



关于睡眠那些事



晚上睡不着,躺在床上数绵羊,早上被闹钟逼出被窝,白
天上班又瞌睡不断。随着第17个世界睡眠日的到来,睡眠
问题又成了朋友圈里小伙伴们的谈资。那么你的睡眠合格吗?
到底每天睡多少个小时才够?本期,我们就邀请山川大药房的常
年应诊名中医项葛霖与大家聊聊关于睡眠的那些事。

每天睡多少小时才够? 因年龄段而异因人而异

睡眠时间太长或太短都不好。不少人都有这样的体验,本想利用周末补觉,没想到越睡头越沉。睡眠过少则会让人感觉疲惫,无法集中精力,产生抑郁、焦虑,如果这种状态持续,最终会增加引发糖尿病、高血压和肥胖症的风险。

针对不同年龄层,项葛霖给出了不同的睡眠指导建议。

成年人的睡眠时间在7到9小时之间,应保证晚上10点到早晨5点的优质睡眠时间。因为人在此时易达到深睡眠状态,有助于缓解疲劳。老年人的睡眠时间会相对短一些,建议在6到7小时之间,有些老年人只睡5小时,通常他们起得很早,但白天一直在犯困。

相对来讲,儿童的睡眠时间更长一些。4到10岁的儿童每天睡12个小时是必要的,每晚8点左右上床,中午尽可能小睡一会儿。年龄再大一些的儿童睡10小时。幼儿每天夜里要保证12小时睡眠,白天还需再补两三个小时。具体的睡眠时间,可以根据他们自己的睡眠节律而定,比如有些宝宝习惯在接近中午和下午晚些时候各睡一觉。1岁以下婴儿需要的睡眠时间最多,大概每天16小时。睡眠是小月龄婴儿生长发育的重要保证,睡眠时间必须要保证。

睡不着怎么办? 试试调整生活细节

中医认为,睡眠的目的在于调整阴阳平衡,储备生命能量,是养生极为重要的一部分。睡眠不好,人的阴阳失调,必然造成精气亏损,影响生活质量和身心健康。因失眠而苦恼的人,不妨在生活细节方面加以调整。

睡个“子午觉”,也就是说晚上(子时)要熟睡,白天(午时)要稍微休息一段时间。每天午时阳气正盛,休憩一会儿可以养阳,晚上养心阴,人睡觉之时,五脏仍在不停地工作,特别是心脏需要有意识地犒劳一下。睡前可以吃一点养心阴的食物,如冰糖莲子羹、小米红枣粥、桂圆肉,或一杯牛奶等;睡前调呼吸,所谓“静则生阴,阴盛则寐”,缓慢均匀的呼吸对进入睡眠很有帮助。临睡之前不宜做大剂量的运动,也不宜有大喜大悲的情绪波动,可以适当静坐、散步,或听点舒缓的音乐,睡前,用温水泡泡脚,再辅以足部按摩,比如按摩涌泉穴(第二、三脚趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处),可以促进睡眠。

打呼噜 是睡得香? 或存在健康隐患

打呼噜在日常生活中似乎是很常见的一件事,打鼾甚至被认为是睡得香的一种表现,事实上这是一种误解,这种表现可能隐藏着健康危机。

偶尔的打呼噜属于正常现象,但是严重的打呼噜,往往伴随呼吸暂停,在医学上称为睡眠呼吸暂停,这是由于各种原因引起的上气道狭窄、阻塞、塌陷,造成气道通气不畅,就像马路被占道施工造成交通拥堵似的。可以造成睡眠过程中反复的间断性缺氧,引起白天嗜睡、注意力不集中、记忆力减退等问题,同时也会增加多种慢性病的患病风险,要引起重视。

吸烟可引起呼吸道症状加重,饮酒会加重呼噜,应戒除。同时要注意枕头与睡姿,选择合适的枕头和睡眠的姿势。仰睡或趴着睡会让呼吸道不顺畅,侧卧能避免在睡眠时舌、软腭、悬雍垂后坠,有助于避免堵塞上气道。

康美诺 爱牙课堂
87122123

明星主持人面对面 万元美牙大奖

康美诺5周年盛典 倒计时最后三天

近来,永城的爱牙人士都收到了一份邀请函,这是来自永康康美诺口腔医院的5周年盛典的门票。据悉这是该院专为老客户和牙齿种植、矫正修复有需求的市民,准备的答谢晚会。这既是一场晚宴,又是一场明星主持人见面会,也是专家见面会,将于3月27日,在康廷大酒店倾情开启。

5年一起走过 是传播者也引领者

让口腔健康意识普及到每个家庭,让每个人都拥有灿烂的笑容。这是康美诺成立的初衷也是一直践行的宗旨。

一方面,作为知名的口腔连锁品牌之一,康美诺的起点就很高,在品牌理念和服务质量上都坚持扮演一个引领者的角色。5年来,康美诺口腔医院坚持“专科·专家”的发展宗旨,坚持将提升技术和质量作为发展之根本,积极引入国际先进技术和设备,不断与同行开展技术交流,在口腔种植修复、口腔正畸、口腔美容修复等专业领域,创造了不俗的成绩。

另一方面,康美诺也一直扮演着“口腔保健知识普及”的传播者的角色。5年来,康美诺口腔医院也一直坚持社会公益,不断地开展免费口腔健康检查、儿童窝沟封闭、儿童口腔健康讲座、志愿者活动、义诊下乡、小小牙医等公益活动来普及和提高人们的口腔保健意识,深受市民的好评和信赖。

5年来,该院一直致力于以先进的口腔健康管理理念和美学理念,为市民提供个性化和全方位的口腔健康服务,截至目前,已有数万人群在该院院接受相关牙科医疗服务,且满意度较高。

只为感恩与回馈 周年盛典门票预约仅剩三天

此次5周年庆,康美诺口腔医院将“答谢与感恩”作为重头戏,并推出了一系列公益活动,包括公益义诊、家庭口腔健康管理师计划、周年盛典等。其中周年盛典是康美诺口腔医院,专为老客户和牙齿种植、矫正修复有需求的市民准备的答谢晚会。

成功预约盛典门票的市民可以凭门票享受六重大礼:与同一首歌嘉宾主持万豪先生面对面,享受康美诺5周年奢华晚宴,300元家庭口腔健康关爱红包,免费领取豪华随手礼,免费享受价值168元美牙检测,免费抽取多重豪礼等。

另外,多名国内知名口腔专家将亲临现场,带来前沿的口腔技术和牙齿养生保健秘籍。你的口腔健康困惑,将会在本次嘉年华上得到专家的一对一的解答和免费的口腔形象设计。

活动一经推出,便受到了市民和爱牙人士的热捧。距离盛典仅剩最后三天时间,盛典门票已为数不多,有需要的市民,不要错过。



扫一扫
快速预约盛典门票