

小验方

# 什么样的睡眠才算是好睡眠

什么样的睡眠才算是好睡眠?通常,判断是否拥有好睡眠的标准有四个。

第一,从躺下到睡着的时间不超过半小时。第二,睡着后到起床前,中间醒来的次数不能多于两次。第三,不早醒。这里的早醒指的是比平时起床的时间早半个小时以上。第四,睡醒之后,是否感到轻松,也就是大家常说的“满血复活”。达到以上四个标准,才能在临床表现上算是一个好睡眠。

有的人有起夜的习惯,那起夜是不是代表睡眠质量差呢?这需要根据具体情况来判断。当然,不起夜是最好的。如果起夜,最多不要超过两次。

另外,起夜回来后能否很快入睡也是一个重要的指标。起夜后,20分钟之内能够睡着,是没有问题的。但有的人起夜之后很难入睡,甚至一宿不睡,这就有问题了。

大家可能会有疑问,醒了之后20分钟才睡着,是不是有点太慢了。其实,这是一个上限,最理想的状态就是起夜去个卫生间,回来之后躺下就能够睡着。

当然,起夜的原因还有很多。比如有人是做梦被吓醒了,或者有人打呼噜被憋醒了……这就是另外一些睡眠问题,也需要引起重视,及时就诊。

如何营造一个好的睡眠环境?一个好的睡眠环境,大环境的要求有三个方面。首先,要有合适的温度。温度在23摄氏度

左右是比较合适的,根据每个人的年龄和性别不同可以有些许差异。老年人可能需要温度高一点,孩子可能需要温度低一点,女性和男性也不太一样。

其次是声音。有人认为环境当中一点声音都没有是最好的。其实不然,如果环境中一点声音都没有,太安静了,反而会影响人的心理状态。那么,多大的声音最适合睡眠呢?很多人都有“下雨天最适合睡觉”的感受。的确,室外下小雨时,那种淅淅沥沥的声音,非常助眠。这时的声音是30分贝左右,是最适合睡觉的声音。

最后是

光线。大家睡觉时,屋内最好没有光线。有人习惯使用小夜灯也可以,但小夜灯建议往下照,不要往上照。

此外,睡眠的小环境也很重要。小环境指的是我们的床榻。首先,要选择软硬度适合自己的床垫和枕头。其次是被子。有一定重量的被子能够帮助人体放松,有助于睡眠。最后,床榻周围要保持干净整洁,不要有太多杂乱的东西。



提个醒

## 冬季脱发如何应对?

进入冬季后,我的头发脱落严重,枕头和地板上的头发越来越多,留在头上的却越来越少。请问,这种情况我应该怎么办?

读者 孙女士

孙女士:

冬季气温下降,头皮的毛细血管收缩,毛囊获取的营养相对减少,导致头发更容易脱落。从生理周期来讲,头发的毛囊经历生长期、退行期和休止期,秋冬季节人体新陈代谢变慢,更多头发进入休止期后脱落,新头发却不能很快长出来,所以看起来脱发更明显。

正常情况下,我们每天可有70-100根头发脱落,同时也会伴有头发生长,只要退行期和生长期的毛发处于动态平衡,头发数量基本稳定,就不必担心。但当每天脱发100根以上,且长时间没有停止迹象或出现脱发斑、头发总数日益减少,就可能存在病理性脱发,建议及时到医院就诊。

如果怀疑自己有病理性脱发,可以通过“拉发试验”来自我判断,即试验前5天不洗头,捏住50-60根头发的头皮端,用适当力度从近端向远端拉,若超过6根头发脱落,则需引起注意。

冬季控制洗头频率,2-3天洗一次,根据发质调整。使用温水充分浸湿头发,涂抹护发素时尽量避开发根,减少烫染次数,选择合适的梳头和束发方式。保持良好生活习惯;避免熬夜,保证充足睡眠,调整心态,保持心情愉悦,均衡饮食,注意长时间对头皮及头发的防晒。

## 读者来信

## 口腔溃疡切勿“以毒攻毒”

口腔溃疡发作,俗称“口疮”,有的人喜欢用吃辣椒、含白酒、浓盐水等措施以毒攻毒,来缓解口腔溃疡的疼痛。强烈刺激后也许能暂时缓解疼痛感,但是因为更强烈的疼痛之后所导致的麻木,从而产生不疼的错觉。实际上,这种强烈刺激会使口腔溃疡变得更加严重,恢复得更慢。

口腔溃疡一个很显著的症状是外观上有黄、红、凹的特点。具体病因通常

与压力过大、疲劳、熬夜、内分泌失调、消化不良、微量元素和维生素缺乏、免疫系统疾病等有关。

一般来讲,口腔溃疡即使不治疗,1-2周内也可自愈。临床上可适当使用一些药物缓解症状,同时保持口腔卫生,勤漱口。

如何预防口腔溃疡发生?保持充足睡眠和规律生活;合理、均衡饮食,少吃辛辣刺激食物;坚持体育锻炼,保持心情愉快;保持口腔卫生清洁。

## 天冷为啥容易睡过头

饮食习惯

冬季恰逢诸多节日和假期,比如元旦、春节等。节日期间,熬夜庆祝、聚会聊天成了常态,人们的作息时间去往会被打乱。

同时,寒冷的天气让人更偏爱火锅、热汤和面食等高碳水化合物的食物。这些食物会导致血糖快速上升,胰腺则需要分泌大量胰岛素来降低血糖,使得大脑的能量供应变得不稳定,跟玩蹦极似的,忽上忽下,让人容易感到

