

春节期间，由于日常生活规律的改变和节日氛围的影响，人们往往会遇到一系列睡眠问题。北京大学人民医院睡眠医学科副主任、主任医师董霄松提醒大家，春节后返岗，应该保持健康的饮食习惯和生活方式，尤其要“管好”睡眠。

# 节后返岗失眠?

## 睡眠自救指南提升你的“睡眠力”

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇



### 睡眠质量差，通常有哪些表现?

睡眠质量差的表现多种多样，且因人而异。常见的症状包括入睡困难，即躺在床上长时间无法进入睡眠状态；睡眠浅，表现为睡眠过程中容易醒来，或是对外界声音、光线等刺激敏感；早醒，即在预期睡眠时间之前醒来，且难以再次入睡；以及多梦，梦中情节丰富且往往伴随着不良的情绪体验，导致醒来后精神不振。此外，白天感到疲倦、注意力不集中、记忆力减退等也是睡眠质量差的间接表现。专家提醒，若长期出现这些症状，应及时就医，寻求专业治疗。

### 室温多少最适合睡眠?

寒冷季节，许多人认为降低室温能带来更加香甜的睡眠。这一观点真的科学吗？对于不同年龄段的人群，睡觉时的室温该如何调整？董霄松提示，相对低的环境温度有助于人体放松，促进睡

眠，但过低的室温却可能导致人体受寒，引发感冒等疾病。因此，找到适宜的室温至关重要。通常建议室温控制在20℃-22℃之间，可根据个人体质和喜好进行调整，以确保良好的睡眠质量。儿童和老年人由于对寒冷的抵抗力较弱，室温应适当调高。

### 为什么寒冷季节容易睡不醒?

董霄松解释，寒冷的天气容易睡不醒，原因在于气温低的情况下，人体新陈代谢减慢，自然产生疲倦感。同时，气温低的季节阳光照射时间短，人体内的褪黑素分泌水平偏高（这是一种促进睡眠的激素），导致人们睡眠时间长且难以清醒。此外，寒冷季节人们活动量减少，腺苷分泌不足；血液循环减缓，大脑供血减少，也是导致睡不醒的重要原因。

此外，天气寒冷，人们通常会增加高热量、高脂肪食物摄入，在消化过程中会消耗大量的能量，导致更容易感到困倦和乏力。因此，寒冷季节人们应注重调整作息，适当增加活动量，

保持室内空气流通，以改善睡眠质量。

### 为什么春节过后上班困得慌?

春节长假后，重返工作岗位时许多人会感到异常困倦，这主要是由于假期期间作息不规律所致。长时间放松与娱乐，打破了日常的生物钟，导致身体未能及时调整回工作状态。加之节日期间饮食油腻、缺乏运动，身体负担加重，进一步加剧了疲惫感。因此，建议春节后应逐步调整作息，增加适量运动，以迅速恢复体力和精神状态，迎接新一年的

工作挑战。

### 褪黑素能当做日常吃的药吗?

褪黑素作为调节人体生物钟的重要激素，是否适合作为日常药物服用？专家表示，褪黑素主要用于治疗睡眠障碍，如时差反应、周期节律障碍等，而非日常保健品。长期或不当使用褪黑素，可能会干扰人体自身的褪黑素分泌，导致生物钟进一步紊乱。应在医生指导下使用褪黑素，切勿擅自将其作为日常药物服用，以免对身体造成不良影响。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 米饭放凉一点再吃好处多



把米饭放凉一点再吃，对血脂、血糖、脂肪肝有好处。当米饭放凉之后，一部分已经糊化的淀粉又回到生淀粉的状态，在这个过程中会产生一些抗性淀粉。抗性淀粉也算是一种膳食纤维，它有助于减少肠道内病原体数量并增加益生菌数量，有利于预防结肠疾病。另外，抗性淀粉还具有降低血液胆固醇、降低肥胖风险以及利于控血糖等益处。

#### 吃得越杂身体衰老越慢



吃得越杂身体衰老越慢。如何吃得“杂”一点？真正意义上的饮食多样化，必须达到两个条件，一是食物种类丰富，即豆类、奶制品、谷物类、肉类、蔬菜、水果类都要有；二是每类食物的品种也要有差异，如肉类中，不能只吃猪肉或牛羊肉，鸡、鸭、鱼也要包含。

