

# 不要強迫睡覺 固定時間上床 治失眠可以不用藥

中國睡眠研究會此前公布的數據顯示，中國成年人失眠發生率高達38.2%，超3億國人有睡眠障礙，且這個數據仍在逐年攀升。提起失眠，很多人第一反應就是吃藥。事實上，有些失眠不必服藥也能緩解。

根據世界衛生組織定義，失眠是指每周至少3個晚上出現入睡困難，或難以維持睡眠，或由無法恢復精力的睡眠引起不適，並伴隨白天的苦惱或影響社會功能。一般而言，正常成人的睡眠時長為7-9小時，老年人在6小時左右。但睡眠時長不是失眠的唯一判定標準。例如，有的人睡了7小時，仍覺得精神不好，有的人覺得自己睡4小時就已經足夠了。北京回龍觀醫院睡眠醫學中心副主任醫師周雙樂指出，失眠是一種主觀體驗，每個人需要的睡眠時間不盡相同，祇要醒後感覺精力恢復即可。

周雙樂介紹，針對慢性失眠，要對相關的誘發因素進行積極干預。構成失眠的三要素主要有易感因素、誘發因素、維持因素。易感因素是指自己過度思慮，睡覺時輕微動靜就容易醒來、身體敏感，與床伴睡眠時間不同步，家人有長期失眠問題等。如果存在上述問題，並同時伴有“誘發因素”如軀體疾病、精神疾病、撤藥反應或臨時出差倒時差，就容易導致短暫性失眠。長期不控制，或為了應對突發的失眠而採取的一些不良應對，如過多“補覺”、在床時間過多、刻意創造睡眠機會（此為“維持因素”）等，患者就可能演化為慢性失眠，即失眠持續3個月或更久。

慢性失眠並不一定要吃藥。美國醫師協會（ACP）于2016年發布了成人慢性失眠障礙管理指南，將失眠的認知行為治療（CBT-i）推薦為失眠癥一線治療方法。該療法能針對“維持因素”進行治療，有效減少失眠。與藥物治療相比，CBT-i



療效相當並持久，無明顯副作用，且能增強患者自我調控失眠困擾的信心。

北京回龍觀醫院睡眠醫學中心心理治療師孟繁蕾介紹說，CBT-i治療包括5項技術：刺激控制、睡眠限制、睡眠衛生教育、認知療法、放鬆訓練。刺激控制療法的目標就是建立條件反射，加強“床-臥室-就寢時間”與快速穩定睡眠之間的聯繫，讓患者見到床就想睡。分成4個階段：1.感覺困倦再上床；2.除了睡眠和性生活等，不在臥室進行其他活動；3.睡不着感到煩惱時立刻離開臥室；4.做些動手動腳不動腦的事，感覺困倦時再回臥室上床睡覺。如果沒有睡意，可以重複3、4點。

睡眠限制療法的目標是限制睡眠時間，增加睡眠驅動力。通過睡眠日記，計算出一周平均睡眠總時間，再用固定的起床時間減去睡眠總時

間，推算出上床時間。例如，自己平常6點半左右醒來或起床，根據過去一周情況，算出平均每天的總睡眠時間為420分鐘（7小時），前者時間減去後者，推算出上床睡覺時間為晚上11點半。由此建立一個睡眠的限制方案，不到這個點不睡覺。

此外，有些睡眠衛生問題患者也要注意。祇要睡到第二天恢復精力即可，不要試圖補覺，避免白天打盹，每天同一時間起床和上床，周末也如此；規律鍛煉，但要在睡前3小時進行，確保臥室舒適（溫度舒適、沒有光線和噪音干擾）；規律進餐，不要空腹上床，也避免睡前吃難以消化的食物，避免喝太多水和飲料，從下午開始減少飲茶和咖啡；避免飲酒、吸煙，尤其在夜間；別把其他問題帶到臥室和床上；不要強迫睡眠，當醒來超過15分鐘且無法再睡着時，就離開床和臥室，直到有困意時再上床；把鬧鐘和手機放在視線範圍之外。而認知療法和放鬆訓練則要在專家指導下進行。

