

世界睡眠日：让“睡个好觉”不是难题

新华社记者 徐鸣航

夜深了，有人还在刷着短视频“舍不得睡”；凌晨三点，有人盯着天花板，数到第一千只羊依然清醒——“睡个好觉”，这件本应自然而然的事，正在成为越来越多人的“奢侈品”。

3月21日是世界睡眠日，今年我国的主题是“优质睡眠 美好生活”。何为“优质睡眠”？如何“睡个好觉”？记者采访了相关专家。

识别睡眠障碍 把握就医时机

睡眠问题并非千篇一律。北京大学第六医院睡眠医学科主任孙伟介绍，常见的睡眠困扰可分为三大类：“睡不着”“睡不好”“睡不醒”，每一类背后都可能隐藏着不同的健康隐患。

“睡不着”主要表现为入睡困难，包括失眠障碍、不安腿综合征等；“睡不好”表现为睡眠质量低下，包括睡眠呼吸暂停、快速眼动睡眠行为障碍等；“睡不醒”表现为嗜睡、不可控制地进入睡眠，包括发作性嗜睡、周期性嗜睡等。

相关研究显示，全球30%至50%的人口受到失眠症状困扰，5%至10%的人口患有失眠障碍。

北京大学第六医院睡眠医学科副主任范滕滕提示，如果睡眠障碍每周出现三天以上，持续三周以上，

严重影响工作、生活和学习，建议到专业的睡眠门诊咨询。此外，如出现打鼾、鼾声响亮且不规律，或者伴有夜间憋醒现象，需警惕阻塞性睡眠呼吸暂停，建议及时就医。

他介绍，可以通过多导睡眠监测诊断多种睡眠障碍，目前的治疗方法除药物治疗外，还有重复经颅磁刺激治疗等物理治疗手段，以及心理行为治疗、中医治疗等，帮助患者“睡个好觉”。

破除睡眠误区 识别优质睡眠

什么是优质睡眠？有人认为，“一夜无梦才是高质量睡眠”。

对此，孙伟解释，做梦是正常的生理现象，具有记忆巩固、情绪调节、认知整合等积极作用。而真正损害睡眠质量的，是频繁的噩梦。普通梦境无需担忧，但如果频繁被噩梦惊醒并影响到白天状态，建议及时寻求专业帮助。

随着智能手表和睡眠手环普及，越来越多人开始关注自己的深度睡眠数据，甚至因数据不理想而产生焦虑。

“成年人的深睡眠占整夜睡眠比例的13%至23%即为正常。”孙伟说，随着年龄增长，深睡眠比例逐渐减少，是正常生理变化，不必过分担忧。

他表示，判断睡眠质量最好的标准是白天的精

神状态，“如果日间功能正常，那么睡眠就是优质的睡眠”。

科学助眠有方 从今晚开始改变

面对睡眠困扰，除了寻求专业医疗帮助，日常生活中也有许多科学方法可以帮助提升睡眠质量。

“我们可以用‘上下不动静’五字诀来提升睡眠质量。”北京大学第六医院睡眠医学科主治医师马湘雲介绍，“上”指晚上按时上床；“下”指早晨按时起床；“不”指不补觉、不赖床；“动”指每天进行1小时左右的有氧运动，但睡前3小时内不建议剧烈运动；“静”指通过冥想、正念等方式静心。

此外，专家建议，不要使用酒精等帮助睡眠；限制咖啡、茶等兴奋性饮料的摄入；白天避免长时间卧床或睡眠，午睡时间应控制在30分钟以内。

国家卫生健康委要求，每个地市至少有一家医院提供睡眠门诊服务；人社部设立“睡眠健康管理师”新工种；多地建设睡眠医学中心，加强睡眠相关疾病的诊治……从国家到地方，更多力量让“睡个好觉”不再是难题。

在这个世界睡眠日，让我们从今晚开始，放下手机，调整呼吸，给自己一个真正放松的夜晚。

(新华社北京3月21日电)

花粉过敏季到来，如何应对？

四季养生

随着气温回暖，街边的树木纷纷吐露新芽。然而，对于受花粉过敏困扰的人来说，春天带来的不仅是生机，还有止不住的喷嚏、流不完的眼泪。今年的花粉过敏季来得更早、更猛，我们该如何应对？记者采访了相关专家。

