

睡不着？这里有几个小窍门

睡不着、睡不好，是一种什么样的痛苦？“眼睛瞪得像铜铃，翻来覆去到天明”……承受这种痛苦的人其实还挺多的。央视新闻公布的调查显示，当下我国超3亿人存在睡眠障碍，而且过去一年受疫情影响，人们整体入睡时间延迟了2~3小时。其中：超3/4的人在晚上11点以后入睡；近1/3的人熬到凌晨1点以后才入睡。与之相对应的是，人们对睡眠问题的搜索量也增长了43%，纷纷尝试各种改善睡眠的方法。然而这些吃的、用的、喷的、戴的方法真的有用吗？到底怎么做才能睡个好觉？小编邀请医生来帮大家支招。

睡前用香氛、精油或喷雾

薰衣草等香味能助眠，安神的说法由来已久，但这种用香味来降低疲劳、舒缓压力从而帮助睡眠的做法，在现代医学中还存在争议。目前的研究认为：它作为助眠的辅助手段，对于因为情绪焦虑而失眠的部分人群可能有效。

用有震动发热功能的睡眠仪

市面上有一种声称是睡眠黑科技睡眠仪，部分有震动和发热

功能。从理论上来说，震动、发热可以帮助放松更好入睡，不过动辄几百上千的价格，让它的作用也没那么有优势了。从原理上来看，微弱的震动感会吸引人的注意力，让你把念头从胡思乱想的状态集中在手上，更好地专注当下，进入睡眠；发热功能可以让手更温暖、让外周血管舒张，帮助入睡。不过，十几块的暖手袋也可以让手脚更温暖，帮助入睡啊，为什么非要花大价钱买睡眠仪呢。

白噪音

一些助眠App上的白噪音，还有大自然的声音比如下雨声、风吹过树叶的沙声，或者海浪拍打岩石的声音……也声称能助眠。其实白噪音是用恒定的能量频率覆盖声音变化，也就是“屏蔽”外界的部分杂音，让周围安静下来，能让对外界响声比较敏感的人更好入睡。如果睡觉时，经常会被楼下的犬吠、楼上邻居的一阵高跟鞋声等声音突然吵醒，那听听白噪音确实能对睡眠有帮助。

吃点褪黑素

当失眠的时候，额外摄入褪黑素有没有用呢？答案是：因人而异。目前比较明确的观点是：对于需要调整昼夜节律的特定人群，比如要倒时差的出差人士、夜晚值班、白天睡觉的轮班工作者，短期服用褪黑素会有一定效果。但对于普通人，它帮助睡眠的作用可能比较有限。而且市面上多数的褪黑素产品都属于保健食品，不是长效缓释剂型的药物，吃了未必会有明显效果。

基于有效证据不足，2017年美国睡眠医学学会临床实践指南给临床医生的建议是：不建议使用褪黑素来治疗成人失眠（包括入睡困难和睡眠维持困难）。如果属于特定人群，或者真的想试试褪黑素，最好先咨询医生后再服用。

看医生

偶尔一次没睡好，原因可能是多方面的，可以先试试排除这几个方面的原因。环境：有噪音、光线太强、床垫枕头不合适、有同床的人打扰了自己。行为：睡前玩手机打游戏太久、周末赖床白天睡太久、不困也硬躺着睡觉。饮食：睡



前烟、酒、茶、咖啡。应激：马上有考试、失恋等短期事件。

而如果排除以上因素以后，连续3个月睡不好，还影响了白天的正常生活，不要自己随意服药，还是去医院找医生帮助，专业的认知行为疗法或者合理使用药物，都可以帮你睡个好觉。

最后提醒一下，对于现在很多年轻人来说，睡眠不好的一个重要

原因是——手机。对于这些人来说，什么助眠方式，都不如把手机放远一点。（范范）



尽快适应校园，防止“开学综合征”



本报讯（记者 唐菟滢 通讯员 尹璐）开学前几天，开发区一位妈妈反映，自己的孩子常半夜做噩梦，睡觉也睡不好。一问才知，原来是孩子的寒假作业没有完成，怕老师责骂，以至于情绪紧张，无法疏解。丹阳市第四人民医院副主任医师丁伟花表示，“放松了一个春节，孩子生活作息规律不同于平时，再加上寒假作业没有完成，面对即将开始的学校生活，心理上出现害怕、紧

张倾向。”

临床心理科专家指出，“本身对学校生活出现过情绪障碍的孩子在开学前和开学最初的一段时间，开学综合征往往表现更为明显。”开学综合征是因为孩子假期玩乐导致疲劳过度，正常的作息规律被打乱而引起的心理不适。一般程度较轻的会在一周左右自行缓解。但如果症状持续，家长就需要寻求专业的心理医生给予药物加行为治疗、认知疗法。需注意的是，当

孩子出现开学综合征时，切忌指责他们撒谎，更不能打骂，否则会适得其反。

眼下刚刚开学，医生建议家长可以帮助孩子疏导紧张、逃避的情绪，帮助他们树立对学习的正确观念，慢慢接触适应学校环境，家长和老师不要给他们太大的压力。家长在与孩子谈话沟通时，多引导一些让他们产生信心和兴趣的话题，如和同学在一起时的乐趣等正面性的东西，消除孩子对上学的恐惧。