周雙樂表示，有很多慢性失眠患者，平時要是沒有服藥都不敢上床睡覺，但長期服藥又害怕藥物依賴。通過CBT-i治療，這類患者的依從性較高，睡眠質量有所改善，且沒有副作用。對於短性期失眠，如因倒時差、值夜班等引起的睡眠節律紊亂，單純採用睡眠衛生教育效果就很好。在治療過程中，患者通過記錄睡眠日記，每周復診，將上一周的情況反饋給治療師，治療師給出相應的調整建議。通常，6-8周幹預無效後，可以考慮合併藥物治療。需要指出的是，CBT-i治療更多針對由不良睡眠習慣導致的失眠，或者單純的非器質性失眠癥，如果患者有精神或人格障礙、發作性睡病等其他問題，則不適合該療法。

## 一方太忙 用好相處時光很重要

對很多人來說，“平衡生活和工作”似乎是不可能完成的任務。如果伴侶是家中唯一的經濟來源，或他是個創業者，又或是他在工作壓力巨大的單位就職，那就會面臨一方工作特別忙，兩人相處時間少的情況。這時，有效的溝通和互相包容就非常重要，以下幾點建議有助於維繫感情。

1.提高相處質量。在結束了一天的勞累工作後，伴侶帶著滿身疲憊回到家，多說一句話的力氣都沒有，這是可以理解的。與其抱怨、爭吵，不如充分利用這短暫的時間，提高兩人的相處質量。如遞上水、兩人安靜地看電視節目或一起躺着休息一下，想聊天時說說話，享受片刻安寧。

2.理解伴侶對工作的熱情。對某些人來說，工作和生活是彼此促進而非此消彼長的。當你的配偶熱愛自己的工作，工作本身就成為他生活的一部分。在這種情況下，讓他減少工作時間就像讓小孩子少玩一會一樣，奪走了他的樂趣。盡量理解伴侶對工作的態度和看到積極的一面。

3.商量一個“放下工作”的時間。刻意幹擾配偶的工作是不對的，但要求他們偶爾放下工作並不過分。工作再忙，人也要放下電腦、手機，勻一些時間出來陪家人。例如商量好每周一到兩個晚上，屏蔽掉工作上的事，充分享受家庭時光。

4.開誠布公地交流。有什麼話，敞開心扉說出來比憋着更有利于家庭和睦，更能避免不必要的誤會。尤其是在另一半已經滿負荷工作的情況下，他完全沒有精力去猜你有什麼想法和情緒，直截了當地說出自己的疑慮，一起商量討論，能更快地解決矛盾。

5.陪配偶一起工作。對“工作狂”來說，工作是充實感與成就感的來源。因此，與其要求配偶少點工作，不如陪他一起工作。這種高質量的陪伴會讓對方覺得你是全身心地愛着他，同時兩人也有了更多相處時間。

6.把對工作的熱情帶入婚姻中。忙工作的一方也要適當做些平衡，不能祇讓對方付出。當有機會放假休閑時，一定要以工作的熱情來對待家人，如安排個約會、計劃個旅行等，以“走心”來提升夫妻關係。



## 夏季吃點紫蘇，消食

紫蘇是一味常見的藥食兩用藥材。中醫認為，紫蘇能行氣、和胃，尤其夏季天氣炎熱潮濕，人們容易感到胃脘脹悶不適，採摘紫蘇嫩葉做湯食用，有和胃消脹的功效。

紫蘇葉味辛，性溫，可解表散寒，常用於治療風寒感冒、咳嗽、妊娠嘔吐等病證。對於出現畏寒、鼻塞、咽中不適等癥的風寒感冒癥狀較輕的人群，單用紫蘇葉煎水服用即有功效。由於紫蘇葉發汗解表散寒的力度比較緩和，因此，對於風寒感冒癥狀較明顯的患者則需要與生姜、藿香等其他解表藥一同使用。

紫蘇葉發汗解表的同時，還能行氣和胃，因此胃腸型感冒的人群尤其適合使用含有紫蘇的食療方，這裏給大家推薦三款，不妨一試。

1.蘇葉橘皮飲。紫蘇葉15克(新鮮30克)、陳皮10克、生姜3片，一起放入砂鍋，大火煮沸，中火煎煮10分鐘即可飲用。此方具有解表散寒止咳的功效。適用於風寒感冒或胃腸型感冒，見有畏寒、鼻塞、流涕、頭痛、咽痛等癥狀的患者飲用。

2.蘇梗豆豉飲。紫蘇梗10克(新鮮20克)、淡豆豉10克、生姜3片，一同放入砂鍋，加適量清水，大火煮沸，中火煎煮10分鐘即可飲用。此方具有行氣消脹，和胃止嘔的功效。適用於胃脘脹悶、胸腹滿悶、伴有或不伴有惡心欲嘔的人群飲用。

