

睡眠

最容易被忽视的健康基石



□侯瑾泓 牛瑞

在快节奏的现代生活中,熬夜已逐渐成为一种常态。无论是工作学习压力,还是电子产品的普及,都在无形中侵占着人们的睡眠时间。然而,许多人并未意识到,睡眠不仅仅是简单的休息,更是维持人体健康的重要基础。

一、睡眠是人体自我修复的关键过程

从现代医学角度看,睡眠是一个主动而复杂的生理过程。在睡眠过程中,大脑会对白天获取的信息进行整合与巩固,从而提升学习与记忆能力。同时,机体在夜间分泌生长激素,促进组织修复,并增强免疫功能。长期睡眠不足,可导致免疫力下降、内分泌紊乱,甚至会增加心血管疾病和代谢性疾病的发生风险。

中医学同样高度重视睡眠的作用。《黄帝内经》指出:“阳入于阴则寐。”即人体阳气归于阴分,神得所养,方能入睡。夜间是“养阴藏血”的重要时段,尤其与心、肝两脏密切相关。若长期睡眠不足,易导致气血亏虚或阴阳失调,从而

出现失眠、多梦、乏力等症状。

二、睡眠不足带来的健康隐患

一般而言,成年人每日应保证7小时至9小时睡眠时间。但在现实生活中,许多人长期处于“睡眠负债”状态。睡眠不足不仅会引起白天疲倦、注意力下降,还会影响情绪稳定,增加焦虑和抑郁的风险。从长期来看,还可能诱发高血压、糖尿病等慢性疾病。此外,睡眠质量差与记忆力减退密切相关,尤其对青少年的学习效率影响显著。

三、影响睡眠的常见因素

导致睡眠问题的原因较为复杂,主要包括以下几个方面:

- 1. 作息不规律。** 频繁熬夜、昼夜颠倒,会打乱人体生物钟,影响正常入睡规律。
- 2. 精神压力过大。** 学习和工作压力、情绪波动等,均可导致“心神不宁”,从而影响入睡。
- 3. 不良生活习惯。** 如睡前长时间使用手机、饮用咖啡或浓茶、晚

餐过饱等,会对睡眠产生不利影响。

四、科学改善睡眠的实用方法

良好的睡眠可以通过日常调节逐步改善。

首先,应建立规律的作息时间表,尽量在23点前入睡,使人体顺应自然昼夜节律。

其次,建议在睡前减少电子产品的使用,避免强光刺激,有助于褪黑素的正常分泌。

再次,可通过放松身心来促进入睡,如听轻音乐、深呼吸或温水泡脚等,这些方法有助于缓解紧张状态。

在饮食方面,应以清淡为主,避免睡前摄入刺激性饮品。同时,营造安静、舒适的睡眠环境,也有助于提高睡眠质量。

五、顺应自然,重视“子时睡眠”

中医强调“子时”(23时至1时)是阳气潜藏、阴气渐盛的关键时段,是养护身体的重要时间窗口。因此,尽量在此之前入睡,有助于气血运行和脏腑功能的恢复。

结语

睡眠并非可有可无的生活环节,而是维持生命健康的重要保障。与其透支身体换取短暂的清醒,不如通过规律作息获得持久的精力与健康。

从现在开始,重视睡眠、改善睡眠,让身体在每一个夜晚都能得到充分修复,才是对健康最简单且最有效的投资。

(作者单位:山西中医药大学)



粮食安全是“国之大者”



重磅! 预防接种宣传核心信息(2026年版)发布

预防接种 苗助健康 全民行动

今年4月25日是第40个“全国儿童预防接种日”,宣传主题为“预防接种 苗助健康 全民行动”,旨在引导公众充分认识疫苗防控疾病的重要作用,牢固树立“自己是健康第一责任人”的意识,将健康意愿转化为接种疫苗的实际行动,动员不同年龄段人群积极、主动接种疫苗,守护全人群全生命周期健康。

预防接种宣传 核心信息

(2026年版)

一、疫苗是预防、控制疾病和保护健康最经济、最有效的手段。接种疫苗,不仅能够保护个体健康,还能阻断传染病的传播和流行。

二、接种疫苗在保护人的全生命周期健康中发挥着重要作用,儿童出生后应按照国家免疫规划疫苗的免疫程序接种疫苗,青少年、成人、老年人也可通过接种疫苗预防相关疾病。

三、接种疫苗可使受种者获得免疫力、预防感染和发病,降低重症或者死亡的风险,一些疫苗在人群普遍接种后,可以保护受种者周围没有接种疫苗的人群,减少其发病机会,起到间接保护和免疫屏障的作用。

四、适龄儿童需按照规定及时接种免疫规划疫苗,保障健康成长。预防接种证要保管好,儿童入托、入学时,托幼机构、学校将查验预防接种证,如有漏种,需要及时补种。

五、接种疫苗是安全的。疫苗在上市使用前需经过严格的临床试验和审批程序,从而保证上市获批疫苗的安全性和有效性。疫苗上市后,接种过程中预防接种工作人员会遵循科学、严格的工作规范,全程保障接种安全。

六、接种疫苗应提前了解接种流程和注意事项,接种前应如实告知接种人员或受种者的健康状况,接种后需留观半小时。

七、从官方渠道获取疫苗接种信息,自觉抵制谣言。做好“自己健康的第一责任人”,从我做起,主动接种疫苗。

八、接种含麻疹成分疫苗是预防麻疹最有效的措施,适龄儿童应按免疫程序在8月龄、18月龄及时接种含麻疹成分疫苗。

九、目前国家免疫规划双价人乳头瘤病毒(HPV)疫苗需接种2剂次,间隔6个月,可预防引起宫颈癌最主要的两种致病高危亚型(16型和18型)HPV感染,这两种亚型与约70%的宫颈癌相关。

十、流感病毒主要通过感染者打喷嚏和咳嗽等产生的呼吸道飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染,人群普遍易感。接种流感疫苗能够大幅降低高危人群发生住院、重症或者死亡的风险。

(榆次区疾病预防控制中心供稿)



健康教育宣传栏

榆次区疾病预防控制中心