

健康快乐过春节 保证睡眠很重要

——访市中医院睡眠医学中心负责人陈珊珊



□本报记者 张武杰 文/图

春节是中华民族的传统节日,走亲访友、美酒佳肴、欢聚畅玩……在这个美好的节日里,很多人会放飞自我,尽情享受假期的休闲时光。然而,过年期间熬夜守岁、朋友聚会等常常导致睡觉时间过晚,有的人甚至通宵达旦不睡觉,殊不知,不规律的作息可能会导致睡眠紊乱,给身体带来一定的危害。1月18日,记者采访了市中医院睡眠医学中心负责人陈珊珊,请她为大家讲讲如何保证好睡眠,健康过春节。

“充足良好的睡眠与我们的身体健康是息息相关的,熬夜、睡眠不足会从多方面对健康状态造成影响。”陈珊珊说。陈珊珊是河南省中西医结合学会睡眠医学分会常委,长期从事相关中医临床、教学工作,她发现,睡眠不充足往往会使人第二天身体疲倦和注意力不集中,甚至感觉动作不协调等,如长期睡眠紊乱则会带来记忆障碍和情绪急躁易怒不稳定,严重的还易诱发抑郁、焦虑的问题。

“人体的大多数免疫细胞在夜间免疫反应达到高峰,在正常生理状态下,良好的睡眠可增强免疫反应,睡眠不足

则可导致免疫力低。”陈珊珊表示,睡眠与免疫功能之间存在很强的相关性,机体新陈代谢失调,抗病能力下降都和睡眠不足有关。此外,熬夜还会导致血压波动增大,尤其是对有高血压、动脉硬化等基础疾病的患者影响相对更为明显,会引起血压明显升高,甚至增加患老年痴呆的风险。

与此同时,睡眠对人体的消化系统和内分泌系统也有影响。“春节期间,人们摄入高糖高热量的食物相对比较多,很多人熬夜的时候会不由自主地摄入过多的零食,造成热量过剩。熬夜会导致帮助消化、分解脂肪的激素分泌紊乱或不足,更容易发生肥胖。此外,熬夜还会导致内分泌紊乱、皮肤的新陈代谢问题增加,引起卵巢功能的减退或早衰,皮肤暗黄、色斑、暗疮、粉刺等发生。”陈珊珊介绍。

新春佳节,人们不要图高兴一味熬夜,那样遭殃的还是自己的身体。“春节期间,人们在饮食上应避免过度饮用咖啡、浓茶、可乐、酒精这类物质,因为这些都可能会影响到你夜间的睡眠。如喝太多的饮料可能会导致夜尿增加,从而使睡眠中断。其中,需要注意的是酒



陈珊珊正在接诊患者

精,尽管饮酒能使人更容易入睡,但是也会引起夜间频繁觉醒和早醒。另外,睡前应避免食用一些过于油腻或难以消化的食物,但可以吃少量的碳水化合物,如易消化的米粥等,还能帮助入睡。”陈珊珊说。

对于春节期间如何保证好睡眠乐享假期,陈珊珊建议,人们应尽量保证规律的人睡和起床时间。如果无法避免而出现睡眠紊乱时,可以通过改良睡眠环境、增加睡眠仪式感、适当运动和合理光照

来调整。比如调暗卧室光线、避免噪音、保持房间温度适宜、睡前沐浴更衣,或是在上午时段进行适度的户外有氧运动。此外,人们睡觉之前还可以用热水泡脚,指腹按揉双侧安眠穴、涌泉穴,也可以进行捏脊,从臀中沟到大椎穴按顺序提捏局部皮肤,这样可以帮助促进血液循环,畅通经络,放松全身,从而达到促进睡眠的作用。如有必要,还可以寻求专业医师的帮助,通过中药、穴贴、按摩、刮痧等手段进行调整。

内黄县卫健委

召开2023年迎新春道德模范座谈会

本报讯(记者 张武杰 通讯员 李纪法)“作为道德模范,我将更好地发挥榜样表率作用,带动身边更多人成为视病人如亲人的爱心优质服务者,做好群众的健康守门人。”1月16日,河南省第五届“最美护士”、2019年“最美枣乡人”张慧说。

