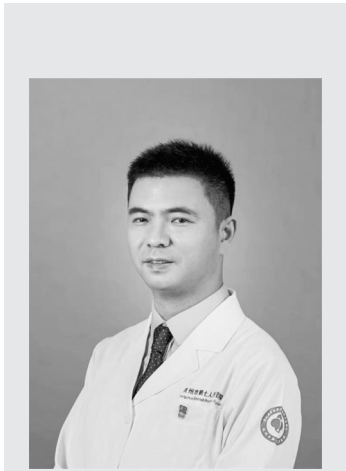


专家问诊

# 阳康后难以入眠怎么办?

短期失眠可自我调节 长期失眠需就医问诊



刘义 浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)心身一科副主任中医师,杭州市首批市级青年名中医,《中国针灸》杂志青年编委会委员兼审稿专家,浙江省医学会心身医学分会青委会委员。研究方向包括中药、针灸调节睡眠障碍的临床与基础研究。擅长中西医结合诊疗睡眠、焦虑、抑郁、双相、强迫障碍等。

■记者程雪

与新冠病毒“交战”,良好的睡眠是重要的“铠甲”。然而偏偏有人在新冠恢复期因为发烧头痛、浑身难受、咳嗽痰咳、焦虑心慌等因素,睡不好觉甚至失眠,还有人在转阴之后仍然睡不好觉。本期邀请浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)心身一科副主任中医师刘义谈谈“新冠失眠症”的原因以及如何拯救睡眠。

是谁“偷”走了睡眠?

众所周知“睡眠力”即“免疫力”,规律而充足的睡眠在对抗病毒入侵、提高免疫力方面发挥着重要作用。刘义说,阳康群体免疫力本就脆弱,再加上失眠,免疫力只会越来越差。免疫力变差,失眠也会越来越严重,这属于恶性循环。

对于那些处于阳康阶段的失眠群体,刘义分析其原因大致分为三个方面。

第一个方面是感染新冠后身体出现的不适症状导致失眠,比如发烧发热、全身难受、咳嗽痰咳、鼻塞等症状,这些不适感会导致患者晚上起夜、睡不好。

第二个方面涉及焦虑抑郁等心理因素。有人担心自己身体健康,也有人忧心经济压力,患者心

理压力变大,产生焦虑、抑郁等负面情绪,导致失眠。

第三个方面关于生活作息。有些人在阳康阶段长时间卧床休息,原有的睡眠节律被破坏引发失眠。还有些患者生活作息本来就不健康,总是熬夜晚睡,像前阵子的世界杯期间就昼夜颠倒看球赛,后来又感染新冠,失眠情况加重。

有数据统计,人群中大约有10%的人被失眠困扰,男女比例大约为1:2。长期失眠,不仅会影响情绪、工作状态,更有可能患上荨麻疹、白癜风等皮肤疾病,出现消化道问题,伤害人体的神经系统、内分泌系统、免疫系统等。

这些方法有助于“修复”睡眠

一般来说,出现失眠的时间少于3个月属于短期失眠,大于3个月属于长期失眠。那些在阳康阶段出现失眠的患者大多为短期失眠,可以通过睡前腹式呼吸、冥想、正面引导训练等放松方法来自我调整。

刘义介绍说,睡前腹式呼吸是指随着呼吸运动的节奏,有意识地使腹部跟着缩进、突出,可以看到吸气的时候肚子慢慢鼓起,呼气的时候慢慢收缩,尝试在每次吸、呼后暂停半秒至一秒,并在暂停间隙体会刚刚呼、吸的舒适感。

有些人失眠是因为在睡前胡思乱想,如果做一些冥想和正面引导训练来放松大脑,也有助于促进睡眠。

另外,按摩头顶的百会穴,手腕的神门穴和足底的涌泉穴,也会起到助眠的作用。睡前用热水泡脚也能放松神经,促进睡眠。

若这些方法仍不起作用,可以遵医嘱服用助眠药物缓解失眠。

人类的睡眠节律是与大自然磨合相处之后形成的生物节律,讲究日出而作日落而息。刘义说,从中医的角度来讲,一天当中的12个时辰对应人体的12条经络,其中从23点到凌晨1点钟的子时对应的是胆经,从中午11点到下午1点的午时对应的是心经。因此,他建议大家日照较短的冬季,尽量在晚上11点睡,早上6-7点起床,中午可以睡个午觉,半小时即可。