3.紫蘇砂仁粥。紫蘇葉5克、紫蘇梗5克、砂仁3克、小米50克，前三種中藥放入砂鍋，加適量清水，大火煮沸，中火煮5分鐘，去渣留汁。藥汁放入砂鍋，加適量清水大火煮沸，加入洗淨的小米，煮沸後小火熬煮成粥。此方可行氣和胃、安胎，適用於妊娠嘔吐、胃脘脹悶、不思飲食的人群食用。

## 運動有助降低 乳腺癌死亡率

瑞典新研究表明，被診斷為乳腺癌後，有運動習慣的女性預後相對更好。研究選擇了847位34歲~84歲的瑞典乳腺癌患者進行跟蹤調查，並按照日常活動量的大小分為4組。結果顯示，活動量最大組與最少組相比，死亡風險（死亡不限）下降了71%，且運動和身體活動量越多，死亡風險越低。建議患者在身體允許的情況下，盡可能保證一定強度的規律運動，以提高生命質量，延長壽命。

## 家庭教育的六個重要理念



“一眨眼，孩子都這麼大了”，快節奏生活下，孩子的快速成長讓不少父母發出感慨，伴隨而來的很多身心問題也經常讓他們措手不及。因此，在家庭教育中，要懂得觀察孩子言行，學着做“知心父母”，尤其要注重6個教育理念。

1.心理問題滯後反應。“我們小時候都沒人管，現在不都挺好？”這是我聽過最多的話，可當孩子真遇到問題，可能已經晚了。舉個簡單的例子，我們都知道糖尿病、心血管病、癌癥這些病不是在確診前一周裏罹患，一旦確診，也不可能短時間治好。孩子心理問題也一樣，前面不做工作，事後很難扭轉。因此，孩子成長中家長要學習一些心理學知識，心理養育越早開始越好。

2.孩子的問題大人造就。當孩子出現問題時，家長要先考慮自己在哪些問題上能調整。很多教育問題看似在孩子身上，但根在成人。家長是孩子的第一任老師，家庭教育應講究“同進步”，學會跟孩子一起成長，改正錯誤。

3.心理撫養比物質撫養更重要。父母愛孩子，大多體現在物質上，買名牌、報私教、國外游……

但這些都抵不過“心理撫養”。心理學裏有一個試驗叫做“感覺剝奪試驗”，說的是把試驗對象囚禁在一個房間裏，然後滿足他所有物質需求，但禁止他交流，也不給他閱讀權，結果沒有一個人挺過一周，出來後紛紛表示快要瘋了。這說明，當人被剝奪“感覺”之後，會出現嚴重的心理疾病。所以，心理撫養最重要的就是要給予孩子情感，要給他感覺，不要祇靠豐富物質生活。

4.人性教育比智力教育更重要。心理撫養和人性教育是互通的，我在研究犯罪案例時常常聽到大家評論某些犯罪人員毫無人性，其實這些人大多都是沒有家庭生活的。近年來層出不窮的高校投毒殺人事件，罪犯智商很高，却缺乏人性。這說明有些家長在教育問題上祇注重孩子的成績，而不重視人性的培養。

5.性格才決定孩子的命運。這是一個全世界都公認的觀點。培養孩子的責任感、堅韌的性格，助他日後走向社會成為一個有規矩的人。這些性格品質是生存、為人處世、贏得機遇的基石。

6.保護孩子的前提是尊重。很多家長對待孩子的態度就是“所做的一切都是為你好”“愛你沒商量”，但不商量其實就是不尊重。“尊重”不祇是說話要有禮貌，而是孩子在成長中要擁有一些必需的權利。我有一個朋友去國外學習，在超市買雞蛋時發現價格差距很大，工作人員跟他說：貴的雞蛋是有“雞權”的母雞生的，它們想吃就抓個蟲子，消化不良就吞兩顆石子，是根據自己需求生存的；便宜的雞蛋都來自養雞場，吃喝由飼養員控制，沒有選擇權。所以孩子成長過程中，要讓他們有自我選擇的權利，而不是一味地命令他們。當孩子不願意練琴時，就告訴他：“現在有2個小時自由時間，如果你盡快把曲子練完，就能下樓玩久一些，如果磨磨蹭蹭，玩耍時間就會少了，你可以自己選擇。”