为充分体现对道德模范的关心、关

爱,进一步营造关爱、学习道德模范的浓厚氛围,当日,内黄县卫健委召开迎新春道德模范座谈会,来自该县卫生健康系统的各级道德模范代表齐聚一堂,座谈交流。

座谈会上,道德模范们畅所欲言,纷纷表示,要持续弘扬榜样力量、汇聚前行动力,为卫生健康系统加强精神文

明建设、推进卫生健康事业高质量发展做贡献。

内黄县卫健委党组书记、主任杨治勋在座谈会上悉心询问了道德模范们的生活近况,并向他们送上新年祝福。他表示,卫生健康系统各级道德模范在各自不同岗位作出的努力,从不同层面、不同角度诠释了社会主义

核心价值观的深刻内涵,催人奋进,引人深思,集中体现了卫生健康系统干部职工的道德风范,反映了社会进步的时代精神。希望大家在新的一年里继续保持昂扬向上的精神风貌,继续发挥示范引领作用,继续弘扬社会正能量,为开创全县卫生健康事业新局面贡献力量。

滑县老年体工委

总结工作鼓干劲 蓄力前行做贡献

本报讯(记者 张武杰 通讯员 何国奇)1月13日上午,滑县老年体工委召开会议,专题研究2022年工作总结和2023年工作意见。与会同志围绕总结2022年工作、谋划2023年工作纷纷发言,提出意见、建议。

2022年,滑县老年体工委在县委、县政府的领导下,在省、市老年人体育协会(工作委员会)大力支持和具体指导下,深入调查研究,协调场地建设,克服疫情困难,开展了丰

富多彩的交流展示活动,全县老年人体育工作取得了可喜成绩。

在过去的一年里,滑县老年体育工作亮点较多,组织开展了健身瑜伽、柔力球广场推广活动,开展了“三分篮”培训推广活动。疫情防控期间及时组织开展了居家健身锻炼活动,取得良好效果。创新设置科学健身(技能)线上培训班,并开办了健身瑜伽、健身气功、太极拳、健身球操4期培训班,还举办了一期滑县科学

健身知识培训课。滑县全民健步走协会参与研制、率先示范的社会体育健步走辅助动作受到青睐,多地协会学习锻炼。

2023年,滑县老年体育工作将把增强老年人体质、提高老年人健康水平、丰富老年人精神文化生活作为根本任务和工作目标。要筛选出“4+X”健身项目进行重点交流推广,不断扩大老年人体育健身队伍。要强化七项工作措施,推动全县老年人体育工

作再上新台阶。

滑县老年体工委常务主席段其东表示,要通过认真总结2022年工作,发扬成绩,克服不足,重点在改进工作。对2023年的工作要精心谋划,分解任务,明确责任,关键在抓好落实。希望大家新的一年坚持政治理论学习,加强自身建设,提高管理水平,发挥“桥梁纽带、得力助手”的协调服务职能,为全县老年人体育事业健康发展积极贡献力量。

●专家话健康

爆竹声中一岁除 安全用眼要记牢

□胡实

我国向来有春节期间燃放烟花爆竹的传统,阵阵的爆竹声和五彩缤纷的烟花给节日增添了不少欢乐气氛,但炸伤眼睛的事件也时有发生。

烟花爆竹爆炸产生的冲击力很强,燃放时应提高警惕,小心预防眼外伤,切不可掉以轻心。

燃放烟花爆竹时,人不要靠得太近,点着捻信后应迅速跑开,躲到5米外的安全地点,切忌把鞭炮拿在手中燃放。遇到哑炮不要走近查看,更不能马上用手去捡;对未爆炸的烟花爆竹,不要擅自撕拆、分解。

万一不幸“中招”怎么办

如果家中有有人因燃放烟花爆竹不

幸发生意外,家属要冷静处理,记住以下四个“不”和一个“及时”。

1.不动:不要处理任何眼内的异物,赶紧送去医院。
2.不压:不要对眼球有任何施加压力的动作,例如包扎眼球,擦拭眼球的出血,不要清洗眼睛;如果实在是出血量大,可以在远离伤口的位置拭擦。