过敏季为何提前？暖冬是主因

花粉过敏季的“抢跑”，与刚刚过去的暖冬密切相关。国家气候中心数据显示，2025至2026年冬季，全国大部地区呈“暖干”气候特征，全国平均气温零下1.5摄氏度，为1961年以来历史同期次高。气温偏高导致植物花期整体提前，多地花粉季也提早拉开序幕。

世界过敏组织数据显示，全球约30%的人口受过敏性疾病困扰，而我国过敏性鼻炎患者数量高达2.5亿，花粉过敏已成为不容忽视的公共卫生问题。

中国疾控中心专家介绍，临床上通常将花粉诱发的过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性咳嗽/哮喘及皮肤过敏统称为花粉症。患者在临床中多伴有鼻塞、喷嚏、流泪、眼睛发痒、皮肤瘙痒、红疹等多种症状。

为何有些人原来不过敏，现在却开始过敏了？首都医科大学附属北京世纪坛医院主任医师马婷婷介绍，一方面是由于全球气候变暖，花期延长，致敏植物广泛分布等原因，致使目前空气中的花粉暴露量持续高度提升，长期累积超出人体免疫耐受阈值后，就会诱发相应症状；另一方面，熬夜、感冒、劳累等都诱发免疫失衡状态，从而让人们对花粉产生过度免疫反应。

花粉过敏如何识别？这些误区要避免

很多人认为花粉过敏就是“对鲜艳的花过敏”，其实不然。

北京协和医院变态(过敏)反应科副主任医师王子熹介绍，引起花粉过敏的绝大多数为风媒花，即以风传粉的花，如春季的柏树、桦树、杨树、柳树、梧桐、白蜡树的花粉，以及秋季各种野草的花粉。而以虫媒花为主的观赏花，花粉颗粒较大，一般并不会引起花粉过敏，但要注意鲜艳花旁的草，它们的花大多为风媒花。

如何区分感冒和花粉症？马婷婷介绍，从症状上来说，过敏通常会连续打喷嚏，伴有鼻塞、眼痒、咽痒等症状，大量流清水样鼻涕，但很少有发热症状；而感冒通常不会连续打喷嚏，且很少有全身发痒的症状，有时会有黏稠的鼻涕，伴随发热、嗓子痛、浑身乏力酸痛等症状。

从持续时间来说，花粉过敏通常会持续几周甚至整个花粉季节，而感冒则通常一周左右就会自愈。

有人担心，“过敏是不是免疫力下降了”。对此，专家明确指出，花粉过敏并非免疫力下降，而是异常的免疫应答过度，与通常所说的抵抗力无关。

预防与治疗并重 科学应对不硬扛

面对花粉过敏，一些患者选择“硬扛”，认为熬过花粉季就好，这种做法并不可取。

王子熹提醒，花粉过敏是一个逐渐进展的过程，随着反复发病，症状也会越来越重，其影响也会从五官逐渐进展到下呼吸道，严重的甚至可导致哮喘。因此，建议怀疑自己患有花粉过敏的患者，及时去医院查明过敏原，便于进行适当的过敏原环境控制。

他介绍，临床可遵医嘱使用抗组胺药物、糖皮质激素等进行治疗。对于明确而严重的花粉过敏患者，建议在花粉季节到来前两周开始用药，一般用药需持续到花粉季结束。近年来，新的生物制剂的出现也为常规药物疗效不佳的患者提供了新的治疗选择。

除了药物治疗，个人防护同样关键。专家建议，有花粉过敏史的公众外出时佩戴口罩、护目镜，使用花粉阻隔剂；回家后及时换衣、洗脸、冲洗鼻腔；开窗通风应选择花粉浓度低、风小的时段。

从个人到社会，各方都在积极应对。北京市已在2025年秋季提前修剪圆柏等致敏植物的雄球花枝条，并在近期使用花粉固定剂对树冠喷淋，加速花粉沉降；成都等南方城市也已启动花粉飞絮综合治理工作，在开展树木规范修剪的基础上，采用高压喷淋等方式，减少花粉飞絮的空中飘散量。

面对又一年的花粉季，科学认知、精准防护、积极治疗，让花粉过敏患者在这个春天少一些困扰，多一份从容。

(新华社北京3月19日电)