长期失眠需要进行失眠认知行为治疗

如果失眠持续时间久,并影响到正常的工作学习,影响新冠感染者身体康复,需要尽快就医治疗。

刘义介绍说,目前治疗失眠的方法首选失眠认知行为治疗,分为睡眠卫生、睡眠限制、刺激控制、认知矫正和放松训练。

睡眠卫生是建议失眠者睡前不要吃太多东西,喝太多水,睡前3小时以外的时间可以选择一些

温和的运动,比如快走,慢跑和瑜伽,新冠感染者不建议长时间运动。

医生往往需要通过认知矫正来纠正患者错误的睡眠观念。

比如,躺得久不等于睡得好。刘义说,睡眠时间除以卧床时间等于睡眠效率,当睡眠效率在85%-90%才算高质量睡眠,医生会根据失眠者具体情况测算出合理的卧床时间,这属于睡眠限制。解决失眠者久卧床榻睡不着的苦恼。

再比如,睡得久与睡得好也不能划等号。对于成年人来说,每天需要7.5-8.5小时的睡眠,其中从清醒到入睡的思睡期占2%-5%,浅睡眠占45%-55%,深睡眠占13%-23%,梦境占20%-25%。这几个时期每晚循环4-6次,充足的深睡眠有利于提高免疫力。这些数据需要医生来评估。

刘义不建议患者强行补觉,“最好每天固定时间睡觉和起床,对床形成一种条件反射,也就是睡眠刺激控制。如果上床20分钟仍然睡不着,那么可以做些放松训练来助眠。”

对于长年累月失眠者,可在进行失眠认知行为治疗的同时进行药物干预,患者需要遵从医嘱服用药物,随着病情的好转再慢慢给药物减量。

## 车厘子成年货宠儿

它和樱桃差的只是价格吗?

春节即将来临,水果是过年必不可少的年货之一,毫无意外的是,车厘子又成了春节年货的中心位。这种“大樱桃”卖得可是不便宜,通常要大几十元一斤,到底为什么这么受欢迎呢?说起车厘子,就不得不说到樱桃,长得差不多,凭什么价格可以差这么多?除了价格,还有哪些实实在在的差别?

樱桃其实是个大家族,“兄弟姐妹”非常多,有的在中国生根发芽,有的则散落在国外。那些去了国外的樱桃,就入乡随俗地被冠以另外一个名字——车厘子。

那么这些长期定居国外的“车厘子”,跟樱桃家族是已经分道扬镳另立门户了吗?并没有。无论车厘子还是传统的中国樱桃,都是蔷薇科樱桃属的果实,它们之间只是品种不同而已。

既然同属不同种,车厘子与中国樱桃的具体个体特征还是有些差别的。以车厘子为代表的“洋樱桃”大都个头大、果柄长、皮厚肉实,属于L号,甚至还有XL、XXL号。

车厘子因为皮厚,在长途运输的过程中比较皮实,贮存期也更长一些。大家最关心的还是它的营养实力。很多朋友认为,价格越贵是不是营养价值也会越高?

并不一定。如果喜欢吃“贵族”樱桃,经济条件也允许但吃无妨,如果认为贵的能补充更多的营养那我可得拦着你点了。同属樱桃家族,尽管车厘子与中国樱桃品种之间的小差别还是

有的,不过整体营养价值差别并不是特别大。

对比发现,车厘子比中国传统樱桃的碳水化合物要高。与此同时,可能因为车厘子皮比较厚,膳食纤维含量也更高一些,而其他营养素差别不是很大。因为碳水化合物含量高,所以车厘子的能量也水涨船高了。

无论车厘子还是中国传统樱桃,矿物质钾含量都是可圈可点的,车厘子的钾含量在222毫克/100克;膳食纤维含量也更高一些,在232毫克/100克,这在水果中属于一般以上的水平,论钾的营养素密度比含钾大户香蕉还要高呢。樱桃的颜色从浅黄色到深紫色都有,深色樱桃富含花青素、原花青素、多酚等抗氧化物质,整体抗氧化物质含量较高,理论上对于降低炎症反应有一定好处,之前也有实验证实了这一点。

