

■ 心理咨询

总是辗转难眠，
该如何调整？

□ 本报记者 张晶

【职工问题】

我最近总是睡不好，前一段时间，我工作比较忙，有几天很晚才睡，本来已经很疲劳了，可是躺在床上我就开始想东想西，怎么也静不下来，那一夜就在床上翻来覆去很难受。从那天开始一躺在床上我就开始担心，再出现这种情况怎么办，可越这么想，越难以入睡。这件事让我很困扰，第二天上班也没什么精神，我该怎么调整一下呢？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：

这是一个很常见的导致睡眠质量下降的问题，导致睡眠连续下降的症结和对睡眠的预期焦虑有关系。“怕自己睡不着”的想法让你难以放松下来，偶尔的一次失眠（因为躺在床上想东想西）躯体上会有反应——难受，出现行为表现，例如在床上翻来覆去，第二天起床没精神，新的想法冒出来：这样下去会影响我的身体健康，情绪有反应——心情不好，越来越焦虑，形成一个恶性循环。

【专家建议】

改善睡眠首先需要清楚自己失眠的原因，是睡眠的行为习惯导致的失眠？还是情绪不好导致的失眠？如果是因为行为习惯导致的失眠，给您如下几个建议：

- 一、只有想睡的时候才躺下睡觉；
 - 二、床只用于睡觉，尽量不在床上阅读、看电视、吃东西或躺在床上担心着其它事情；
 - 三、如果觉得在床上不能入睡，应该立即起床离开卧室，这样做是为了让床与入睡建立联系；
 - 四、不管每天晚上睡多长时间，设置好闹钟，每天准时起床。这样有助于身体建立持久连续的睡眠节律；
 - 五、晚上出现失眠时，白天不宜午睡或打盹。有午睡需要的，时间上尽量控制在1小时以内，也可以用冥想放松代替午睡。
- 而若失眠与情绪有关，需要先着手解决情绪问题，而情绪往往与精神压力、社会心理等因素有关，建议如下：

- 1、面对压力，及时调整心态，合理安排饮食；
- 2、适当增加体育活动；
- 3、睡前一小时尽量避免过度思考；
- 4、长期失眠可以考虑到专科医院看睡眠门诊。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxlg.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail: ldzzmys@126.com

进入夏季，气温逐渐升高。那么大热天容易对宝宝脆弱的皮肤造成哪些伤害？爸妈该注意哪些方面，又该如何进行防护呢？



夏季如何预防 宝宝皮肤病

□ 王小梅

一、感染性的皮肤病症

● 汗疹

即为俗称的痱子，部分痱子合并湿疹症状。

原因：宝宝的皮肤调节温度的功能不全，流汗量增加，导致汗水无法顺利排出至皮肤表面，造成汗腺阻塞。

症状：皮肤表面出现水滴状小红疹。多发于皮肤褶皱处，如手肘、腋下、膝盖窝、鼠蹊部，或脸上、下颚、前胸、上背等，若宝宝还处于包尿布阶段，也须留心屁屁是否有红疹出现。

预防方式：1、降低皮肤温度，减少出汗机会。让宝宝在通风、凉爽的环境下活动。2、选择纯棉材质、剪裁宽松的衣物，以降低宝宝长痱子的机会。3、帮宝宝冲凉，清洗后可以使用具收敛效果的痱子粉、痱子水或痱子膏来舒缓症状。

医生提醒：1、一般而言，若妈妈照顾得宜，汗疹约5至7天就会消退了。2、痱子水或痱子膏的用量不宜过多，以免过度收敛，引起干痒。3、饮食不宜过咸，盐分过高的食物，容易诱发汗疹的发生。不妨补充维生素C，有些研究显示服用维生素C可以预防汗疹的复发。

