

# 关注世界睡眠日



3 月 21 日是世界睡眠日，中国的主题是“关注睡眠，关爱心脏——生态好睡眠，拥抱正能量”。

## 高枕并非“无忧”

医生:睡眠质量与枕头高低有一定关系,枕头不宜过高

□晚报记者 张志新 实习生 乔晗

本报讯 3 月 21 日是第 12 个世界睡眠日，由于人们生活节奏加快，睡眠好坏与人的健康密切相关，而人们睡眠时所用的枕头则在睡眠中扮演着极为重要的角色，枕头高低与睡眠质量是否有关？什么样的枕头对睡眠更有益？记者对此进行了走访。

### 市场上枕头种类各异

昨日上午，记者来到了市荷花市场家纺类销售区，看到这里销售有各式各样的枕头，有长方形的、正方形的，也有圆形的，不少市民正在这里选购枕头。

“这些枕头的外观看起来大同小异，但是枕头内的填充物却不一样，其中有纤维棉枕、珍珠棉枕、荞麦枕等。”在此销售家纺产品的

工作人员郑女士说，每一种枕头都有不同的作用，如以荞麦、决明子为填充物的枕头枕着舒服，具有保护人体颈椎、清热祛火的功效；乳胶枕则具备耐用、不易变形、支撑力强等优点。

### 理性购买保健枕头

记者了解到，一些商家为了迎合市民的需求，推出了一些保健枕头，但大多数保健枕头对人的睡眠作用有夸大作用。

“一些商家推出的保健枕头，其实并没有那么大的效果。枕头的高度适宜最合适，过高过低的枕头都会对睡眠有不利影响。”郑女士说，“一般来说，女士选择较软的枕头多一些，男士选择较硬的枕头多一些。市民只

有选择贴合自己颈椎的枕头才最合适，这样可以最大限度地减轻睡眠时对颈椎的压力。”

### 枕头不宜过高

人的颈椎其实有一定的弧度，最好的枕头应该是人躺在上面，头部正好位于枕头中间，两肩稍稍靠着枕边，这样才能使颈椎得到放松。

一些市民在睡觉时，嫌枕头低，还喜欢在枕头上再垫上一些衣物。俗话说高枕无忧，其实这种说法是不科学的。市中心医院骨一颈椎外科主治医师李军说：“睡觉时，枕头不宜过高，过高的话会给颈椎带来压力，造成呼吸不畅，从而影响到人的睡眠质量。”

## 睡午觉可减少患心脏病的几率

根据中国睡眠研究会的数据，中国约有近 40% 的人患有各类睡眠障碍。

第三军医大学新桥医院心血管内科、全军心血管研究所耿召华副教授指出，根据一项调查显示，每周工作超过 60 小时的人患心脏病的机会比每周工作 40 小时以下的人要高出两倍，一周内就算只有两夜平均睡眠不足 5 小时的人，患心脏病的风险也比正常人高 2~3 倍。特别值得注意的是，经常午睡的职业男性比没午睡者心脏病的发生率低 64%。

这是因为，心脏病的发生与睡眠质量有着密切的关系。睡眠不足易诱发心脏病，甚至导致心力衰竭，因其会降低血氧水平，导

致血压骤升，两者都会对心脏病造成较大影响。同时还补充指出，长期睡眠障碍还会导致体重增加，甚至罹患糖尿病，而这两种因素都会提高诱发心脏病的风险。

此外，人体长期睡眠不足或处于紧张状态，会使神经至内分泌的应激调控系统被激活，并逐渐衰竭而发生调节紊乱，使得免疫功能明显降低，从而对健康产生严重不良影响。

因此耿教授告诫大家，如果真的没有足够的睡眠时间，可以利用午睡恢复体力，建议每周至少午睡三次，每次大约半小时，让心脏有个缓冲休息的时间，减少心肌梗塞的危险。

(志华)

## 远离失眠要学会自我减压

“经常失眠，做梦都是在工作。”又一个世界睡眠日来临前夕，一位患者来到医院就诊，向医生倾诉着自己的状况。

“人们在身体不舒服、遇到事情时表现为睡不着觉，即通常说的失眠。”医生说，“除了一些生理、药物性因素导致的失眠，很多人的失眠还要归因于各种各样的压力问题。”