家庭保健

科学护理 轻松应对哺乳期乳腺炎

很多哺乳期的产妇可能有过这样的经历：乳房又胀又痛，又红又肿，摸上去还能感觉到硬块，有时候还伴随着发烧、浑身酸痛——这很可能就是患了哺乳期乳腺炎。

首先要明确，哺乳期乳腺炎是乳腺导管堵塞引发的炎症，不是奶变质了，或喂奶失败了，此时可采取以下方式进行护理。

先靠哺乳自救

乳汁淤积是乳腺炎的导火索，而宝宝吮吸就是最有效的排空方式。如果摸到小的奶块，可以在喂奶前用40℃左右的温毛巾敷5分钟(注意不要久敷，避免加重炎症)，喂奶后再用冷敷来止痛。

冷敷的时机和方法

用毛巾包着冰袋敷在患处，每次15~20分钟，记得避开乳头和乳晕，防止冻伤。特别注意：一定要在哺乳后冷敷。如果在喂奶前冷敷，乳管收缩反而会阻碍排空。家里没有冰袋的话，也可使用冷藏过的湿毛巾。核心原则是：用低温缓解疼痛，同时不影响乳管通畅。

不是都需要通乳

很多产妇一疼就急着找通乳师。其实，如果触诊没有明显奶块、只是轻微疼痛的话，是不需要通乳的。尤其是在炎症早期，过度按压反而可能损伤乳腺组织，让炎症扩散。只有当摸到质地偏硬、边界清晰的奶块，而且宝宝吸不空的时候，才需要轻柔按摩(从乳房外侧向乳头方向推，力度控制在按压手背不觉得疼的程度)，或者到医院乳腺科做专业的通乳。

发烧如何处理

乳腺炎分无菌性和细菌性两种。如果没有高烧(超过38.5℃)不退、寒战、乳房红肿化脓这些情况，多半是无菌性的，主要是因为乳汁淤积引发的局部反应，靠排空乳汁和充分休息就能缓解。但如果发烧超过38.5℃，可以遵医嘱服用哺乳期安全的退烧药。

出现四种情况及时就医

1. 发烧超过39℃，服用退烧药无效，或者持续发烧超过24小时。
2. 乳房出现明显的红肿、灼热，甚至摸上去有波动感(像里面有液体)，可能是化脓了。
3. 乳房的肿块喂完奶后没变小，反而变大，持续2天以上，化脓风险极高。
4. 伴有寒战、头痛、乏力这些全身症状，或者乳头破溃、流脓。

(稿件来源：《家庭医生报》)



拥抱健康生活

陈斌 摄



守护听力 聆听美好

周社根 摄

医生提醒

咳嗽不好转 可能是胃病捣乱

感冒、喉咙痒、支气管炎引发的咳嗽，通常服点止咳药就能缓解。但如果咳嗽持续8周以上，常规用药无效甚至加重，背后的元凶可能不是肺和喉咙，而是胃病(胃食管反流性咳嗽)在捣乱。

胃和气管能互相影响，关键在于食管与胃之间的阀门——食管下括约肌。它像单向开关，正常情况下可防止胃内容物反流；若阀门变松或胃内压力过大(如吃太饱、饭后躺下)，胃酸和未消化食物会逆流而上，刺激呼吸道引发咳嗽、阵发性咳嗽。这类咳嗽在饭后、躺下时更明显，常被误当作支气管炎、咽炎。

若咳嗽持续8周以上、常规治疗无效，且在饭后1~2小时、躺下时加重，或伴随反酸、烧心、咽喉异物感等症，需警惕胃食管反流。更需注意的是，超过40%的患者无明显反酸、烧心，仅以咳嗽为唯一表现，

这也是其易被误诊的关键。

这种咳嗽的本质是食管下括约肌失灵，饮食和生活习惯是主要诱因。辛辣、油炸、过甜食物会刺激胃酸分泌，浓茶、咖啡、酒精会放松阀门；饭后躺下、久坐、熬夜、压力大及肥胖，都会增加反流风险。此外，部分药物、怀孕等也可能诱发该病。

