

据世界卫生组织对14个国家15个地区的25916名在基层医疗就诊病人进行调查发现，27%的人有睡眠问题。据中国睡眠研究会公布的最新睡眠调查结果，中国成年人失眠发生率为38.2%，高于国外发达国家的失眠发生率。因此，睡眠成了困扰很多人的难题。

从睡眠开始 教你安然度夏

□丁璐

睡眠障碍不仅包括失眠症，易醒、睡眠时间缩短、睡眠过程出现惊吓惊醒等，都属于睡眠障碍的表现。相关专家介绍，睡眠障碍可能导致糖尿病、高血压、冠心病、神经功能衰弱、代谢异常、免疫力下降等，对个人身体和工作都会产生巨大不良影响。

睡太多太少都不好

对于成年人而言，一般6—8小时休息就很充足了。睡眠时间过少或过多都不利于心脏健康。有研究显示，相比每晚睡眠6—8小时，睡眠少于6小时的人中风或突发心脏病的几率高一倍，出现充血性心力衰竭的风险也会增加；同样，睡眠8小时以上的人出现心绞痛的几率高一倍、患冠状动脉疾病的风险也会增加，同时过度睡眠还会影响人体的正常代谢和血液循环。

但睡眠时间也不是绝对的。人们对睡眠的需求差异很大，通常说的8小时概念只是人类睡眠的平均数，在差异面前，睡眠质量比睡眠多久更重要。以白天的精神状态为标准，只要感到精力充沛就行了。

夏天天气炎热，人体新陈代谢旺盛，能量消耗大，午饭后胃肠蠕动需要大量血液，人体皮肤血管受热扩张，也需要大量血液流入，这都会使大脑供血减少，产生疲劳。



此时睡一会儿午觉十分重要，让大脑和全身各系统休息一下。午睡30到60分钟最适宜。

打鼾其实是种病

睡觉打鼾的现象并不少见，有些人会认为打鼾表示睡得很香，事实上，这是一个误解。打鼾并不代表睡眠质量好。相反，在庞大的打鼾人群中，有相当一部分人患有一种疾病——睡眠呼吸暂停综合症。

什么是睡眠呼吸暂停综合症？这是由于夜间睡眠期间反复出现呼吸暂停，从而引起体内缺氧和二氧化碳堆积所引起的一系列病理改变的临床综合症。这种病大多数由脑血管病和慢性肺气肿、肺功能不全引起，危害性很大，严重时甚至会导致夜间猝死。

这种鼾声音量大，且不规则，时断时续，此时为呼吸暂停期。如果发现家人睡眠时出现这种现象，应尽早到正规医院检查治疗。

轻度病症患者可以尝试采取侧卧位睡眠、避免饮酒、减轻体重、定期锻炼、保持鼻部通畅等方式解决；重症患者则需要到医院进行外科手术。

小招数帮你改善睡眠

中医学认为，“心藏神而主血，脾主思而统血，思虑过度，劳伤心

脾，脾虚无以化生精微则血少，血少则心失所养，神无所依，故见失眠、多梦、烦燥疑虑等症”。

这里介绍几种简便易行，又经临床反复验证成效的方法：

一是心理调整法。比如上床以后不要强迫自己入睡，而是下决心不睡，一旦你真的下了这个决心，结果不知不觉就睡着了。

二是自我导引法。上床以后，患者默念导语，逐步引导自己进入睡眠态。操作时，患者以舒适的姿势仰卧于床，全身放松。自我导引的时候节奏一定要很慢。实践中证明，自我导引法对医治顽固的失眠症也有较好的疗效。

三是站桩养生功。从中医的角度来看，失眠症往往是由于肝气失于条达，疏泄功能失常而呈亢进状态。站桩养生功则可改善肝的疏泄功能，使热毒随血下行到脚心，再由涌泉穴排泄出去，以达到上虚下实的功效。上虚，是指上体（脐以上）虚灵，下实，是指下体（脐以下）充实，下元充沛，只有做到上虚下实，才能达到心安神静，浑身感觉舒适的目的，从而改善人的睡眠。

此外，运动也是一种有效办法。平时应该多进行适度身体锻炼，晚上也可以通过散步来放松心情，但要注意睡前不能进行剧烈运动。还可尝试音乐疗法和读书疗法。

■心理咨询

在单位微笑 在家里暴躁

□本报记者 陈曦

职工问题：您好，我每天上班就是笑笑，回到家里就会烦烦烦，我觉得我要精神分裂了。

我在一家商场做鞋子的导购。每天我都要接待很多顾客，跑进跑出帮他们找鞋子，然后无数次的蹲下，帮他们试穿。因为我们是服务行业，更因为公司的要求，我每天都要微笑着面对顾客。

