

全国铁路实行新的列车运行图

新华社北京1月5日电（记者 樊曦）记者从中国国家铁路集团有限公司获悉，1月5日零时起，全国铁路实行新的列车运行图，安排图定旅客列车13028列，较调图前增加230列；开行货物列车22859列，较调图前增加91列，铁路客货运输能力、服务品质和运行效率进一步提升。

国铁集团运输部相关负责人介绍，此次调图是国铁企业充分运用铁路新增线路、车站和装备等运输资源，对全国铁路列车运行方案进行的一次优化调整。

新图的实施有利于进一步提升路网整体效能、优化客货运输产品供给，使铁路高质量发展成果更好地服务于人民群众生产生活和经济持续回升向好。

此次调图，铁路部门用好沪苏湖、杭温、宣绩高铁等新线运能，优化东南部地区列车开行结构，助力长三角一体化和长江经济带发展。其中，在上海至郑州、武汉、福州等省会城市间增开动车组列车38列，在上海至广州、南昌、深圳等城市间开行停站少、旅时短的大站快车24列，京沪高铁北京南至南京南间增开时

速350公里标杆列车2列、徐州东至南京南间增开动车组列车4列，加强长三角地区与中西部、粤港澳大湾区、京津冀地区联系。

与此同时，铁路部门用好集大原、荆荆高铁等新线运能，调整中西部高铁运行图，服务中部地区崛起和西部大开发。集大原高铁开通，内蒙古自治区深度融入全国高铁网，开行呼和浩特、包

头至上海、杭州、重庆、青岛、西宁等方向动车组列车，旅行时间大幅压缩；北京北（清河）站增开动车组列车26列，首次开行前往西安、兰州、成都等城市列车，加强首都与中西部城市间交流；利用荆荆高铁，开行荆门西至汉口间动车组列车12列；利用南珠高铁南宁至玉林段，开行玉林北至南宁东间动车组列车18列等。



睡眠的秘密

晋中市第一人民医院神经内科副主任医师 牛文华

作者简介

牛文华，医学硕士，北京神经内科学会睡眠障碍专业委员会委员，山西省老年学和老年健康学会心脑血管病专业委员，晋中市医学会第三届神经内科专业委员会委员，晋中市医师协会神经内科医师分会认知障碍学组组员，2019年赴北京大学第六医院睡眠中心研修学习，临床擅长诊治神经内科脑血管病、帕金森病、睡眠障碍、眩晕、癫痫、神经危重症等。

睡眠，是生命中不可或缺的重要组成部分，在如今的生活中，良好的睡眠对维持身心健康至关重要。本期栏目，我们就来谈一谈关于睡眠的那些事。

睡眠是什么？睡眠是一个复杂的生理过程，涉及多个系统的协同作用，人体的生物钟，也称为昼夜节律，控制着我们的睡眠-觉醒周期，在一天中，生物钟会根据外界的光线和黑暗信号，调节身体的各种生理功能，包括体温、激素分泌和神经系统活动，当我们准备入睡时，身体会逐渐进入放松状态，大脑中的神经活动减缓，心率和呼吸频率降低，在睡眠的不同阶段，身体会进行一系列生理活动。正常成人的睡眠结构从浅睡眠（N1、N2）—深睡眠（N3、N4）—浅睡眠（N1、N2）—快动眼睡眠（REM），循环4至5个周期，每周60至90分钟。如果出现深睡眠或REM睡眠减少或缺失，或反复觉醒，就会

导致睡眠结构紊乱，睡眠效率降低、睡眠连贯性差，不论睡眠时间有多长，白天依然会疲乏困倦。

了解了睡眠的本质后，我们再来讲讲睡眠的重要性。睡眠对于我们的身体健康、心理健康以及认知功能有着重要影响，在睡眠过程中，身体会进行各种修复和恢复工作，包括修复受损的细胞、增强免疫系统功能、调节激素水平等，长期睡眠不足会增加患各种疾病的风险，如心血管疾病、糖尿病、肥胖症、抑郁症等。睡眠不足会影响大脑的神经连接和信息处理能力，导致认知功能下降，影响工作和学习效率。良好的睡眠可以帮助我们缓解压力、焦虑和抑郁情绪，提高情绪稳定性和心理韧性，还能提高记忆力、注意力、学习能力和创造力。

