



不知从何时开始，能睡个安稳觉成了很多人每天难以达成的小目标，越来越多的人有了失眠问题。根据中国睡眠研究会最新公布的睡眠调查结果，中国成年人失眠发生率高达38.2%。失眠的状况对于身体有何危害？我们应该如何预防以及更好的调理？我们请首都医科大学附属北京康复医院社区康复中心主任医师吴琛来给您介绍一下。

## 辗转反侧 睡不着怎么办？

# 助眠小妙招让你睡个好觉

□本报记者 陈曦

更容易生病。

睡眠问题不仅是纯粹的医学问题，和其他生理疾病相类似，睡眠问题常常和心理因素相互影响和作用。与失眠同时存在的可能有很多生理和心理问题：如，疼痛、躯体不适、白天少运动及呼吸系统问题。也可能与生物钟及其在体温调节上的异常有关：夜晚体温不下降，很晚才觉得困倦。其他因素：使用药物及一系列环境影响；其他睡眠障碍，譬如睡眠呼吸暂停或者周期性肢体运动障碍；不同的心理应激和认知本身也可直接影响睡眠。

### 失眠的自测标准

有以下一种及以上的相关症状：难以入睡（在儿童身上可能表现为没有照顾者的干预，儿童难以自行睡眠）；难以维持睡眠状态，表现为经常醒来或者醒来后再次入睡困难；很早醒来，并且难以再次入睡；睡眠困难每周至少发生三次并持续一月以上；睡眠困难即使在有适宜睡眠机会的情况下仍然出现；睡眠量或质的不满意引起了明显的苦恼或影响了社会及职业功能。

### 失眠的治疗方法

#### 心理和行为疗法

对于失眠的人来说，一般存在着卧床时间非常长，以及失眠

后很容易对床出现依赖感，觉得自己已经失眠了，就一定得躺在床上，这无形中造成卧床睡眠变成一种条件反射而不是一种享受。

身为成人，通常睡眠的时间是7-8小时。伴随着年龄的减小，小孩所需要的时间会增加，但并不是每个人都得睡够这个时间的，偶尔早醒或是入眠时间较长都是很普遍的。要想获得一个好的睡眠，需要排除睡眠的干扰。

常见的排除干扰方式：在大白天一定不要睡太多；睡觉之前千万别长时间地躺在床上；平常多多锻炼身体，锻炼身体的时间最好是不要在临睡前3小时之内，而且晚饭千万别吃太过刺激的食物（酒烟、咖啡、姜、茶等）；接近睡觉时千万别提早上床，使得身体无法快速入眠，增加入眠时间；千万别躺在床上看书、玩手机和看电视，很容易刺激大脑出现兴奋；床上用品要舒适，房间内光线千万别过亮，房间内不要太吵；每天上床的时间要相对固定，而且中途醒来的情况下别看表，千万别逼迫自己入眠。

#### 饮食搭配和锻炼疗法

对于失眠严重的人平时可以坚持药食同源的方式来调养睡眠。主要可以分成两个方面，第一方面是注意平常的饮食结构，

选择一些能够帮助入眠的食物。第二方面则是平常增加身体锻炼，提高身体活力与抵抗疾病的能力。

#### 多补给身体缺少的营养元素

摄入营养不够，很容易令人越来越焦躁不安，危害人体正常生理活动，这会影响到睡眠。

很多食物能起到安眠的作用，比如牛奶，里面的色氨酸，能促进大脑神经细胞分泌出使人困倦的五羟色胺；还有些小零食也能促进睡眠。睡前可以嗑点葵花子，能起到安神的作用；食用桑葚、龙眼、大枣、莲子、核桃、蜂蜜、苹果等都是帮你入睡的佳品；另外，晚饭喝点小米粥对睡眠帮助很大。