什么样的人群易患失眠？在接诊中，医生发现，以前人们常说“人老了觉睡得少”，现在中年人、青年人患失眠者都成倍增加，失眠甚至侵袭到了孩子。

“性格追求完美、生活不规律的人都容易患失眠。尤其现

代生活压力增大，失眠人群已经呈现年轻化趋势。”医生说。

长期的严重失眠会带来一系列心理和生理问题，而要想远离失眠，患者的自我减压尤为重要。

“减压有各种各样的方法。”医生说，首先需要对睡眠建立正确的认识。睡眠就像空气、阳光、水分一样，是人体必不可缺的营养。失眠也并不可怕，掌握一些助眠小技巧，比如避免噪音、咖啡和茶，尽量让光线变暗、泡脚等，都能改善睡眠。

“生活越是规律、条理，人的幸福感越会增加，压力和失眠也会渐渐离你远去。”医生说。

(翔霄)

## ■一周 120 报告

数据来源：市 120 急救指挥中心  
采集时间：2013 年 3 月 15~21 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	52
其他类别外伤	21
其他内科系统疾病	46
酒精中毒	14
心血管系统疾病	10
其他	9
脑血管系统疾病	7
药物中毒	3
呼吸系统疾病	2
妇、产科	1
CO 中毒	1

一周提示：本周 120 急救共接诊 166 人次。春天气候变化无常，时风时雨，外出春游时一定要备足衣服，携带雨具，以防雨淋，伤风感冒。登山下坡，切勿迎风而立，避免受凉。春游时，如在外野炊野餐，要注意饮水和饮食卫生；不要坐在阴凉潮湿的地方，以免受潮致病；野炊时要注意风向，不要随便丢弃火种，余火熄灭，以免引起火灾。（见习记者：王凯 信息提供：耿清华）

## ■一周病情报告

样本采集地：市中医院

采集时间：2013 年 3 月 15~21 日  
科别 门诊接诊总量（人次）

儿科	685
皮肤科	430
妇产科	422
肝病科	416
脑病科	410
肺病科	390

温馨提示：春天里，各种花儿争奇斗艳，花粉四散，出外踏青赏花，要严防花粉过敏。如曾有过敏史，就尽量不要近距离赏花，更不要动手去“拈花惹草”。尤其是不能随意地将花草放入口中咀嚼，杜鹃花、含羞草等部分花草含有有毒物质，嚼食或致中毒。出游前也可事先服用点抗过敏药物。春天气温升高，万物复苏，野外昆虫滋生，注意不要被昆虫叮咬到，尤其是赏花时不要去触碰蜜蜂等蜂类，以免被蜇。如不慎被昆虫叮咬，可涂擦风油精或皮炎平等。

（见习记者：王凯 信息提供：姚娟）



## 春分，乍暖还寒要保暖

3 月 20 日是春分，此时春暖花开，是农民开始忙碌的时节。春分的“分”，是过了一半的意思，这时昼夜几乎等长。民间谚语曰：“春分秋分，昼夜平分；吃了春分饭，一天长一线。”

据省气象台专家介绍说，春分以后气温将继续升高，强对流天气增多，我省近期的天气忽冷忽热，一周之内相差 6℃~10℃，衣着不宜减得过快，以防着凉。

春天，人们常感到困乏无力、昏沉欲睡，民间称之为“春困”，这是人体的正常现象。春分时节如何消除“春

困”？医生支招说，除了要按时睡觉，保证睡眠外，春天不宜“开夜车”，以免诱发或加重“春困”。同时要加强锻炼，体育锻炼能大大加快大脑处理信息的速度，能有效地防止春困。

在饮食上，要多吃一些清淡的食物，比如黄绿色蔬菜及水果；姜、葱、韭菜等辛甘助阳食物可以适当吃一些。另外，脾胃不和也会影响睡眠和精神，因此不可过多饮酒，不宜吃油腻生冷难以消化的食物。

(海震)

## 天天 3·15 医院好不好 你说大家说

说说您在求医过程中的  
烦恼事 困惑事 愤怒事 感动事  
周口报业集团医药卫生工作部竭诚为您服务

健康热线：13592220126 13949993566 13592239208 18639402122  
电子信箱：zkrbwsb@126.com