健康课堂

你睡得好吗？八招助老友健康好眠

3月21日，是世界睡眠日。老话说得好，能吃能睡，长命百岁。人一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过，可见睡眠是人重要的生理需要。那么，怎样才算是健康的睡眠呢？本周《健康课堂》，记者邀约了晋江市医院晋南分院童寿明医生为大家解析关于睡眠的秘密。

自测：健康睡眠的两大标准 你达标了吗？

睡眠对人的体力和精力的恢复十分重要，对工作效率、决策判断、创造性思维等，更是起着决定性的作用。从健康的角度来说，“睡眠质量的好坏，直接影响着人们的身体健康，譬如，心血管、消化、神经、免疫、代谢和内分泌等系统的正常运转。”童寿明医生坦言。

如何衡量健康的睡眠？不妨根据以下两点进行自测。“健康的睡眠包括两点，一是睡眠的持续时间，二是睡眠的质量。”童寿明医生解析说，“从多数睡眠指南建议来看，成年人的科学睡眠时间为7~9小时，学龄前儿童为至少10小时，青少年睡眠建议为9~10小时，而咱们老年朋友则建议每晚睡7~8小时。”此外，高质量的睡眠，指的是入睡快、睡得沉、做梦少、中间无觉醒、无异常的睡眠模式和睡眠行为，以及无早醒、次日醒来精神饱满、周身无乏力感等等。根据以上两大标准，你的睡眠是否达到健康标准呢？

支招：告别睡眠八大禁忌 助你健康入眠好好睡

“睡前不宜吃什么食物？”“睡前宜吃什么食物？”“作为老年群体，如何提升自己的睡眠质量？”……关于睡眠，大家总是有许多的困惑与疑问；反之，关于这一话题，医生想告知给读者朋友的是什么呢？

“睡前不宜吃巧克力、茶类、薯片、橙子；推荐吃点坚果、香蕉、全谷类、温牛奶。”童寿明医生建议。“此外，我还想告诉患者的是，关于睡眠的八大禁忌。”

第一，睡时不宜高枕，仰卧时枕头的压缩高度应在5~8cm，高度以压缩后与自己的拳高相等为宜。第二，睡时不宜蒙面。第三，不宜张口呼吸。闭口夜卧是保养元气的最好办法。第四，睡前不宜剧烈活动。反之，睡前宜做温和及放松身心的活动，如泡热水澡、肌肉松弛及腹式呼吸运动。第五，睡觉应避开风口。古人云：“风为百病之长”。最近的天气乍暖还寒，天热时，如果开风扇睡觉应将风扇的风对着其他地方吹，避免引起风湿性关节炎类疾病。第六，睡前忌发怒。第七，睡前忌过饱。第八，睡前忌浓茶。

解惑：失眠是病么？该如何就诊？

夜深人静的时候，有不少人却辗转反侧，难以入眠。这时，他们会哀怨地说一声：我失眠了！那么，关于失眠，究竟该如何正确认识它？到了怎样的情况，才需要就诊呢？童寿明医生表示，失眠是以频繁而持续的入睡困难或睡眠维持困难并导致睡眠满意度不足为特征的睡眠障碍。世界卫生组织的定义为：一周内至少三个晚上出现入睡困难和（或）难以维持睡眠，或者有无法恢复精力的睡眠引起的不适，伴随白天的苦恼或影响社会功能。“如果是短暂的失眠，对人体没有很大的危害；如果是长期的失眠，则建议就诊。”

值得一提的是，晋江市医院晋南分院脑功能科（失眠神经衰弱专科）成立于2012年，为泉州地区首家在综合性医院开设的精神疾病专科。2014年被评为晋江市首批医学重点学科。2015年承担泉州市科研项目一项。2020年门诊量8000余人次，是重型精神疾病的医保和新农合的特殊门诊诊疗定点单位。主要诊治躯体疾病所致心理障碍和心理障碍所致躯体疾病等各类身心障碍性疾病。科室同时开展心理测评等神经心理检查、脑电图等脑电生理检查、心理治疗等项目。科室拥有心理沙盘治疗设备、脑电图仪、脑电超慢图仪、脑电治疗仪、睡眠音乐治疗仪、计算机心理测评系统等先进设备。

助眠小贴士

1. 维持舒适的睡眠环境，适当室温、灯光、少噪音。

2. 维持规则的睡眠作息，每日按时上床入睡及起床。

3. 不要强迫自己入睡，如果躺在床上超过三十分钟仍然睡不着，就起床做些温和的活动，直到想睡了再睡。

指导单位
晋江市卫生健康局
特约协办

晋江市医院
JINJIANG MUNICIPAL HOSPITAL 1936
晋江市医院
树兰医疗晋江市医院
地址：晋江市梅岭街道新华街392号
电话：0595-85683434

