

健康红绿灯

你的睡眠好不好?“睡商”高不高? 失眠其实也是病 睡不香易“伤”心

一位生理学家曾做实验,不让狗进食,狗可以活一个月左右,但不让它睡觉,则只能活6天。睡眠占了人生的1/3时间,如果睡眠老出问题,人的健康也会受到威胁。但人们对睡眠重要性的认识远远不够。如果你的睡眠质量不好,却又对此没有足够重视,就可以说得上是睡眠智商低的那一类人。其实失眠也是病,长期失眠还会诱发高血压、糖尿病甚至心脏病等疾病。多掌握一点与睡眠相关的小常识、小窍门,让你的“睡商”也高起来吧。

睡眠时间长短并不是最重要的,关键是睡眠质量好。 (恭喜,你掌握了很重要的睡眠常识。)

听说晚上睡不着可以“数羊”:一只,两只,三只……我也想试一试。 (呵呵,你对睡眠质量还是很关心的,不过有可能这种方法不适合。)

我常常晚上睡不好,不过第二天精神不错,没什么大不了的。 (很不幸,你的睡商比较低。)

长期失眠会诱发高血压、糖尿病、降低免疫力

要想睡得香 抓住“黄金睡眠7小时”

据最新研究发现,睡眠时间因人而异,一般人的睡眠时间是7~8个小时。老人的睡眠相对短点,儿童的睡眠时间适当延长。但这并不是绝对的,还有5%的人只需睡4~5小时,也有5%的人必须睡够10个小时。

睡眠的时间不在于长短,只要醒来后头脑清醒,第二天精力充沛就行。另外,何时上床对人睡有很大影响,大脑有自己的兴奋周期,过早或过晚都不利于入睡,一定要抓住“黄金睡眠7小时”,即晚上11时到第二天早上6时这段时间为最佳。

“数羊”,也许会让你越数越精神

“数羊”是很多人喜欢尝试的催眠方法,这对于一些人可能有效果。但如果数的时候过于认真,“纠结”在数字上,会起到反作用,让神经越数越兴奋,反倒困意全无了。

其实不管是数什么,都是靠分散注意力来达到催眠效果。要提高睡眠质量,可以掌握一些小技巧。比如只在夜间睡眠,没有特殊情况,不要在白天睡觉,即使感觉疲倦倦怠也不要卧床。如果上床后半小时内无法入睡,或者夜间早醒后半小时内无法再入睡,可以选择穿衣下床和离开卧室,独坐或轻微阅读,等待睡意。

相关链接

失眠通常是指患者对睡眠质量不满意并影响白天社会功能的一种主观体验。表现为:一是入睡困难,上床入睡时间超过30分钟;二是睡眠质量不好,多噩梦;三是睡眠维持困难,夜间觉醒次数超过2次或凌晨早醒后再也无法入睡,第二天感到头昏脑胀、精神不振、嗜睡、乏力等。

蓝色风暴,再袭星城

——中世纪时,法兰克国王路易判一个人死刑,就用“剥夺睡眠”方法处死他,这人只要稍有睡意,就遭鞭打、火灼。临死前,这个人说:“世上最痛苦的事莫过于不睡觉。”

据世界卫生组织调查,27%的人有睡眠问题,中国睡眠研究会公布的最新睡眠调查结果显示,中国成年人失眠发生率为38.2%,高于一些发达国家的失眠发生率。更有人发出“全世界都在失眠”的呐喊。睡眠问题再次成为人们积极关注的热门话题。

在以往,人们日出而作日落而息,睡眠根本不会成为一个问题,而现代社会中,随着生活节奏加快、竞争日益激烈,人们所承受的压力不断加大,优质而短促的睡眠似乎正渐渐演变成一种“奢侈品”,可望而不可及。睡眠作为生命所必需的过程,是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节,是健康

不可缺少的组成部分。它不仅能帮助我们尽快恢复体力,好的睡眠还能帮助我们增强免疫力。什么样的睡眠才称得上优质睡眠呢?有关专家表示,睡眠应该是一种无意识的愉快状态,就算睡的时间短,而第二天起床能够很有精神,就表示有好的睡眠“品质”。那么,对于失眠症患者而言,如何才能

重获优质睡眠呢?福临门专家王老师介绍,失眠严重程度不同可分为轻度、中度和重度。一般而言,轻度失眠是不需要治疗的,而中度和重度失眠则需要使用药物治疗。就如何选择药物这一难题,笔者清晨便来到了社区的一家药店,却发现此时药店的门已人头攒动、熙熙攘攘。经笔者一番打听,原来,为了迎接教师节和中秋节到来,药店与五味安神颗粒厂家联合举办“爱心助眠”、“买四赠三”活动,花一半的钱就可保证一个疗程的疗效。该店长指着货架上蓝色包装的五味安神颗粒告诉笔者:“它是店里走得最好的治疗失眠类药物,不仅效果显著,而且无毒副作用、无依赖性,再加上厂家每逢过节就会举办这么贴心的活动,想不卖得好都难!”



纯中药 解决睡眠问题

睡眠专家咨询热线: 8975 9905

感恩教师节,送礼送健康

教师节与您携手,共庆师恩!

活动1 免费领取

9月10日当天,教师凭教师资格证于指定门店免费领取价值200元的五味安神颗粒一个疗程(7盒),每店限领20份,领完即止。

活动2 有买有送

9月9日至18日期间,于指定门店购买康尔佳五味安神颗粒,小建中颗粒,可参与五味安神颗粒“买四赠三”活动,小建中颗粒“买二赠一”活动。

活动指定门店: 详情见店内



文艺路门店、铁道学院门店、咸嘉湖门店、五洲大道门店、铁道学院门店、麓山南路门店、清水路店、青洲路门店、新民路门店、解放东路店

详情请见店内海报 咨询电话: 0731-89759905 本活动最终解释权归康尔佳药业股份有限公司所有