减肥也讲循序渐进，这些方法适合你

刚过完假期的你，是不是又胖了好几斤？看见这个标题，是不是就想往下看了？

管住嘴。少吃或者不吃加工食品，调整饮食结构，不减少量。一个有趣的研究发现，在不限量的情况下随便吃非精加工食品和不限量的情况下随便吃精加工食品，结果发现，前者比后者足足少吃500千卡！也就是说控制了高油高糖高脂种类食品摄入，热量自然会下来。

迈开腿。迈开腿增加运动量，每天通过运动增加消耗200~300千卡就比较合适。如果坚持不了每天也没关系，一周运动3~5天最好。

管住嘴、迈开腿一起来。坚持运动一段时间，等身体适应之后，再适当减少饮食摄入热量。

减肥小贴士

1. 减慢吃饭的速度。研究显示，吃饭减慢可以降低体重增加的风险，还会增加餐后满足感等。怎么减慢速度呢？最简单的方法，数咀嚼次数，每吃一口，心里默数，咀嚼40口再吞下，可以减少11.9%的进餐量，对减肥非常有帮助。

2. 改变进餐顺序。先吃体积大的，再吃体积小的，先吃液体，再吃固体，先吃低热量，再吃高热量。比如，蔬菜，体积大热量低，先吃，汤放在餐前喝，肉放后吃。

3. 增加富含膳食纤维的食物可以减缓食物在胃里面的排空速度，从而增强饱腹感。燕麦、绿叶蔬菜、低糖果等。

4. 餐前吃少量坚果。除了在餐前喝一碗汤水之外，可以吃少量的坚果，比如12个大杏仁或者20粒花生，可以刺激胆囊收缩素的分



泌，从而通过影响迷走神经感觉传入纤维调控食物的摄入量，降低食欲。

5. 在外吃饭准备一碗水。白领工作日无法在家吃饭，经常在单位食堂吃或者点外卖，这些地方的餐品都比较油腻，请准备一碗水，把荤菜以及一些油腻的蔬菜都涮一下再吃。

有了合理的步骤，还要尽量在生活中形成一些好习惯，尽可能避免坚持不住的情况发生。

（金星）

洗头与脱发，标准答案来了

谣言：吃猪蹄可以补充胶原蛋白。

辟谣：非也。猪蹄确实富含胶原蛋白，但是胶原蛋白并不能直接运送到皮肤里，再者胶原蛋白的吸收利用率也没有瘦肉、蛋、奶、豆高。吃猪蹄美容难，长膘倒是很容易。（小朱）

洗头频率取决于肤质情况。所以对于干性皮肤的人，可以隔一两天洗一次，并选用温和保湿的洗发水。而油性皮肤的人，皮脂分泌太旺盛，洗勤快一点没什么问题，每天洗一次也是可以的。不论哪个时间段，早上、中午，或是晚上，都可以洗头，开心就好。

只要你对洗发水成分不过敏，就可以直接用它抹头皮。正规品牌的合格洗发水，对皮肤的刺激性是完全安全的。洗发水是很容易冲干净的，不存在“没冲干净，导致脱发”。脱发和洗头没有关系。洗头本身不会导致头发掉更多，它只是让那些已经快要脱落的头发离开头皮罢了。

那怎么判断自己有没有脱发呢？其实很简单。有一个小技巧，帮助大家粗略评估：用拇指和食指稍用力，从接近头皮处捏起一小撮头发（约五六十根）向上捋。如果5天不洗



头，一次捋掉的头发超过6根，说明有脱发，并且正在加重。如果1天不洗头，每次能捋2~3根以上，就需要小心脱发问题了。如果有脱发，最常见的原因不是洗头，而可能是雄激素性脱发（也叫脂溢性脱发）、斑秃（俗称鬼剃头）、老年性脱发（上了年纪，毛囊衰老消退所致）等等。至于具体是哪一种脱发，就需要专业医生来判断啦。（李子）

柑橘的冷知识，你可能不知道

柑橘的果皮，因为含有一些带有香味的挥发性油脂，以及一些苦味的物质（柠檬苦素、柚皮苷等），所以有着独特的风味。虽然这些果皮，吃了不会有什么神奇的治疗效果，但可以有点其他的小妙用。

柚子皮：天然香氛

香气清新、果皮量足，可以用在许多需要清新空气的场合，掩盖异味。

橘子皮：烹调去腥

在烹调一些腥味较大的肉（例如羊肉）的时候，可以试试

放一两张橘子皮，也许会带给你不一样的惊喜。

橙子皮：甜点配料

香橙味，是蛋糕、曲奇等甜点的经典口味。把橙子皮上黄色的部分削下来（白色部分会苦），切碎加入甜点里，就能得到天然的香橙味点心啦。其他的柠檬皮、芦柑皮、丑橘皮……其实都有类似的效果，大家可以试一试，但注意食用之前一定要清洗干净。新的一年，祝各位“大橘大利”“心想事成橙”！（凯仁）