应对这类咳嗽，核心是抑制反流、保护黏膜。建议先挂呼吸科排除呼吸道疾病，无异常再转诊消化科，通过胃镜等检查明确诊断，遵医嘱服用抑酸、促胃动力等药物。同时，调整生活方式是防复发关键：清淡饮食、少食多餐，睡前3小时不进食；饭后散步30分钟，睡觉时垫高床头；戒烟限酒，控制体重，规律作息。

因此，若咳嗽持续8周、常规治疗无效时，别忽视胃食管反流的可能。

(稿件来源：《家庭医生报》)

健身广场

睡不好，可不是没精神那么简单

每年的3月21日是世界睡眠日。2025中国睡眠研究报告指出，我国>18岁人群睡眠困扰率达48.5%，超3亿人存在睡眠障碍，1/4的人睡眠不足6小时，零点后入睡的人>1/2，近4成人有夜醒问题。

猝死与慢病风险飙升

睡眠时是心血管的修复期。入睡后，心率会变慢，血压会下降，心血管系统得以休息。长期睡不好会打破血压昼夜节律，导致夜间血压不降、交感神经持续兴奋、心率变快、血管内皮持续受损。研究证实，每晚睡眠<6小时，45岁以上人群心梗、脑梗风险增加2倍，高血压发病风险升高30%；长期熬夜会使心律失常、冠心病风险显著上升，是中青年心源性猝死的重要诱因。

肥胖、糖尿病找上门

睡眠是代谢的开关。睡眠不好直接破坏胰岛素敏感性，诱发胰岛素抵抗，长期每晚睡眠不足6小时，2型糖尿病风险升高3倍。同时，睡眠会调节食欲激素，瘦素(抑制食欲)分泌减少，饥饿素(促进食欲)分泌增加，让人本

能渴望高油、高糖、高热量食物，形成越熬夜越胖、越胖越睡不好的恶性循环。

抵抗力断崖式下跌

睡眠是免疫的防线。一晚睡眠不足5小时，体内对抗病毒、癌细胞的自然杀伤细胞(NK细胞)活性下降70%，感冒、流感等感染性疾病风险翻倍。长期缺觉会导致全身慢性低度炎症，促炎因子持续升高，不仅加速衰老，更会降低机体对肿瘤的监视能力。

记忆力衰退、情绪失控

长期睡不好，有毒物质在脑内堆积，导致记忆力下降、反应迟钝、注意力涣散，青少年会影响学习效率，中老年人则加速认知衰退。睡眠紊乱会引发焦虑、烦躁、易怒，长期可诱发抑郁、焦虑障碍，形成“失眠—情绪紊乱—再失眠”的恶性循环。

早衰、激素失衡或发育迟缓

睡眠不足会抑制胶原蛋白合成，加速皮肤水分流失，出现暗沉、细纹、黑眼圈，相当于提前衰老。对女性而言，长期熬夜会打乱雌激



预防肥胖



接种HPV疫苗

冯德光 作

5. 断联：卧室不看电视、电脑，床只用于睡眠，不躺在床上刷手机、吃饭、工作。

建立睡前放松仪式

1. 数字宵禁：睡前1~2小时停止使用所有电子设备，蓝光会抑制褪黑素分泌，延迟入睡。
2. 放松准备：睡前做温和活动——温水浴(40℃左右)、轻柔拉伸、冥想、读纸质书，避剧烈运动、高强度工作、刺激性视频。
3. 情绪排空：睡前1小时记录担忧清单，把第二天要做的事、烦恼写下来，告诉自己“已经记下来了，明天再处理”。然后进行5~10分钟的深呼吸或正念冥想，专注于“一呼一吸，让紧绷的神经松弛下来”。
4. 呼吸助眠：尝试缓慢4-7-8呼吸法(吸气4秒→屏息7秒→呼气8秒)，重复5次。

吃对了，睡得更好

1. 咖啡因禁忌：14点种后不喝咖啡、浓茶、奶茶、功能饮料，咖啡因半衰期长达5~6小时，会持续干扰睡眠。
2. 晚餐原则：晚餐时间前移，七分饱，避免辛辣、油腻、过甜食物。
3. 睡前加餐：饥饿时可少量吃富含色氨酸的食物，不空腹、不饱腹入睡。
4. 睡前禁酒：酒精虽能让人快速入睡，却会破坏深度睡眠，导致半夜易醒、睡眠碎片化，所以饮酒助眠不可取。

(稿件来源：《家庭医生报》)