● 脓痂疹

为宝宝旱季最常见的皮肤细菌感染，具有很强的传染力。

原因：脓痂疹为葡萄球菌或链球菌的细菌感染。大热天时温度高，细

菌增生的速度快，加上葡萄球菌或链球菌为皮肤的常在菌，一旦宝宝肌肤有小伤口，若本身抵抗力弱，便容易受到感染。

症状：脓痂疹最常出现的症状是在宝宝的鼻孔四周、脸上出现红色的疹子，之后疹子中央会出现水泡，这种水泡有瘙痒感，容易破裂，破裂后形成红色结痂。

预防方式：做好宝宝的皮肤清洁与指甲清洁，避免搔抓皮肤破皮而让细菌有机可乘。

医生提醒：照顾此病症时，妈妈要留心宝宝搔痒的举动，若用手接触患部，则可能将细菌传至下肢、身体其他部位或兄弟姐妹，形成开放性扩散，甚至会经由血液循环引发并发症（如肾脏发炎），需经医生指示口服抗生素，局部擦药膏来治疗。若宝宝有上述症状，务必请医生诊断。

二、过敏性的皮肤病症

● 异位性皮炎

这是一种反复发作的过敏性皮肤病，并不会传染。

原因：皮肤的角质层防御功能不正常，无法保湿，以致各种过敏原或化学物质容易穿透皮肤，使皮肤产生过敏或发炎反应。

症状：两岁以内的宝宝，红色丘疹多出现于脸颊、颈部或头皮，并延伸到四肢伸展侧，皮肤有轻微的脱屑和分泌物。异位性皮炎最大的特征就是痒，常反复搔抓，导致发炎。热

天闷热潮湿的气候，有可能造成病情恶化。

预防方式：1、不宜过度清洁，并少用含皂碱的清洁用品；洗澡时水温不要太高，沐浴后则以润肤乳液滋润皮肤；衣物则以不刺激之棉质为佳。2、大热天要有凉爽的环境，以不流汗为原则。3、适度运动可以改善宝宝的过敏体质，增加免疫力。

● 丘疹性荨麻疹

热天蚊虫滋生，宝宝的高体温会吸引有趋热反应的蚊虫叮咬。叮咬后最常见的皮肤反应就是丘疹性荨麻疹，亦即俗称的“红豆冰”。

原因：丘疹性荨麻疹致病的主要原因，为蚊虫叮咬所引发的过敏反应，常与儿童本身体质敏感有关。

症状：多发生于脸部、手部及下肢周围，症状为中间有小水泡的明显丘疹，奇痒难耐，宝宝通常会加以搔抓。

预防方式：丘疹性荨麻疹的主要发生原因是因蚊虫叮咬所引起的过敏反应，故少到花草树木多的地方活动！外出活动时可使用防蚊液，以防止蚊虫近身，使用时，建议喷于衣物上，避免直接接触宝宝皮肤，带来刺激，目前市售产品中亦有植物性防蚊液可以选择。

医生提醒：被蚊虫叮咬后，可先冰敷或擦拭婴幼儿用药，但若宝宝出现破皮、结痂等症状，妈妈一定要带宝宝就医！

■ 生活小窍门

厨卫卫生莫忽视 下水道养护

□ 郭旭光

很多家庭中厨房的水槽、浴缸的下水管、卫生间地面排水管经常堵塞，还经常爬些小飞虫，这是一个很让人头疼的问题。更让人担忧的是，下水管道中的病菌非常多，根据相关检测数据，其中的细菌菌落总数最大达到1800万个/平方厘米，霉菌检出率高达83.6%。那么，有什么好的清理方法吗？

对家庭排水管道的清洁，大多数人都是堵了才想起疏通。其实，对于家用下水管道而言，常养护胜于急疏通！大家要树立定



期养护管道的意识，掌握正确的方法，做好下水管道的日常性养护工作，避免管道成为病菌繁殖

的温床。

在日常生活中，大家在每次洗碗前，应先将饭菜渣倒入垃圾桶，然后再冲洗碗筷。每周至少两次用消毒剂清洗水槽，也可沿下水道注入开水等融解污垢，还可先把半杯熟苏打粉倒入下水道，再倒半杯醋，苏打与醋中的酸发生反应后就能去除管道中黏糊糊的油脂物质。同时使用专业的管道养护剂定期对下水管道进行清洗及消毒、杀菌，保持下水道通畅。