

# 你所不知道的 睡眠这点事

## 1 早醒,不可忽视

如果早醒后对自己的睡眠产生失望、不满意或焦虑情绪,心情烦躁,难以再次入睡。遇到这样的情况,有一种方法可以让自己放松下来,就是做一些缓慢的呼吸,情绪大多会平静下来,进而再次入睡。

如果不需起床,就让自己闭目养神。还可戴上耳机听听轻音乐,那些曲调平缓、没有歌词的音乐也会让人放松下来。此外,自我按摩也是一种很好的自我安抚方法。

当然,如果持续出现早醒,并且难以再次入睡,白天心情也不好,则需要警惕有无抑郁发作的可能。因为抑郁症的生物学表现之一就是早醒。如果早醒伴随心烦,则应尽早去精神专科医院就诊,以排除是否患有抑郁症。

## 2 做梦,是正常的

睡眠作为一种生理活动,是一种与生俱来的本能。表面上看起来,睡眠很简单,眼睛一闭一睁,一天过去了。其实睡眠的过程并不简单。

在睡眠开始后,人先是进入浅睡状态,持续一段时间后逐渐进入深睡状态,全身肌肉也会变得越来越松弛。然后,睡眠再由深到浅,并接着进入另外一种睡眠状态:做梦的睡眠。做一刻钟左右的梦后,人会再次回到浅睡眠的状态。这样,睡眠由浅到深,再由深到浅,并出现做梦,就构成了一个睡眠周期。健康成人在一个晚上一般要经过4个至5个睡眠周期。

## 3 睡眠需要达到8小时?未必!

在人的一生中,婴幼儿的睡眠时间最长,老年人的睡眠时间则变短变浅,在很多情况下,是一种正常的自然现象,人的睡眠时间,随着年龄的增长,趋于越来越少。

关于睡眠时间,常常有一个误解:正常的睡眠应该达到8个小时,其实不然。每个人由于存在生理和心理差别,睡眠时间也不尽相同,但大多在6至9小时内。8小时更像是大多数睡眠时间的平均值。其实,只要自己和自己比,睡眠时长没有明显差异就是较为健康的睡眠。而不要过多地去和睡眠时间长的人比较,更不必盲目地羡慕睡眠时间长的人。

记者 施美园 应玲菲

有人说,每天把自己叫醒的不是闹钟,而是梦想。但现实中大部分人每天早上都是被闹钟叫醒的,只有不足三成的人可自然醒。现代社会中,随着生活节奏的日益加快,晚睡、熬通宵、24小时上网等状况使越来越多的人存在睡眠问题。今年3·21世界睡眠日,中国的主题确定为美好睡眠,放飞梦想,那么让我们一起来聊聊关于睡眠这件事。

## 4 小憩,胜过午睡

午休不等于午睡。午休时困了就打个盹,不因就闭目休息一下,打盹的时间最好不要超过半小时。

如果午睡时间较长,那么醒来之后,大多会有一段迷迷糊糊、头脑不清晰,这种状况被称为睡眠惰性。需要继续休息一段时间,才能完全恢复清醒。

如果中午没有困意,但为了下午有个良好的精神状态,有一种简单的方法可以让你精力倍增:将两手微微弯曲成舟状,分别扣在两只眼睛上,不要接触眼皮,也不要覆盖鼻子和嘴,以保证呼吸顺畅。注意手指紧密贴合,指缝之间及手掌和面部之间,都不要漏光。这样,人为地短时地给自己创造一个无光的暗环境,减少外部刺激,更好地让大脑得到休息,每次进行五六分钟即可。

## 5 运动有益睡眠,也应适可而止

运动对睡眠有益无害,也是被专家否定的认识。经常运动能使人的神经系统得到调节,改善人们的睡眠质量,这是不争的事实。但许多人喜欢在睡觉前运动,认为这样做能提高睡眠质量,这就不对了。专家提醒,人们在睡觉前进行剧烈体育运动,会使大脑细胞处于极度兴奋状态,这会使人难以入睡,导致失眠。尤其是老年人在晨练以后,不可以再睡个回笼觉,否则会给身体带来损害。



## 康美诺口腔医院 美牙课堂

## 老掉牙 怎么办

记者 施美园

牙缺失是老年人的常见问题,带来的危害是多方面的。因此,及时修复缺失牙成为很多老人的首要任务。但是假牙挂不住,种植牙又昂贵,让很多老人难以抉择。

市康美诺口腔医院种植科主任施海鹏介绍,随着口腔医学技术的进步,全口无牙的修复逐渐出现一种新趋势:种植牙结合镶牙。种植牙好比在口腔里打桩,再在桩上搭桥,即镶假牙。这种方法比全口种植牙经济,比传统镶牙牢固。

### 无牙老人镶了假牙戴不牢

牙齿掉光后,换了好多家医院,镶了假牙,结果戴不牢。不戴假牙吃不了东西,戴了后又很难受,这该怎么办?近日,市康美诺口腔医院来了位72岁的施阿姨,面对医生,施阿姨掏出一堆假牙,并道出了自己无牙的烦恼。

面对无牙老人的烦恼,施海鹏说:一面光溜溜的墙,如果没有钉子,怎么能将画挂上去呢?施海鹏说,全口无牙就像光溜溜的墙,很难将假牙戴得稳,尤其是那些全口掉牙时间长、牙槽骨吸收萎缩程度高的老人,镶假牙已经解决不了根本问题。

### 老了牙掉光 并非自然现象

施海鹏表示,由于口腔卫生护理意识差,牙周病高发,上年纪之后全口无牙的情况比较普遍。据有关资料显示,目前60岁以上人群中,全口无牙者达到30%~40%。

老掉牙虽然司空见惯,但并非自然现象,世界卫生组织设立的理想目标是,80岁的老年人至少还拥有20颗能吃能嚼的好牙齿。施海鹏说,绝大多数的牙缺失,都是因为牙周病或者缺牙没有及时修复导致的。一旦出现单颗或多颗牙缺失后,前后牙齿会向缺隙侧倾斜,若不及时修复,剩牙承担的咬合力长期超负荷运转,会导致牙槽骨快速萎缩,致使剩余的好牙也很快脱落。建议一旦出现牙缺失,必须尽早修补。

### 修复新方式 种植镶牙相结合

牙齿掉光之后,传统的方法是镶活动义齿,但全口义齿的固定比较困难,特别是那些牙槽骨萎缩得很低的患者更是戴不稳,咬合时也容易造成牙痛。

随着口腔修复技术的进步,全口无牙者迎来了种植牙技术,但是费用较高,让很多人望而却步。

现在大部分全口缺牙者会选择折中办法,就是把种植牙和镶牙相结合,解决了传统假牙戴不稳的问题,又无需种植全口牙齿,降低了费用。施海鹏说,这种叫种植覆盖假牙,可以根据缺牙者不同的情况灵活运用。如果缺牙者牙槽骨情况较好,可以多种植几颗牙,使牙齿功能尽可能地恢复;如果缺牙者牙槽骨萎缩情况严重,可以少种几颗牙,部分地恢复咀嚼功能。



扫一扫  
获取更多护牙知识