不过,花青素、原花青素、多酚等抗氧化物质在蔬果中也是比较常见的,并非只有樱桃才含有,吃其他新鲜深色蔬果照样可以获取。

经常有很多朋友吐槽,在清洗车厘子或中国樱桃时可能会猝不及防地泡出白色的小虫子,是不是就不能吃了?其实只要心理关能过,倒是可以吃。

只不过有虫的樱桃表面容易破损,进而容易发生软烂变质。所以挑选时找新鲜的、表皮完好无小孔、饱满硬挺不软嫩、带着果梗的为好。吃的时候要先检查有没有坏的,如果担心虫子的,可以在淡盐水中浸泡大概10-15分钟,然后用流水冲洗干净即可食用。 据北京青年报

健康科普

## 雪梨加它一起蒸 咳嗽不止试试它

■淑燕

哪些食材能平喘止咳,大伙都能说出几样,像盐蒸橙子,冰糖炖雪梨,没想到还有一样食材也能止咳,那就是花椒蒸雪梨,效果还不错。

说起花椒,相信大家的第一个反应就是厨房里必备的香料,无论是火锅、卤味、红烧、小菜都会有花椒的身影,但你知道吗?要是只把花椒当做调料,那就大材小用了。

花椒外形漂亮、颜色红彤,香气入魂,中医认为花椒味辛性热,入归脾、胃、肾经,有芳香健胃、温中散寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒解脲等功效,现代药理研究发现花椒含挥发油、川椒素、植物固醇、不饱和有机酸等营养物质,对白喉杆菌、炭疽杆菌、金黄色葡萄球菌和某些皮肤真菌有很好的抑制作用。

而针对新冠病毒感染后期遗留的咳嗽、咽部不适等症状,食用花椒蒸梨效果较为显著,这样一方面能把二者的优势结合起来,调和药性,梨的凉性被花椒的热性控制住了,而梨润肺止咳的功效则被发挥。生津润燥而不寒凉,对于患有咽痒、干咳、声嘶的人来说,再合适不过。

花椒为纯阳之物,可温中散寒,除湿止痛,是驱寒祛湿的“高手”,对于被寒湿困扰(舌苔白、爱拉肚子、胃口差)的人来说,煲汤、炒菜时加几粒温性的花椒,再合适不过。花椒性温热,食用能增高体内热气,除了调味食用外,中医常用来配以干姜和饴糖等同用,有很好的温中散寒功效,适合心腹冷痛,中焦虚寒而腹痛的人群食用。平时适量喝一些花椒水,还能起到杀菌消炎的重要作用,它不但能消灭人类口腔中的炎症,还能消灭人类肠胃和气管中的细菌与病毒,能预防多种炎症发生,特别是对人类的肠胃炎和气管炎有极为出色的治疗作用。花椒中含有一些芳香类物质和挥发油,泡水服用后可以促进肠胃蠕动,对人类的食欲不振和消化不良都有极好的调理作用。

花椒虽有很多好处,但不是人人都能吃。阴虚火旺、肺、胃素有火热,咳嗽痰多,呕吐酸水,大肠积热而便血的人群不适合食用花椒。黄疸和水肿患者多半属于脾虚无风湿邪气,不适合食用花椒。花椒能升高胎热,孕妇动火则易堕胎,故孕妇不适合吃花椒。正常人吃花椒也仅仅局限于调味,不可大量食用,吃多了令人乏气。

■周瑞芬

“阳康”以后,你会不会觉得自己得的是“暴瘦株”?一下子轻了五六斤,甚至两位数的体重往下掉,有网友表示羡慕,认为病情既

不严重,又可以减肥,这是好事啊。但是,这种想法真的可取吗?浙江省立同德医院营养科医生认为,“暴瘦株”在短时间内让人体流失肌肉和水分,康复后体重会反弹,而根本原因是,感染期间很多患者因为病情,如咽痛、咳嗽、气促影响食欲,短时间内吃得少;以及发烧炎症消耗多,腹泻等导致的体重下降。但是,这些最终导致蛋白质补充不够,面临着营养不良、肌肉丢失等各种后遗症。很多老年人在得新冠期间,只喝白粥,普遍存在营养不良,从而导致感染下行,病情加重。