### 红灯

#### 吃完砂糖橘记得漱漱口

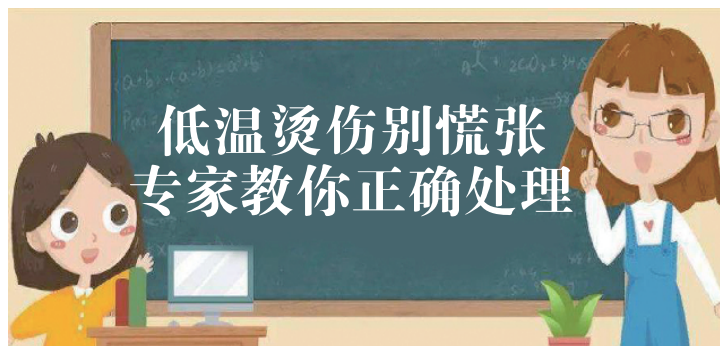


砂糖橘的含水量在柑橘中不算高，但是总糖含量是最高的，铁、钾、锌等矿物质含量也较高。砂糖橘果实色泽橙黄，果皮薄而脆嫩，易剥离，属于高糖、低酸、维生素C含量丰富的水果，是不错的甜味小零食。但一次不要吃太多，而且最好吃后漱漱口，减少糖分对牙齿的腐蚀。

#### 吃车厘子不要咬破果核



专家介绍，铁中毒是由于摄入铁过量引起的，而车厘子的铁含量只有0.36毫克/100克左右，要达到出现铁中毒的量，大约要一次吃330多公斤，这是不可能的。此外，水果当中氰苷的量也是非常少的，主要是存在于水果的果核里面，正常吃水果的时候，只要不去咬破果核，故意去嚼、故意嚼很多的话是不会造成铁中毒的。



## 低温烫伤别慌张 专家教你正确处理

热水袋、暖宝宝、电热毯等取暖用品层出不穷，专家提示，在使用这类产品时，要谨防低温烫伤，因为热量持续积累，容易造成深层组织损伤，即使表面看起来没那么严重，实际损伤可能已深。

人体能够感知温度，却为何对低温烫伤如此迟钝？首都医科大学附属北京友谊医院造口护理工作室领军人、护士长田丽表示，当皮肤持续接触温热物体时，局部血管会扩张，产生舒适的温热感。这时皮肤感受器会逐渐“疲劳”，降低了对持续性温度刺激的敏感度。这就类似于“温水煮青蛙”原理，可能会导致真皮深层及皮下各层组织烫伤。初期皮肤会出现红斑、红肿、水泡、脱皮等症状，疼痛感一般不明显。如果处置不当，可能会导致皮肤损伤加重，渗出增多，感染、痂下积脓、疼痛感加重。

各年龄段人群都应警惕低温烫伤。儿童群体更多是由于热水袋造成烫伤，有的家长睡觉前把热水袋放在被子里，孩子睡觉时

没有拿出来，放了2到3小时，部分皮肤就被热水袋一直捂着；而年轻人则是爱美，寒冷的环境里穿得太少，为了保暖身上长时间贴着暖宝宝，这些情况都易造成低温烫伤。

田丽表示，如果发生了低温烫伤，不要惊慌失措，首先可以局部先敷凉毛巾降温，不要揉搓。仅仅是红斑时，可以使用湿润烧伤膏、烧烫伤膏类的软膏轻轻地涂一层，也可涂抹有止痛作用的水凝胶类药物。

切勿使用偏方，如涂盐水、白醋、牙膏等，也不要自行刺破水泡，以防创面感染。若处理不当，感染加重还可引起骨髓炎、败血症等严重并发症。创面溃烂还会引起愈合困难，愈合后瘢痕明显。

如果睡前将热水袋放在被子里，切记睡觉时要拿出来。如果一定要放在被子里，建议用一条毛巾将其包裹，做一个物理隔离，可以大大减少直接接触带来低温烫伤的风险。

(新华)

·广告·

### 丰台区市场监管局

## 推动清源打链专项行动走深走实

为进一步规范酒类市场经营秩序，巩固清源打链成果，丰台区市场监管局深入推进“特供酒”专项检查行动，切实维护消费者合法权益。

**突出重点，“拉网式”排查隐患** 将酒类专营店、商场超市、餐饮服务单位等场所作为重点排查对象，坚持线下摸排和线上投诉举报监测相结合，形成问题清单，建立检查台账，确保检查无遗漏，监管无死角。

**严格执法，“地毯式”清理盲区** 执法人员通过进货查验、链条溯源等多种形式，严查生产经营者证照是否齐全，进货查验和索证索票制度落实是否到位，进销

台账是否建立，是否存在假冒侵权、欺诈骗销等违法违规行为，确保酒品来源合法、质量可靠、去向可溯。

**多元引导，“沉浸式”宣传教育** 执法人员在开展检查的同时，在酒类生产经营单位显著位置张贴《关于严禁制售“特供酒”的公告》，督促各经营主体增强法律意识，不得对销售的酒类产品进行“特供”“专供”“内供”等虚假宣传，不得销售过期或假冒劣质的酒类产品。

丰台区市场监管局将加大巡查频次和执法力度，坚决打击制售“特供酒”违法违规行为，确保市场稳定有序。 (王琪)