

## 世界睡眠日,专家教您睡个好觉

本报讯(通讯员 陈国栋)

2024年3月21日是第24个世界睡眠日,今年的主题是“健康睡眠,人人共享”。众所周知,人生大约三分之一的时间是在睡眠中度过的,良好的睡眠对于维持身心健康非常重要。通过睡眠可以促进生长、增强免疫、消除疲劳、巩固记忆、促进代谢产物

的排出。睡眠紊乱不仅可以导致睡眠质量差、白天疲乏、嗜睡,还与许多疾病相关,如高血压、糖尿病、脑卒中等。

如何培养大脑和床的良好关系呢?菏泽市牡丹人民医院睡眠医学科专家介绍,首先要避免在床上做与睡眠无关的活动,比如看电视和手机等;其次要控制

上床时间,避免过早上床,如果上床后20分钟内无法入睡,可以离开床,进行一些放松的活动。

最主要的是保持稳定的生活时间,每天做一些适量的运动,要坚持每天健康饮食,并保持良好的社交关系。

如果长期存在“睡不着、睡不好、睡不醒”的睡眠问题,一定

要及时就诊。

据了解,菏泽市牡丹人民医院睡眠医学科是以治疗睡眠障碍为主的特色专科。该科是以神经内科为依托,联合临床心理科建立的综合学科,为各类睡眠障碍、心理障碍患者提供包括检查、治疗等全方位一站式诊疗服务。



## 糖友们如何科学运动?

菏泽市三院助您健康与快乐同行

您是否曾因为糖尿病而担心运动会对自己造成不良影响?菏泽市三院有关专家介绍,其实,科学的运动不仅能帮助您控制血糖,还能让您在享受运动乐趣的同时,保持健康与活力。

首先要轻松起步,选择适合自己的运动。不必担心运动会感到疲惫,有三种适合糖尿病患者的运动方式:有氧运动、抗阻运动和伸展运动。

有氧运动包括散步、慢跑、游泳、太极拳、骑自行车……这些运动既简单又实用,不仅可以帮助您消耗多余热量,还能调节心情,在轻松愉快的氛围中保持健康。

抗阻运动包括哑铃、深蹲、仰卧起坐、俯卧撑……这些运动可以增强自己的肌肉力量,提高身体代谢,让您在运动中感受到身体的变化。

伸展运动包括运动前后

的准备和放松活动,可以预防肌肉和关节损伤,使运动更加安全有效。

运动并不是一件遥不可及的事情,它完全可以成为糖友们生活的一部分。糖友们要把握恰当的运动时机和科学的运动时间。餐后半小时到两小时运动较为合适,此时机体处于餐后血糖高峰,运动可增强胰岛素受体的敏感性,有效降低血糖。每周运动3-7次,让运动成为习惯。每次运动20-60分钟,不仅能感受到身体的变化,还能让生活更加充实。

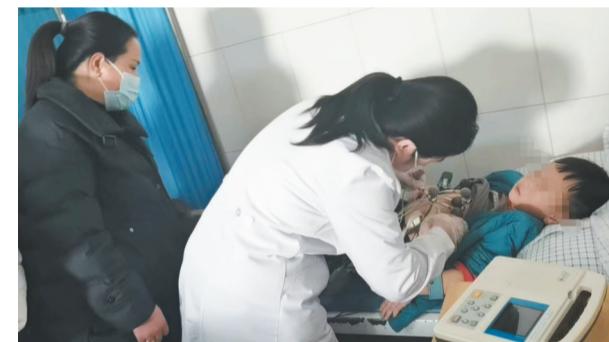
在运动过程中,糖友们需注意确保运动的安全性和有效性,选择宽松舒适的服装和鞋子,要随身携带糖果、饼干、身份证件、病情卡等物品,以备不时之需。一定要及时补充水分和能量,以维持身体机能的正常运转。运动后一定要加强血糖监测,根据身体情况

调整运动计划。最重要的是把握运动强度,每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,具体可根据自身情况灵活掌握,以不疲劳为原则。