#### 加强身体锻炼

好的睡眠前提是得有个健康的身体，身体的抵抗力强了就没什么容易受到外部环境的影响。

平常生活上要多运动，增强身体免疫力，多多开展有氧运动，可以选择比如慢跑、跳绳、肌肉训练等项目，协助身体形成一定的疲劳感，进而就能够比较轻松入睡。

## 健康在线

协办

首都医科大学附属  
北京康复医院



## 健康在线

协办

首都医科大学附属  
北京康复医院

·广告·

本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
社区康复中心主任医师  
吴琛

### 失眠如何影响身体

失眠是最常见的睡眠障碍。失眠通常指“没有睡眠”，但实际上这个词可以用于多种情况。比如夜间入睡困难，难以维持睡眠，夜间频繁醒来，早醒且无法再次入睡，睡眠充足却自觉休息不好，都可以称为失眠。

每年我们有将近3000小时在睡觉，一生中有三分之一的时间在睡觉。不幸的是，仍有很多人睡眠不足。研究显示，即便是24小时内有轻微的睡眠不足，就足以影响我们清醒思考的能力；缺少睡眠也会有生理影响，比如免疫系统由于睡眠不足，导致机体

### 失眠的治疗方法

#### 心理和行为疗法

对于失眠的人来说，一般存在着卧床时间非常长，以及失眠

变质等产品，及时处理消费扶贫产品相关消费争议，树立消费者对扶贫产品的消费信心。

#### 四是实现信息共享，加强业

务交流。及时梳理监督检查、监督抽检、风险监测、投诉举报等工作中发现的涉及消费扶贫产品的食品安全问题，积极通报属地监管部门，推动消费扶贫产品的供货者不断提升食品安全水平，确保消费扶贫产品持续符合食品安全的标准。强化与辖区扶贫支援、商务、农业农村等部门的信息共享和部门协作，形成工作合力，巩固扶贫攻坚成果。

（刘聰）

丰台区市场监管局：

## 积极做好消费扶贫产品食品安全监管工作

为助力打赢脱贫攻坚战，丰台区市场监管局依托部门职责，紧抓消费扶贫产品食品安全监管工作。

一是严把准入关口，规范经营行为。加大对扶贫产品经营单位的指导，督促其落实《食品安全法》《食用农产品市场销售质量安全管理法》等法律法规的要求，建立完善索证索票、进销货台帐登记等溯源管理制度。严格

进货检查验收、严格进销货台帐登记管理，规范食用农产品信息公示。

二是细化监管要点，强化监管服务。区局科所两级联动，对扶贫产品经营单位集中开展索证索票、进货查验、台帐登记、信息公示等食品安全主体责任落实情况的监督检查，严禁以假乱真，以次充好，以消费扶贫为名销售无溯源凭证、“三无”、假冒伪劣、过期

变质等产品，及时处理消费扶贫产品相关消费争议，树立消费者对扶贫产品的消费信心。

#### 三是强化监督抽验，加大风险排查。

将消费扶贫产品纳入监督抽检和风险监测范围，有计划地开展消费扶贫产品的监督抽检。共计对北京市消费扶贫中心的106个批次食品开展监督抽检，检验结果均为合格。

#### 四是实现信息共享，加强业

务交流。及时梳理监督检查、监督

抽检、风险监测、投诉举报等工作中发现的涉及消费扶贫产品的食品安全问题，积极通报属地监管部门，推动消费扶贫产品的供货者不断提升食品安全水平，确保消费扶贫产品持续符合食品安全的标准。强化与辖区扶贫支援、商务、农业农村等部门的信息共享和部门协作，形成工作合力，巩固扶贫攻坚成果。