说实话，我不在乎他们一定要在我这里购物，但是我很在意他们对我的态度。有些顾客很好，当我诚心为他们服务的时候，他们也是很真诚的对我。选到喜欢的鞋子，还会跟我说谢谢。

可是有些顾客，就很挑剔，态度很差，尤其是我蹲下，或者单膝跪帮他们试穿的时候，他们真的当我是佣人一样。每次遇到这样的顾客，我只能努力克制，有什么委屈也只能憋在心里。

所以，总是感觉很累，回到家的时候，整个人都提不起精神。家人跟我说话，我总是不太愿意回应，如果多说几遍，我就会觉得很烦。

以前，我脾气也很好的，可是现在，家人都觉得我没耐心，还特别暴躁。真不知道我这是怎么了？

北京华益社会工作促进中心特约心理咨询师王丽荣：感谢对我的信任，愿意来信向我们倾诉烦恼，寻求解答。其实你信中所说的情况在职场很普遍，尤其是在服务类行业，比如售货员、客服人员等。

由于工作岗位的要求，你每天不仅要微笑面对顾客，还要无数次跑进跑出帮客人找鞋子、蹲下帮客人试鞋子，这体现了你对客人的尊重，也表明你非常敬业。然而，从人的本性来说，如果这个微笑和服务是从心里发出的，是一个人心甘情愿为另一个人做的，那么她是不会累的。就像我们向某人微笑，是因为喜欢他、欣赏他；或为他服务是因为感激他、敬重他等等，总之，这是在对他有一种积极情感下使然的。

而现实工作中，你的顾客有的感激你对他们服务，而有的却并没有表现出对你应有的尊重，把你当“佣人”看待。自己的劳动不被认可、不被尊重，会使人的自尊心受到伤害。在这种情况下，你还要继续为他们提供礼貌、周到的服务，的确会心不甘情不愿；然而因为公司的要求，你必须要这么做，那就只能压抑自己的不快，努力让自己笑起来了。而这样的笑其实会耗费很大的心理能量——它是挤出来的笑。所以，当你下班回家，卸下工作的担子回归自己时，感到疲惫烦躁也就在情理之中了。你在来信中提到：你很在意别人对你的态度。这似乎意味着你在意别人是不是尊重你、在乎你、认可你的价值。如果你感受到了别人的尊重和认可，你会很开心；反之就会感到受伤害，不开心、委屈。

所以，你可以想一想，你自己足够尊重、认可你自己吗？如果一个人是足够尊重和认可自己的，那他往往不会特别在意别人对他的态度，他可以问心无愧的做自己，心情也不会那么受别人态度的牵制。

生活小窍门

夏天别忘了吃点姜

□蔡源霞



候，准备一碟泡姜。早晨吃姜不仅能够很好地驱寒，而且还可以提神，使一天都能够有饱满的精神去工作和学习。

我们还可以自制红糖姜茶，红糖姜茶是千年古方，不但有驱除体内的多种寒气，还可以起到暖宫，让血液流动通畅，起到助孕的作用，也能暖胃，改善因经常吃冷饮引起的胃寒，使脾胃恢复健康。红糖茶姜的做法很简单，可以用姜丝和红糖一起煮，也可以做成红糖姜茶膏，每天早上冲上一杯则更为方便。

不过，吃生姜也有要注意的要点，不论是哪一种吃法，生姜最好是在早上吃，因为“一年之内，秋不食姜。一日之内，夜不食姜”。秋天太燥，吃姜会伤肺，而晚上是休息的时间段，加快血液流动，对身体不利。

《千字文》中有这样一句，“果珍李柰菜重芥姜”，说的是水果里最珍贵的是李子和柰子，蔬菜中最重要的是芥菜和生姜。立夏已过，夏至即将来临，因此，具有开窍、解毒和驱寒的功效，专门针对东方人寒凉体质的生姜，则应成为桌上的常菜了。

东方人因为饮食关系，所以不像西方人那般燥热，尤其是女人，多为寒性体质。体寒可以导致很多的慢性疾病，轻者怕冷易疲劳睡眠质量差，重者水肿久孕不育，因此东方人在饮食上都会有很多讲究，菜肴中多加葱姜蒜等等，其中生姜尤为重要。

关于生姜，有句老少皆知的话，便是“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”。为什么呢？因为夏天一到，我们的毛孔张开，各种病邪入侵，而姜

能够解毒除菌，如果毛孔是城门，那么姜就是守门的卫士，可以帮助我们抵抗各种外邪的入侵。同时，夏天阳气足，可以帮助我们把长期积攒下来的寒气排出去。

关于姜的吃法有很多种。第一是在菜里面放入姜片或姜末，既能杀菌，又可以开胃，便我们在夏季也能够保持正常的食量，保证体力对抗酷暑。其次可以在早餐的时