



# “人睡三觉，命比纸薄”

## 医生忠告：这3种觉严重损害身心健康

睡觉是每个人的生理需求，和运动、饮食一样，是保证身体生长发育的必需品，如果没有良好的睡眠，机体的能量储蓄、大脑功能、机体的免疫力以及抗病能力都会受到损伤。提起睡眠问题，大家多会想到失眠、多梦、易醒等，其实，除了这些，还有三个不好的睡眠习惯，也会严重损害我们的身心健康，正如老话说的“人睡三觉，命比纸薄”。

### 睡懒觉

很多年轻人常常调侃：敷着最贵的面膜，熬着最深的长夜……尤其是上班族，工作日天天熬夜到凌晨，一到周末就想睡个懒觉，甚至有一睡睡到中午，这看似在补充睡眠，实则会给身体带来很大的伤害。

首先，中医认为“久卧伤气”。如果总是晚上熬夜，白天一觉睡到中午，醒来之后还赖床不起，躺在床上刷手机，这样会严重损伤身体的阳气，因为早上是一天当中升阳气最好的时机，这个时间睡觉，会影响阳气的升发。

其次，经常睡懒觉会扰乱人体正常的生物钟，引起失眠、疲劳、精神萎靡、注意力不集中、厌食等，进而使人体免疫力和抗病能力下降，容易感染各种疾病。

另外，经常睡懒觉的人常常会忽略早餐，容易会诱发胆结石、胃溃疡、十二指肠溃疡等消化道疾病。由于睡眠时间过长，会降低人体新陈代谢的



速度，影响体内堆积的废物排出，继而导致血液黏稠度增加，诱发脑梗、心梗等。

【建议】规律作息，晚上睡觉时间不晚于23:00，中午可午睡30~45分钟，时间不宜过长，以免晚上失眠，保证每日睡眠时间6~8小时。

### 饱餐觉

吃饱喝足后，肠胃消化食物需要气血的推动，这时，胃肠部的血液会增加，大脑血液相对减少，会让人觉得很困，如果这个时候马上选择睡觉，也会对健康有害。

首先，饱餐后立即睡觉，会降低肠胃的消化速度，此时大量食物得不到消化，会促使胃液分泌，加重胃部负担，引起胃部炎症、消化不良等问题，诱发胃肠功能失调。

其次，饱餐后的食物还来不及消化，大部分都滞留于胃中，如果这时睡觉，胃内容物容易反流至食管，对食管造成强烈的刺激，诱发返流性食管炎、咽炎等。

另外，饱餐后直接躺下，会影响能量的代谢与吸收，容易转化为脂肪，日积月累，引起肥胖、脂肪肝等。

【建议】餐后不要立刻躺

下，可以先慢走或揉腹，至少30分钟后在睡觉。

### 情绪觉

生活中难免遇到一些让人生气的东西，有人认为“睡一觉就好了”，但事实并非如此，带着“气”睡觉，危害比想象更大。

首先，中医认为“怒伤肝”，如果总是带着“气”睡觉，很容易损伤肝脏。因为肝主疏泄，主藏血，生气容易导致机体气血紊乱，气血运行不畅，引发高血压、心脏病、脑梗、心梗等。

其次，人在生气时会出现心率加快、呼吸急促、血压升高等情况，此时睡觉会加重心肺负担，出现气促、气短、胸闷等不适，进而影响心肺功能。

另外，生气会影响人体内分泌系统，引起内分泌失调，导致激素水平紊乱，引发高血压、肥胖、痤疮等。人在生气时睡觉，还会导致自主神经功能兴奋，引起入睡困难、多梦等，继而影响睡眠质量。

【建议】睡觉前尽量调整好自己的情绪，避免在睡前讨论刺激性的话题，保持心态平和入睡。

山西省中医院 贾晓玲

## 抑郁症为什么要做CT?

近年来，抑郁症的发病率逐年上升，成为全球范围内广泛关注的公共卫生问题。很多人一提到抑郁症，首先想到的是心理治疗和药物治疗。然而，随着现代医学的发展，人们对抑郁症有了更深入的认识，在治疗过程中除了采用常规治疗手段外，还可以利用多种检查方法，其中就包括CT（计算机断层扫描）。那么，抑郁症为什么要做CT检查呢？