（刘聰）

### 遗失声明 中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司以下个人执业证遗失；待此声明作废

1 李 争 000018101100000002001053544 序号 姓名 执业证号

2 杨 南 0000181011000000020010535455 序号 姓名 执业证号

3 钟 剑 0000181011000000020010535456 序号 姓名 执业证号

4 汪 洋 0000181011000000020010535457 序号 姓名 执业证号

5 陈 泽 0000181011000000020010535458 序号 姓名 执业证号

6 李 俊 0000181011000000020010535459 序号 姓名 执业证号

7 陈 双 0000181011000000020010535460 序号 姓名 执业证号

8 刘晓静 0000181011000000020010535461 序号 姓名 执业证号

9 陈 帅 0000181011000000020010535462 序号 姓名 执业证号

10 姜春华 0000181011000000020010535463 序号 姓名 执业证号

11 陈 帅 0000181011000000020010535464 序号 姓名 执业证号

12 吴 剑 0000181011000000020010535465 序号 姓名 执业证号

13 潘晓峰 0000181011000000020010535466 序号 姓名 执业证号

14 田小立 0000181011000000020010535467 序号 姓名 执业证号

15 陈 帅 0000181011000000020010535468 序号 姓名 执业证号

16 陈 帅 0000181011000000020010535469 序号 姓名 执业证号

17 陈 帅 0000181011000000020010535470 序号 姓名 执业证号

18 范宏君 0000181011000000020010535471 序号 姓名 执业证号

19 王宝玉 0000181011000000020010535472 序号 姓名 执业证号

20 陈海霞 0000181011000000020010535473 序号 姓名 执业证号

21 陈 帅 0000181011000000020010535474 序号 姓名 执业证号

22 王 剑 0000181011000000020010535475 序号 姓名 执业证号

23 李海侠 0000181011000000020010535476 序号 姓名 执业证号

24 李 帅 0000181011000000020010535477 序号 姓名 执业证号

25 陈 帅 0000181011000000020010535478 序号 姓名 执业证号

26 张孔雷 0000181011000000020010535479 序号 姓名 执业证号

27 陈 帅 0000181011000000020010535480 序号 姓名 执业证号

28 陈 帅 0000181011000000020010535481 序号 姓名 执业证号

29 陈 帅 0000181011000000020010535482 序号 姓名 执业证号

30 陈 帅 0000181011000000020010535483 序号 姓名 执业证号

31 王 帅 0000181011000000020010535484 序号 姓名 执业证号

32 王 帅 0000181011000000020010535485 序号 姓名 执业证号

33 陈 帅 0000181011000000020010535486 序号 姓名 执业证号

34 陈 帅 0000181011000000020010535487 序号 姓名 执业证号

35 陈 帅 0000181011000000020010535488 序号 姓名 执业证号

36 陈 帅 0000181011000000020010535489 序号 姓名 执业证号

37 赵思宇 0000181011000000020010535490 序号 姓名 执业证号

38 陈 帅 0000181011000000020010535491 序号 姓名 执业证号

39 陈 帅 0000181011000000020010535492 序号 姓名 执业证号

40 陈 帅 0000181011000000020010535493 序号 姓名 执业证号

41 刘长艳 0000181011000000020010535494 序号 姓名 执业证号

42 刘长艳 0000181011000000020010535495 序号 姓名 执业证号

43 刘长艳 0000181011000000020010535496 序号 姓名 执业证号

44 刘长艳 0000181011000000020010535497 序号 姓名 执业证号

45 刘长艳 0000181011000000020010535498 序号 姓名 执业证号

46 刘长艳 0000181011000000020010535499 序号 姓名 执业证号

47 刘长艳 0000181011000000020010535500 序号 姓名 执业证号

48 刘长艳 0000181011000000020010535501 序号 姓名 执业证号

49 刘长艳 0000181011000000020010535502 序号 姓名 执业证号

50 刘长艳 0000181011000000020010535503 序号 姓名 执业证号

51 刘长艳 0000181011000000020010535504 序号 姓名 执业证号

52 刘长艳 0000181011000000020010535505 序号 姓名 执业证号

53 刘长艳 0000181011000000020010535506 序号 姓名 执业证号

54 刘长艳 0000181011000000020010535507 序号 姓名 执业证号

55 刘长艳 0000181011000000020010535508 序号 姓名 执业证号

56 刘长艳 0000181011000000020010535509 序号 姓名 执业证号

57 刘长艳 0000181011000000020010535510 序号 姓名 执业证号

58 刘长艳 0000181011000000020010535511 序号 姓名 执业证号

59 刘长艳 0000181011000000020010535512 序号 姓名 执业证号

60 刘长艳 0000181011000000020010535513 序号 姓名 执业证号

61 刘长艳 0000181011000000020010535514 序号 姓名 执业证号

62 刘长艳 0000181011000000020010535515 序号 姓名 执业证号

63 刘长艳 0000181011000000020010535516 序号 姓名 执业证号

64 刘长艳 0000181011000000020010535517 序号 姓名 执业证号

65 刘长艳 0