运动强度可以通过以下两种方法判断:一是心率法。运动时心率达到最大心率的60%-70%的强度即为中等运动强度( $\text{最大心率} = 220 - \text{年龄}$ );二是自觉疲劳程度法。进行中等强度运动时,呼吸和心跳稍有加快,呼吸不急促,微微出汗,可以正常说话但不能唱歌,感觉稍累,运动后次日不觉疲劳。

运动不仅可以帮助糖友们保持健康,还能让糖友们在忙碌的生活中找到乐趣。与亲朋好友一起参加户外运动、加入健身俱乐部、参加舞蹈班……这些活动不仅能让您感受到运动的魅力,还能让您结交更多的志同道合的朋友。

通讯员 李慧 王霞

牡丹区精神病医院:  
关爱儿童护健康 情暖童心促成长

本报讯(通讯员 于蓬丽)为了确保每一位儿童身心健康,近日,牡丹区精神病医院为何楼办事处中心幼儿园提供全面的入学查体服务。

据了解,该院特地组建一支由内科、外科、口腔科、耳鼻喉科、眼科以及辅助检查科室医护人员组成的专业团队,为每一位在园儿童提供全面、细致的查体服务。

查体过程中,该院护理人

员为孩子们量身高、测体重,同时对视力、听力进行细致的筛查。活动现场,医院还为家长们提供儿童健康咨询和指导服务,帮助他们更好地关心孩子的健康成长。

今后,牡丹区精神病医院将继续加大对儿童健康工作的投入,深化与学校、社区等部门的合作,共同为儿童的健康保驾护航,助力他们快乐成长。

## 春季养生从“头”做起

长、化、收、藏将变为空谈。中医认为,“头为诸阳之汇”,养生应从“头”做起。

**勤梳头。**人体的十二条经脉都汇聚头部,起到运行气血、濡养全身、抗御外邪、沟通表里的作用。因此,疏通头部经络能起到疏通机体百脉的作用。“勤梳头”,便是春季养生最适宜做、也最容易做的一件事。梳头有一些讲究,应全头梳,不论头中间还是两侧,都应该从额头发际一直梳到颈后发根处。每个部位梳50次以上方

有功效,时间以早晨最佳,因为早晨是人体阳气升发之时。

**动五官。**五脏与五官五窍之间的生理、病理关系早在《黄帝内经》中就有详细论述;《灵枢·五阅五使》更明确了五脏与五官的关系,其云:“鼻者,肺之官也;目者,肝之官也;口唇者,脾之官也;舌者,心之官也;耳者,肾之官也。”病理上,五脏病变可直接影响五官功能,并体现在官窍上。从养生角度,五官和五脏相表里,通过拉伸五官,可起到调节五脏的功能。

具体说来,就是揪揪耳朵养肾脏、捂嘴弄舌养心脏、瞪目揪睑(双眼睁开,双手拇指和食指分别轻捏两侧上眼睑,吸气时轻轻提起,呼气时放下)养肝脏、咧嘴伸颌养脾胃、鼻翼纷飞(吸气时,两侧鼻翼张开,轻轻按压鼻翼后呼气)养肺脏。

**按穴位。**春季是脑血管疾病的高发时期,因为春为生发,生发太过会出现脑出血或脑缺血的问题。因此,凡事皆需顺应自然,过度消耗自身,只会招来疾病。适当按摩头部的穴位

和五官,可预防脑血管疾病。头部是人体的最高点,头疾唯风能直达巅顶,防风邪的主要穴位就是风池穴,日常可经常按摩。同时,后颈部是人体的发热中枢,按摩后颈部可预防感冒。此外,适宜进行的头部锻炼还包括浴头(两手掌心按住前额,稍用力擦到下领部,再翻向头后两耳上,轻轻擦过头顶,还复到前额)、浴眼(双手握拳,两拇指弯曲,用拇指背分别擦摩两上眼睑)、浴鼻(冷水洗鼻)等。

据《生命时报》



一年之计在于春,春天是万物复苏的季节,也是人体阳气生发的开始。《黄帝内经》中将养分为五种,既养生、养长、养化、养收、养藏,春季便是“养生”的阶段,如果做不好养生,