

# “晚睡晚起”算熬夜吗？

## 睡不着和熬夜哪个危害更大？

睡眠对健康非常重要,好的睡眠能为新的一天打好基础。历来关于睡眠有很多种说法,“晚睡晚起”算熬夜吗?一定要睡够8小时吗?睡不着和熬夜哪个危害更大?……听听北京安定医院心理测查科专家怎么说。

### 1.睡得晚但睡够时间,算熬夜吗?

对于熬夜的一个普遍定义是主动性地晚睡,且总睡眠时长不足。“如果一个人之前都是11点睡,最近很长一段时间都改成了1点睡,但起床时间也推迟了,每天睡觉、起床时间都很规律,睡眠也没有受到明显破坏,比如半夜经常醒来,这种情况对身体的影响就不是特别大。”

### 2.睡不着和主动熬夜,哪个危害更大?

睡不着和主动熬夜的最终结果都是整体的睡眠时间变少,进而必然会影响患者的免疫力、记忆力等,对身体都是有害的。不同之处在于,与主动熬夜相比,晚上睡不着

的人可能更多地会产生一些情绪方面的困扰,比如焦虑、不安等。

### 3.一定要睡够8小时才健康吗?

针对“8小时是好睡眠的判断标准”这一说法,专家介绍,每个人的睡眠需求是不一样的。对于多数成年人来说,只需要睡7个小时左右。好睡眠最主要的一个判断标准还是看起床之后是不是感觉精神饱满、体力恢复,而不是单纯看时长。

### 4.周末补觉对缺失睡眠的人有用吗?

周末补觉要适度。专家提醒:“比如一个人每天都7点起床,周末的时候8点起床,延迟不超过一个小时是可以的,中午补觉也要控制在三四十分钟内,不要一睡睡半天。长时间补觉对于睡眠情况良好的人是可以的,但如果是长期睡眠不好的人,这样补觉反而会让他下一周整个的睡眠节奏发生变化。”③7 (综合)



## 患上白内障 早查早治是关键

白内障是眼科常见病,目前手术是唯一的治疗方法。

白内障主要表现为视力下降,白内障混浊晶体膨胀也可能导致青光眼。导致白内障的常见原因有:年龄增加、青光眼、高度近视、糖尿病、半乳糖代谢障碍、钙代谢障碍、外伤等。此外,紫外线辐射、吸烟、酗酒、肥胖、营养不良、局部炎症及长期使用糖皮质激素、缩瞳剂等药物,也可能导致白内障的发生。

市二院治疗白内障采用超声乳化抽吸术联合人工晶体植入术,时间短、恢复快。一般仅需局部浸润麻醉,手术过程基本没有痛苦。术后应避免揉眼、压迫眼球,洗头时避免洗发液进入眼内。少数患者术后可能出现后发性白内障,激光治疗可以取得良好效果。白内障治疗专业性强,要求高,建议白内障患者选择经验丰富的眼科医师,及时就医,正确诊断白内障并制订合理治疗方案,以免白内障过熟导致其他并发症,从而引起视功能发生不可逆转的损伤。③7 (王世娟)



## 患溃疡性结肠炎 试试针灸联合埋线疗法

溃疡性结肠炎,中医学根据其临床表现,常将其归属于“泄泻”“久痢”“休息痢”“肠风”等病范畴。与外感六淫、内伤七情、饮食劳倦等多种因素相关。现代医学认为,其发病主要与感染、免疫、遗传、环境、饮食等因素相关,临床表现为反复发作的腹泻、黏液脓血便和腹痛。

穴位埋线治疗此病,是针对个人采取的精细化辨证治疗,四诊合参。根据病因病机采取个性化针灸选穴及施灸穴位,如常规选穴以天枢、足三里、关元、中脘、脾俞、气海、大肠俞为主。兼有湿热者可针刺上巨虚、曲池、内庭以清热祛湿,且行针手法以泻法为主。兼有脾胃虚寒者可用温针灸疗法或配合热敏灸灸关元、气海等穴位。对于工作繁忙,不能经常针灸治疗的患者,可以选择埋线治疗,同样能达到满意疗效。

市中医院的穴位埋线疗法是在相应穴位埋入可吸收的羊肠线,因其在体内分解吸收需要一定时间,从而对穴位产生一种持久、缓慢、稳定的针刺效应。埋线疗法效果持久,可以减少多次针刺给患者带来的痛苦和不便,又可以达到疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪等功效,在保护结肠黏膜、纠正免疫功能失常、缓解炎症、防治结肠纤维化、调控神经系统、调节肠道微生态等方面都能起到良好作用。③7 (赵海芹)



## 知行大赛

1月28日,我市举办健康中国行动知行大赛家庭专场南阳赛区总决赛。此活动旨在充分发挥家庭在树立健康观念、传播健康知识、践行健康行为等方面的重要作用,提升全民健康素养水平,推动健康中国行动不断深入开展。图为比赛现场。③7

全媒体记者 李贺 通讯员 王航 摄

## 你会测量血压吗?



众所周知,季节交替是引起血压波动的重要原因。可是,很多人都不知道,测量血压姿势不对,直接影响测得的血压水平,造成治疗时被动。以下几种情况常导致血压测量值虚高,在家测量血压时应引起注意。

**憋尿时测血压** 憋尿时测血压,可能造成血压读数偏高10~15mmHg;因此,测血压之前应排空膀胱。另外,测血压前30分钟不宜吸烟、饮酒或喝茶、喝咖啡。

**坐姿不端正** 懒散、背部或下肢缺乏支撑可造成血压读数偏高6~10mmHg;测量时,需背靠椅背、双脚平放在地面或脚凳上。测量血压时最好找一把高度合适的靠背椅。

**跷二郎腿或手臂悬空** 跷二郎腿可使血压读数偏高2~8mmHg,手臂悬空可能造

成血压读数偏高约10mmHg。因此,测血压时不要跷二郎腿,双脚要得到支撑,手臂应平放在桌面上,使袖带水平与心脏平齐。

**袖带套在较厚的衣服上** 这种情况可能造成血压读数偏高5~50mmHg。测量血压时,最好裸露手臂;但也不建议把袖子堆起来,堆起袖子会将上臂裹得太紧,压迫动脉,从而使测得的血压比实际要低。可以隔着一层薄衬衣来测量。

**说话时测血压** 说话可能造成血压读数偏高约10mmHg,测量血压时应保持安静。

南阳医专一附院心血管内科专家提醒,以上每个错误做法对血压读数都会产生影响,进而影响后续的诊断及治疗。③7

(王璐)

南阳市卫生健康体育委员会  
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办