力维持中扮演着重要角色,其水平的下降容易导致抑郁和焦虑情绪,这些情绪往往伴随着懒散和嗜睡的症状。

此外,冬天的户外环境显得光秃秃、冷清清,人们减少了社交活动,大多选择猫在家里。室内的安静和温暖让人的心情也随之平静,失去了往日的活力和精神,变得懒洋洋。在这样的氛围中,时间仿佛也变得缓慢,让人更愿意选择休息和睡眠。

## 如何科学补充维生素D

维生素D,作为一种对人体健康至关重要的营养素,不仅对肌肉骨骼健康起着关键作用,还与多种生理功能密切相关。

成人如何补充维生素D?

成人补充维生素D主要有三个途径:日照、食物摄入和药物补充。首先,通过适度晒太阳,人体皮肤可以自行合成维生素D,这是最自然和经济的方式。其次,通过食物摄入,可以选择富含维生素D的食物,如深海鱼类、动物肝脏、蛋奶类等。最后,对于维生素D缺乏的人群,可以通过药物补充,首选维生素D<sub>3</sub>,不能自行合成维生素D<sub>3</sub>时可选择维生素D<sub>2</sub>。对于老年人或肾功能不全的患者,可以选择维生素D<sub>3</sub>的活性形式,如骨化三醇、阿法骨化醇或艾地骨化醇等。

维生素D的服用方式和剂量应如何确定?

首先,关于服用方式,口服给药

是补充维生素D的首选方式。口服胆钙化醇(维生素D<sub>3</sub>)是最常用的方法。对于胃肠道功能不佳或依从性不良的患者,可以选择胃肠外途径给药,即肌肉注射。

至于给药剂量,建议成年人维生素D膳食推荐摄入量为400-800IU/日,可耐受最高摄入量为4000IU/日。治疗时,可以根据25-羟基维生素D<sub>3</sub>的监测水平来进行剂量的调整。

维生素D是不是服用越多越好?

维生素D并非服用越多越好。长期或大剂量服用维生素D可能会引起高钙血症,出现头痛、恶心、便秘等症状,严重时可能导致全身血管钙化,尤其是在重度高钙血症时,有的患者还可能因为肾功能衰竭或心脏骤停而死亡。因此,补充维生素D应遵循医生的建议,避免过量摄入。

### 治口腔溃疡验方

吴茱萸100克研细末装瓶备用。用陈醋调膏状,每晚睡前贴于两足心涌泉穴,用无菌敷贴固定,晨起取下,每日一次。

### 治小儿慢性腹泻验方

五倍子30克,白术30克研细末装瓶备用,取药粉10克用陈醋调成糊状贴肚脐,用无菌敷贴固定,24小时换药一次,一般连用3-5次。

### 治神经衰弱验方

百合30克,龙眼肉15克,生晒参5克,大枣10枚,水煎两次,每次30分钟,每日早晚服用,有益气养血,安神补心功效。

### 治慢性支气管炎验方

百合15克,甜杏仁10克,蜂蜜适量,将百合及杏仁用冷水发开,放入碗中蒸1小时,温凉后加入蜂蜜,食百合、杏仁喝汤。治疗中老年人慢性支气管炎,久咳不愈,干咳少痰。

## 重点场所诺如病毒消毒技术指南发布

国家疾控局11月30日发布《学校等重点场所诺如病毒感染防控消毒技术指南》,指导学校、托幼机构和养老机构等重点场所在诺如病毒感染流行期间,做好本单位预防性消毒工作。

诺如病毒具有传染性强、感染剂量低、排毒时间长、免疫保护时间短和全人群普遍易感等特点,在学校、托幼机构和养老机构等人群聚集场所容易出现诺如病毒感染性腹泻聚集性疫情。

根据技术指南,学校等重点场所发现诺如病毒感染患者后,应及时对其进行隔离,尽快采取消毒措施。当患者在教室或集体宿舍等人群密集场所发生呕吐时,应立即引导其他人员向相对清洁的方向转移,并对呕吐物进行消毒处理。重点消毒患者呕吐物、排泄物等污染物及其污染的环境物体表面、生活用品、食品、餐(饮)具、厕所等。

技术指南明确,诺如病毒对常用消毒剂抵抗力较强,酒精对其无效,应选用高水平消毒剂或有效的物理消毒方法。对患者呕吐物、排泄物等大量污染物应使用含吸水成分的消毒粉或漂白粉完全覆盖,或能达到高水平消毒的消毒干巾完全覆盖,消毒至作用时间后,小心清除干净。对少量污染物可用一次性吸水材料沾取有效氯5000mg/L至10000mg/L的含氯消毒剂,完全覆盖,作用30分钟以上,小心清除干净。清除过程中应避免接触污染物。

技术指南还要求,重点场所要做好预防性措施,包括保持厕所清洁卫生;可对重点部位定期使用含氯消毒剂或其他适宜消毒剂进行预防性消毒;若有员工或学生出现呕吐、腹泻、腹痛等症状,不得带病上岗(课),必要时前往医院就医等。