3.不擤:在这个过程中,如果有鼻血或者鼻子流水,一定不要有擤鼻涕的动作,可以直接擦干净。

4.不吃:严重受伤患者需要进行全麻手术,术前需要禁食、禁水。

5.及时:在全身情况允许的情况下,及时到医院进行处理,如当地不能处理,应及时转上级医院。

温馨提醒:

1.过年期间,有许多丰富多彩的庆祝活动,并不一定非要燃放烟花爆竹才能表达内心的喜悦心情。
2.可以燃放烟花爆竹时,一定要购买正规生产、质量合格的烟花爆竹,避免购买爆破力太强的烟花爆竹。
3.有条件燃放时,要佩戴防护镜,避免在人群密集的场所,不要将烟花爆竹对着其他人,点火后要与烟花爆竹保持安全距离。
4.点火后,烟花爆竹没有爆炸时,一定不要趴近了看或用手去查看,以免突然爆炸受到伤害。
5.不要向下水道扔烟花爆竹,避免下水道内的甲烷等引发强烈爆炸。
6.千万不要把烟花爆竹集中放在玻

璃瓶或其他容器中点燃。

7.建议儿童不要燃放,或燃放时应有家长在旁边指导。

春节是发生眼外伤的高峰期,因此,大人和孩子都要提高爱护眼意识,做好防护措施,谨防意外伤害的发生。眼外伤是可防可控的眼科急症,只要措施到位,防控得当,绝大多数外伤可避免发生,希望大家健康地过一个平安吉祥年。

(市眼科医院斜视与小儿眼科主治医师

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

春节回家带上健康锦囊

日常起居

怎么保持健康生活方式?

- ◆ 做好个人卫生,如果有条件,尽可能用流水洗手,配合使用肥皂或洗手液,认真清洁指尖、掌心、手腕各个部位。
- ◆ 要保持健康的生活方式,放松心情,保证睡眠,规律作息。
- ◆ 合理膳食,饮食规律,多喝水,尽可能避免吸烟饮酒。



公共场所

外出如何做好防护?

- ◆ 避免到人群聚集、空气不流通的封闭场所。
- ◆ 不随地吐痰,咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘臂遮掩。
- ◆ 在公共场所要与他人保持合理社交距离,尽量减少与他人近距离接触。
- ◆ 老年人、小孩和有基础性疾病的人群应减少外出,尤其避免前往人群密集场所。



家有未“阳”老人

怎样保护好他们?

- ◆ 让家里老人及时接种新冠疫苗,有效保护自己。
- ◆ 外地的子女尽量在完全“阳康”后再返家,避免将病毒带给老人。
- ◆ 给老人补充营养,充分休息,鼓励老人适当锻炼,加强抵抗力。
- ◆ 老人如发生感染,须密切观察其症状体征,如有呼吸困难、嗜睡、咳嗽不止、基础疾病加重等情况应及时就医。



“阳康”人群

饮食运动有哪些建议?

- ◆ 转阴后,身体感到疲乏是正常现象,完全恢复需要2~3周时间。保持良好的精神状态和心态,规律作息,不要熬夜。
- ◆ 春节期间应清淡饮食,科学进补,拒绝油腻,不要大吃大喝。补充蛋白质,多吃蔬菜水果,保证充足的营养。
- ◆ 根据个人日常运动习惯,可以适量运动,运动量不超过平时的三分之一,逐渐增长,不能剧烈运动或过度运动。



未“阳”人群

与“阳康”共同生活要注意什么?

- ◆ 建议“阳康”者,尤其是发病10天内的“阳康”者,仍需与未感染的家人共同生活时,一定要注意双方都做好防护,包括正确佩戴口罩、做好手卫生和物品消毒、房间通风等。
- ◆ 出现发热、呼吸道感染等症状后,可根据需要自行进行抗原检测。
- ◆ 患有基础疾病的人日常一定要规律用药,控制好病情,家中要储备一个月左右的基础病用药。
- ◆ 无论是否“阳过”,坚持做好个人防护,保证规律作息、健康饮食、适量运动。



资料来源:健康中国、中国疾控动态、华中科技大学同济医院、新华社等

@人民日报