健康问答

中医药膳助你好眠

读者问：上了年纪总是容易夜里失眠，请问有啥药膳可以改善睡眠吗？

晋江市中医院针灸推拿科主任陈国旺：药膳可在专业中医师的指导下进行。以下推荐三款药膳，助你好眠。

桂圆莲子粥

食材：桂圆肉（龙眼肉）20克，莲子30克，大米100克。

做法：将莲子捣碎，和桂圆肉、大米煮成粥，临睡前两小时服用。

功效：补益心脾，养血安神。适用于心脾两虚症。

菊花夏枯草炖猪肉

食材：夏枯草10克，菊花15克，陈皮10克，瘦猪肉50克，食盐和味精各适量。

做法：将猪肉切薄片，夏枯草、菊花和陈皮装入纱布袋中，放入砂锅内，加适量水，文火炖至肉酥烂，弃药袋，加食盐、味精调味，食肉饮汤。

功效：平肝清热，疏肝解郁安神。适用于肝火扰心症。

百合鸡子黄汤

食材：百合50克，鸡蛋黄1个，冰糖适量。

做法：百合浸冷水中，出白沫，去水，与清水同煮，加蛋黄搅匀再煮，加冰糖调味。睡前半小时服用。

功效：养心安神，除烦助眠。适用于心肾不交症。

晚晴医讯

晋江市中医院开设新冠疫苗接种点

本报讯 接种疫苗是预防新冠肺炎的主要措施之一。为了应对全民疫苗接种，响应上级号召，开设便民利民的举措，3月27日，晋江市中医院快速响应，正式对外开启新冠疫苗接种点。活动当天，在位于晋江中医院行政楼对面的新冠疫苗接种点内，可看到现场已设有10个接种台，共有14名医务工作者参与其中。

晋江市中医院防控办主任余榕表示，市民朋友在到院接种前，建议通过电话预约。余榕表示，接种后的注意事项同样需要大家的关注。比如，接种后应在接种单位留观30分钟；留观期间，受种者出现如出汗、面色苍白、四肢湿冷、出疹、脉速而弱、发绀、烦躁不安、意识不清或完全丧失等症状，请马上请接种点医生处置。严重过敏反应的体征包括荨麻疹、面部和喉咙肿胀、呼吸困难、心跳加快、头晕和虚弱，这些症状可能在接种疫苗后的数分钟到数小时内出现。离开接种门诊后，如果怀疑发生预防接种不良反应，请向接种单位进行报告。预约及联系电话：85674269，内线869。

欢乐出游

老友厝边游推荐

本周的欢乐出游，将为大家介绍一个清新又不失古朴的村庄——有“中国传统村落”美誉的金井福全村。

这里，曾是明代抗倭的指挥台。明朝初年时，明太祖朱元璋为巩固海防，便下令在石狮永宁设卫城，在金井福全建所城，城墙开东西南北四门。当时城里驻军1000余名，分陆、海两个兵种，管辖范围北到惠安大岞，南到金门料罗的海域。由于士兵们来自大江南北，所以便有了福全村“百家姓，万人烟”的典故。漫步在福全所城的街道小巷里，传统封闭式院落、出砖入石、“皇宫起”古厝、青石板和咱们闽南典型的红砖红瓦随处可见。时间的痕迹在此可见，让人唏嘘。登古城首峰，看明清古厝，别有一番趣味。巨大的风车迎风旋转，由近及远的风景，像画里的世界。站在古城制高点元龙山上，东南方可望见围头，从东北看去可直达科任，而隔壁石圳村的银白色风力发电机则似乎近在眼前。在广袤的东海海滩上，一座座风电机迎风旋转，源源不断发出电流，为千家万户带去光明。寒来暑往，历史长河里有许多文人雅士来此游赏，留下了当年的咏诗题刻。值得一提的是，村里的摩崖石刻早已被评为省级文物保护单位。

此外，金井游玩，必吃海鲜和当地小吃，不妨一试哦！

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些，擅长这些，那么，这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台，长期面向全市老年朋友征集优秀作品。

美术作品：《木版年画》　作者：蔡建昌（1955年出生，东石人）

摄影作品：《春到楼群》　作者：丁秀英（1940年出生，晋江市老年大学学员）

剪纸作品：《花开吉祥》　作者：陈细凤（1953年出生，晋江市老年大学剪纸班学员）

本版由本报记者吴清华、黄海莲，通讯员洪尚妙采写