验评审专家组分成三个专业组,分头进行实际现场评查和专业技术考核、检验,现场评查考核结束后,专家组根据评查情况开展了集体评审,对医院给

予了充分肯定。

据了解,汇恩生殖医学中心2013年2月获准开展AIH技术,2014年10月获准试运行开展IVF-ET/ICSI技术,2016年4月通过试管婴儿技术试运行资格。正式运行2年来,完成取卵周期438个,为邵阳地区同行业机构的首位。医院临床妊娠率达60%以上(女性37岁以下),实验室囊胚形成率达60%以上,已达到省内先进水平。

此次评审的顺利通过,将进一步推动该院生殖医学领域工作的有效开展,为邵阳地区乃至湘西南地区的不孕不育患者带来福音。

(刘敏 王向阳)

## 孕前饮食与生活方式影响后代健康

英国伦敦大学学院4月17日发布一项新研究说,怀孕前父母的饮食和生活方式对他们小孩的成长、发育以及长期健康极具影响。该校学者领衔的国际研究团队在英国期刊《柳叶刀》上发布了3篇系列报告。报告说,已有证据显示吸烟、较多的酒精和咖啡因摄入、营养不良、肥胖、膳食等因素不仅会对胎儿产生影响,还可能带来出生后的长期影响,比如增加他们患心血管、神经系统疾病的风险等。

研究人员指出,母亲过度肥胖会提升炎症、激素以及代谢物水平,很可能会直接改变卵子和胚胎的发育,从而给后代带来更高的慢性

疾病风险;父亲过度肥胖也与精子质量、数量下降有关,这也会增加后代将来患慢性病的风险。不过研究人员表示,目前还不清楚父亲的饮食习惯和肥胖对后代的影响是否与母亲的一样大。

报告的主要作者、伦敦大学学院教授斯蒂芬森说,孕前的时期非常关键,父母的健康,包括他们的体重、代谢和饮食,会带来子女将来患慢性病的风险,“我们需要重新审视公共健康政策来尽可能降低这方面的风险”。

研究人员还建议,食品企业和零售商应该与政府、非政府组织、研究机构合作,为孕前健康提供更好的支持。

(张家伟)

# 接种疫苗有讲究

李 超 李睿佼



4月9日上午,看到两个孩子终于没有任何感冒的症状之后,家住市区城西街道的李女士赶紧找出两个孩子的《预防接种证》,前往街道卫生服务中心为两个孩子注射疫苗。

其实,在两个月之前,李女士的两个孩子就到了接种疫苗的时间,但由于两个孩子先后出现了不同程度的感冒症状,而且一次感冒过后没过几天又出现了反复,在这种情况下,李女士只好一次又一次推迟两个孩子接种疫苗的时间。

“疫苗一定要定期接种吗?什么样的情况下不能接种疫苗?接种疫苗后是不是就不会患上相关的疾病了?”李女士心存疑虑。

“其实,这些问题在很多市民心中都是模棱两可,因为毕竟市民不是医生,无法从

专业角度来鉴定孩子是否适合接种疫苗。虽然接种疫苗可以预防传染病,但需要注意的是,由于个体差异,极少数人在接种疫苗后会出现不良反应。所以,接种疫苗是有禁忌证的。”市疾控中心免疫规划科科长雷鸣表示,疫苗接种的禁忌证通常包括两种情况,即“暂时禁忌证”和“绝对禁忌证”。

常见的“暂时禁忌证”包括接种部位有严重皮炎、牛皮癣、湿疹及化脓性皮肤病者;发热大于37.5摄氏度的儿童,因为发热可能是流感、麻疹等急性传染病的早期症状,接种后可能会加重病情。此外,接种不同疫苗时,也有不同的“暂时禁忌证”,如每天排便次数超过4次的儿童,应暂缓服用脊灰疫苗,因为腹泻会使疫苗很快排泄,失去作用,同时腹泻还可能为病毒所致,可能发