### 什么是抑郁症

抑郁症是一种以持久性情绪低落为主要特征的心理疾病，主要表现为情绪低落、失去兴趣、精力不足、睡眠障碍、食欲变化、认知功能受损等。根据世界卫生组织（WHO）统计，抑郁症在全球的发病率高达5%，且在青少年和老年人中表现得更为显著。

抑郁症的发病原因十分复杂，包括遗传因素、环境因素、心理因素，以及社会因素。因此，临床上确诊和评估抑郁症的过程不能只简单考虑个人的情绪和认知状态，还要涉及对生理和神经生物学机制的深入探讨。

### 抑郁症的生物学基础

近年来的研究发现，抑郁症不仅仅是一种心理问题，还与大脑的结构和功能变化密切相关。研究表明，抑郁症患者的脑部可能存在以下几种变化：①神经递质失衡：大脑中神经递质（如5-羟色胺、去甲肾上腺素）的浓度变化可能导致抑郁症的发生；②大脑结构变化：抑郁症患者的海马体、前额叶皮层等脑区可能存在萎缩现象；③功能性改变：抑郁症患者在进行认知任务时，脑部某些区域的活动水平出现异常，如情绪调节和决策能力受损。

### CT检查在抑郁症中的作用

#### 1. 评估大脑结构

CT检查可以帮助医生观察患者的大脑结构，评估是否存在脑部病变或萎缩现象。特别是在器质性疾病情况下，如脑肿瘤、脑卒中、头部外伤等，这些疾病可能引起与抑郁症相似的症状，及时鉴别至关重要。对于已经确诊的抑郁症患者，CT可以用于监测治疗期间脑部结构的变化，评估病情发展。

#### 2. 辅助诊断

在部分复杂的病例中，抑郁症可能与其他精神障碍或神经系统疾病交叉发生，例如双相情感障碍、焦虑症、癫痫等。CT可以作为辅助诊断的工具，帮助医生制定合理的治疗方案。

#### 3. 提高治疗效果

在一些特定情况下，医生可能会根据CT结果调整药物治疗。例如，如果发现患者大脑某些特定区域萎缩，医生可能会选择针对这些区域的药物进行更有效的治疗。同时，了解脑部结构变化也有助于临床医生判断患者对治疗的反应。

抑郁症的诊疗过程是一个系统工程，涉及心理、神经科学等多学科的综合考量。CT检查虽然不是抑郁症的常规筛查工具，但在特定情况下能够为医生提供有价值的辅助作用。面对抑郁症时，患者既要寻求专业医生的帮助，还要充分认识先进医学技术在疾病管理中的重要地位。

常德市康复医院 杜曦

## 前列腺保养秘诀

前列腺虽是“方寸之地”，却是男性生殖功能的“机要处”，一旦前列腺出了问题，就会表现为尿频、尿急、尿痛、血尿、排尿困难、尿失禁、尿线分叉、尿后沥滴、夜尿次数增多、尿后或大便后滴白，以及性欲减退、早泄、射精痛、勃起减弱、阳痿等性功能障碍。如何保养前列腺，必须掌握以下几个实用秘诀。

1. 多排尿 排尿不仅可以将在体内的代谢废物和毒素排出体外，通过尿液冲刷尿道，还可

减少细菌在尿道中滋生，从而降低尿路感染的风险，减轻肾脏负担，是肾脏保健的好方法。

2. 多喝水 多喝水就会多排尿；其次，浓度过高的尿液会刺激前列腺，多喝水可以稀释尿液，减轻对前列腺的刺激。

3. 减轻压力 压力过大会增加前列腺肿大的几率。临床观察显示，当生活压力减轻，前列腺症状也会随之缓解，有助于保持前列腺健康。

4. 适当运动 适当的运动可以提高机体免疫力，有助于预防前列腺疾病。慢跑、弹跳运动均是不错的选择。

5. 规律的性生活 让前列腺排空的最佳方法莫过于规律的性生活。研究发现，每周3次的规律性生活可以缓解前列腺疾病。

6. 洗温水澡 洗温水澡能缓解肌肉与前列腺的紧张，也可以有效减缓症状。

湖南中医药大学第一附属医院 男性病外科杂病二科 邓贵玉 袁轶峰