那么,在康复阶段需要持续巩固身体抗打击能力。如何合理地

补充营养,有效提高自身免疫力呢?浙江省立同德医院营养科主任金薇薇副主任营养师这样建议。进入康复期后,通过合理膳食保证每日所需能量是维持机体正常免疫功能的基础。为了满足能量需求,可按照《中国居民膳食指南(2022)》平衡膳食宝塔来吃,平衡膳食。

老年人及慢性病患者,可记录每餐吃的食物,例如与平时饮食比较,完全没有吃(0%)、25%、50%、75%或和平时差不多(100%)。如果吃的东西不及平时60%及以上,可添加全营养特殊医学用途配方食品代替或部分代替普通膳食。

全营养特殊医学用途配方食品具有人体所需的所有营养成分,冲调引用,营养供给方便快捷,可作为部分营养补充也可作为全日营养来源。由于营养制剂的选择和用量需要个体化,建议在营养师指导下使用。

蛋白质是维持免疫力的首要营养素,人体免疫系统的关键物质——免疫细胞和抗体(免疫球蛋白)都是由蛋白质组成。蛋白质缺乏将直接导致人体免疫力下降。疫情期间,在满足机体能量需要的基础上,平均每人每天约需要60~120g蛋白质的摄入。鱼、禽、蛋、瘦肉、奶和大豆制品可提供人体所需要的优质蛋白质。1.如能够正常饮食,在正常主食基础上(生重最少不低于3两),每天能吃到1个鸡蛋、300ml牛奶或酸奶、2两豆腐或1杯豆浆、2两(生重)肉(即除蛋奶之外的其他动物来源食品),则膳食可以提供的蛋白质约为60g。2.如消化能力尚可,但肉、蛋、奶、豆制品等蛋白质类食物摄入不足,可以额外添加蛋白补充剂。建议首选乳清蛋白,其次大豆分离蛋白,最后其他植物蛋白。相比而言,乳清蛋白补充剂吸收率及生物利用度更高。蛋白补充剂

量因人而异,建议在营养师指导下使用。

另外,应注意将每天的蛋白质总量均衡分配到一日三餐中,更加有利于蛋白质合成。

建议通过多种烹调植物油增加必需脂肪酸和单不饱和脂肪酸的摄入。必需脂肪酸不足时,皮肤黏膜细胞的通透性会增高,易发生过敏。可在正常使用常规烹调油的同时,增加亚麻籽油、紫苏油、鱼油等。同时,应注意单不饱和脂肪酸的补充,植物油中富含单不饱和脂肪酸,且含有较多的多酚类化合物,具有较好的抗氧化活性。全天烹调油合计用量不超过25~30g。

COVID-19流行期间,维生素在调节免疫中的作用受到了广泛的关注。在机体对抗病毒感染过程中,多种维生素、矿物质及植物化学物质等可联合发挥抗氧化、抗炎和免疫调节等多种功能。为

了构建自身的免疫屏障,在每天补充足够的优质蛋白质的同时,我们大力推荐采用“彩虹饮食”,即包括红、黄、绿(青)、黑(紫)、白等颜色,像彩虹一样五彩缤纷的饮食。重视食物的多样性。在“彩虹饮食”中含有丰富的维生素C、维生素B族、维生素A、钙、铁等,还有植物化学物质、植物多糖类物质。

和其他维生素不一样,富含维生素D的食物比较少;但是人体可以通过晒太阳,由皮肤合成维生素D。对于那些因为长期隔离或住院没有晒够太阳的人,就容易出现维生素D缺乏。维生素D缺乏还是很普遍的。研究显示,维生素D不足可引起人体的免疫力低下,罹患感冒、上呼吸道感染等感染性疾病的风险增加。因此,疫情期间也可以适当补充鱼肝油或维生素D制剂,但需要注意的是,一定不要过量,否则可能会发生中毒。



日前,舟山市沈家门街道大千社区20多名新居民,在返乡前特意来到舟山市中心血站进行献血,为缓解血站血源紧张出一份力。

通讯员杨秀青、林上军 摄

# “暴瘦株”不值得羡慕

阳康后还是要好好调理巩固身体

育儿大百科

## 如何安全愉快过寒假

■主持人许瑞英

目前,孩子们的寒假生活已经开启。为了让孩子们的假期过得安全、愉快又充实,身为父母,都要打起十二分的精神,特别是家里有多个孩子了,如何“治理”神兽们,真的是门大学问。