那么，哪些因素会影响我们的睡眠呢？我总结了以下五个因素。第一个是环境因素，睡眠环境对睡眠质量有着重要的影响，一个安静、舒适、黑暗和凉爽的睡眠环境可以帮助我们更好地入睡，噪音、光线、温度过高或过低等因素都可能干扰睡眠。第二个是生活方式，不良的生活方式也会影响睡眠质量。例如，过度饮酒、吸烟、喝咖啡或茶等刺激性饮料，晚上吃太多或太晚进食，缺乏运动等都可能导致睡眠问题。第三个是心理因素，压力、焦虑、抑郁、紧张等情绪问题都可能导致失眠。此外，过度思考、担忧未来等心理活动也会干扰睡眠。第四个是疾病因素，某些疾病会影响睡眠质量。例如，睡眠呼吸暂停综合征、不安腿综合征、失眠症等睡眠障碍疾病，以及心血管疾病、糖尿病、疼痛等慢性疾病都可能导致睡眠问题。第五

为药物因素，有些药物会影响睡眠，如甲状腺素片、利尿药、β阻滞剂、金刚烷胺、糖皮质激素或异烟肼等。在这些因素的影响下，“失眠”这个词可能会出现我们的生活中。

失眠是睡眠疾病的一种，也是我们最常见的睡眠障碍，是指尽管有合适的睡眠机会和睡眠环境，依然对睡眠时间和（或）质量感到不满足，并且影响日间社会功能的一种主观体验。失眠引起的日间功能障碍主要包括疲劳、情绪低落或激惹、躯体不适、认知障碍等。那么，我们平时如何判断自己出现了失眠呢？当你觉得自己存在失眠时，首先问问自己：1.有合适的睡眠机会、睡眠环境吗？2.对睡眠时间和（或）质量感到满足吗？3.影响到你的日间社会功能了吗？失眠主要症状为入睡困难（入睡潜伏期超过30 min）、睡眠维持障碍（整夜觉醒次数≥2次）、早醒、睡眠质量下降和总睡眠时间减少（通常少于6.5 h）同时伴有日间功能障碍，这几个条件满足一个或者多个，才能在医学上诊断为失眠。其中需要注意的是，部分人群虽然睡眠时间较短（如短睡眠者），但没有主观睡眠质量下降，也不存在日间功能损害，不能视为失眠。

我们接着聊一聊大家最关心的话题，如果患了失眠，该怎么办？首先，要

在生活和工作中建立良好的睡眠习惯，尽量每天在相同的时间睡觉和起床。其次，避免在晚上使用电子设备，如手机、电脑和平板电视等，这些设备发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌，影响睡眠，睡前进行一些放松的活动，如阅读、冥想、深呼吸等，可以帮助身体和大脑放松。最后，要创造良好的睡眠环境，保持卧室安静、舒适、黑暗和凉爽；使用舒适的床垫和枕头，选择适合自己的睡眠姿势；如果噪音干扰睡眠，可以使用耳塞或白噪音机来帮助屏蔽噪音。除了上述健康睡眠习惯的培养，我们的生活方式也同样重要，避免在晚上过度饮酒、吸烟、喝咖啡或茶等刺激性饮料，晚上吃清淡的食物，避免吃太多或太晚进食，适当进行运动，但避免在睡前进行剧烈运动，保持良好的心态，学会应对压力和焦虑，避免过度思考和担忧未来。如果患有睡眠障碍疾病，如睡眠呼吸暂停综合征、不安腿综合征、失眠症等，应及时就医，接受专业的治疗。

总之，睡眠是生命中不可或缺的重要组成部分，了解睡眠的科学知识，掌握改善睡眠质量的方法，对于维持身心健康至关重要，希望本文能够帮助你更好地理解睡眠的本质和重要性，提高睡眠质量，享受健康美好的生活。



名医话健康

主办单位：晋中市卫生健康委员会

第241期