这个寒假是疫情防控进入新阶段后的第一个寒假,科学有效应对疫情是保证孩子健康、安全的关键。为此,专家建议,家长们首先要调整好自己的情绪,为孩子做好示范,同时对孩子产生的负面情绪进行合理引导,比如对年龄较小的孩子可以通过拥抱、轻拍进行安抚;对年龄较大的孩子运用“腹式呼吸法”“肌肉放松法”“蝴蝶拍”等方法帮助他们改善情绪。特别是对于还“未阳”的孩子,建议家长引导孩子关注当下,此外,家长应耐心、平和地解答孩子对于疫情的疑问。对于年龄较大的孩子,家长还可以精选一些和疫情有关的信息推荐给他们,帮助孩子正确认识病毒,坚定战役必胜的信心。

寒假中,孩子有了更多自由支配的时间,但如果

没有合理规划,孩子可能会出现无所事事、失去目标和动力等情况,有的甚至会出现焦虑、抑郁等心理问题。

因此,建议家长和孩子共同制订一份寒假生活学习计划,合理安排学习、休息、娱乐和体育锻炼时间。

假期中,很多孩子会沉迷于手机、平板电脑等电子产品。解决方法并非“夺走手机”那么简单,家长不妨利用假期时间多与孩子沟通交流,鼓励他们结交朋友,共同努力让假期生活丰富多彩起来。

此外,家长与孩子在家中共处的时间增多,冲突可能会随之增多。家长与孩子发生争吵时,双方不要急于表达,可以先按下暂停键,静一静,等到情绪稳定后再态度温和地进行沟通。在沟通方式上应遵循非暴力沟通方式,先描述客观事实,再说出让感受,最后说出需求和希望。对于高年级的孩子,家长可以给予他们一定的独处空间,尊重他们对独立和独处的需求。

## 性格突然变化 易被误诊为阿尔茨海默病

■朱琼彬

60岁的郭阿姨(化名),原来一直性格安静、行事谨慎。近5年来,家人却发现她逐渐变得像小孩一样幼稚,起初是要跑到外面去,怎么说都不肯回来;有时做饭做到一半就跑出去,忘记关火或锁门;经常不经别人同意就拿别人的东西,在商场拿了东西就走也不付钱;后来逐渐开始不爱洗澡,不爱换衣服,甚至小便也控制不好。

家里人感觉实在不对劲了,就把郭阿姨带来了浙大部逸夫医院神经内科门诊。在询问了相关病史后,医生给郭阿姨做了神经心理评估和头颅磁共振。简明心现状况筛查量表得分14分,头颅磁共振结果显示双侧额叶萎缩。原来,郭阿姨得了一种让人变得行为幼稚的痴呆——额颞叶痴呆。

额颞叶痴呆(简称FTD)是痴呆的重要原因,仅次于阿尔茨海默病、路易体痴呆,是神经系统变性疾病痴呆的第三常见病因,占所有痴呆的13.8%~

15.7%。发病年龄多在45~65岁之间,是早发性痴呆的最常见病因。顾名思义,额颞叶痴呆主要累及大脑的额叶和颞叶,这些部位主要负责控制行为、个性、语言以及计划和组织的能力。因此额颞叶痴呆以精神行为异常、执行功能障碍、语言损害为主要表现,同时可有其他运动障碍。

近期研究显示,额颞叶痴呆带来的照料负担明显高于阿尔茨海默病,照料负担主要源于行为症状。而且额颞叶痴呆病人预后较差,病程3~10年,多死于肺部感染、泌尿系感染及压疮等并发症。额颞叶痴呆患者往往就诊于非神经科医生而未被识别,以及存在众多的精神症状导致误诊漏诊,部分患者被误诊为阿尔茨海默病。因此,早期正确的诊断非常关键!

如果发现有人突发性性格改变、行为反常、语言交流出问题,早期找专科医师诊断,早期干预,可以找到合适的方法和疾病共存,从而提高患者和家属的生活质量。