

我国成年人失眠率接近40%，比全球高出11.2% 昨晚，您睡好了吗？

3月21日是一年一度的世界睡眠日，据不完全统计，人的一生有超过三分之一的时间是在睡眠中度过的。“昨

晚，您睡好了吗？”《2021年运动与睡眠白皮书》显示，目前我国有3亿多人存在睡眠障碍，我国成年人失眠率接近

40%，比全球高出11.2%。市民朋友如何摆脱“众人皆睡我独醒”的困境？来听听心理专家和中医的建议。

失眠≠失眠障碍

睡眠看似是一件很简单的事情，但是要真正做到每天都有好的睡眠，却也并非易事，生活中失眠人群比比皆是，那是不是出现了失眠症状就一定是失眠障碍呢？无锡市中医医院临床心理科主任医师易峰告诉记者，失眠只是一种症状，主要表现为上床后翻来覆去睡不着、夜里多次醒来且很难再次入睡、总睡眠时间不足6.5小时，早上

起床以后仍然感到困难等。如果这些失眠症状每周出现三次以上且持续三个月以上，才可能是失眠障碍。一般来说，导致失眠的原因很多，比如较多的负性应激事件、外在睡眠环境的改变、睡前摄入过多咖啡、浓茶等，甚至是一些基础心理疾病，都可能导致失眠。

从中医的角度来说，失眠也称为“不寐”。无锡市中医

医院治未病科主任中医师赵蔚解释说，中医天人相应观认为人与自然是有一个统一的有机整体，生理上白天表现为顺应阳气的升发之气，目张而寤，夜晚阳气潜藏于阴脏腑安和，目瞑而寐。一旦这一种阴阳平衡遭到破坏，人体内部的阴阳失调就可能发展为失眠。因此我们可以从自身、饮食、情志、劳逸等方面的平衡入手，缓解失眠症状。

多梦睡不踏实不妨做个睡眠评估量表

今年31岁的张先生从2017年开始，自己每晚只要一入睡就做梦，自己也弄不清楚为什么会整夜都处在梦境中，早上起床以后就特别疲惫，记忆力明显下降，特意前往无锡市中医医院治未病科寻求帮助。看完病例，易峰表示这位男士是典型的失眠症患者。多梦往往与人的

情绪状态密切相关，精神紧张、兴奋、抑郁、恐惧、焦虑、无聊等都会导致多梦。此时就可能需要对人体的睡眠状态做一个全面的评估，匹兹堡睡眠质量指数量表广泛适用于各种人群的睡眠质量评价，是评估睡眠质量最权威的量表，也为医生的专业诊断提供了依据。

与此同时，中医认为多梦实际上就是心神失养，是心气血两虚的表现，治疗多以益气养血安神为主。多梦的出现可能并不是身心某个方面出现了问题，而可能是整体功能的失调。赵蔚建议张先生注意劳逸结合、放松心情，睡前不要有太多的思绪。

长期失眠切忌盲目服用安眠药

一旦长期失眠，不少老年朋友都会选择服用助眠类药物来缓解症状。易峰说，这是不科学的，如果失眠情况较轻，只是短期内的失眠，可以通过心理行为来调节。具体来说就是调节睡眠节律、加强

运动提升睡眠动力、睡前身心放松，以三至四周为一个周期并长期坚持。如果上述方法效果不显著，也不要简单以服用安眠药来处理，需要评估失眠的具体原因，对症治疗。当然，广大市民朋友也可以寻求

专业医生的帮助，一般来说，从中西医结合的角度来看，可以通过中医内调、中医外治、心理评估干预、音乐疗法等形式综合调理，达到改善睡眠的目的。

（顾明）



为师生筑牢防疫屏障

3月18日，医务人员在无锡市太湖幼儿园为师生进行核酸检测，做好疫情防控工作，为师生筑牢防疫屏障。（还月亮 摄）

江苏首批名中医家属捐赠珍贵旧物

近日，市第二中医医院中医药文化展厅喜获该院首任院长钱志远亲属送来的钱老医案存录、经验方手抄本、生前中医藏书、使用的碾碗碾槽等珍贵旧物，秉承双方推进中医药事业发展、弘扬中医药文化的共同愿望，将其存放于展厅“志远堂”内，开放展示。

钱志远老先生，1979年被命名为江苏省首批名中医，1993年被载入无锡名人辞典，从医临诊七十年，以治疗伤寒为特长，仁人济世，驰名乡里。近年来，

第二中医医院致力于弘扬中医药特色，成立了“钱志远先生传承研究小组”，开展“名师带高徒”等一系列人才培养计划，继承和创新并举，展现出了中医药事业发展的蓬勃生命力。

“父亲从医七十余年，医德医风对我们影响至深。这些医案、验方都是他毕生临床研究的成果，传遗后人，造福后代，也是遂了他的心愿。”钱志远子女代表钱建生先生说，作为子女，将遵循父亲遗愿为祖国中医药事业贡献力量。（胡晓露）

曾被病痛折磨得差点写遗书 如今出院的她 感恩几个好医生

3月18日本报接到孙燕萍女士的电话，孙女士表示想把自己在无锡市妇幼保健院治疗盆腔炎的过程中分享出来，以表达对医生精湛医术和高尚医德的感激之情。

孙女士介绍，两个月前因慢性盆腔炎急性发作，引发持续性腹痛，便到就近社区医院就诊，挂了一周水后，疼痛仍没有缓解，且伴随腰部酸胀等其他症状，中间又辗转多家医院，仍不见治疗效果。经历了不连续、不规范的治疗，导致疾病迁延不愈，心理负担也日益加重。

2月18日孙女士来到了无锡市妇幼保健院继续治疗。此时的她已被疼痛折磨的彻夜难眠，时常半夜痛得在房间来回走动。伴随着出现体重的骤降、精神不振、失眠等一系列症状。除了身体上的疼痛，更多的是心理上的绝望。

市妇幼保健院的医护人员了解到孙女士的情况后，第一时间给予心理上的安抚和鼓励，亲切又充满力量的话语是孙女士在以

前就医过程中从未遇到的，感觉自己得到了重视，这让孙女士逐渐重拾战胜疾病信心，开始配合治疗。

孙女士说，由于疫情原因，家人无法陪护，疼痛、孤独和病情的不确定性，让她整夜哭泣，甚至产生了写遗书的念头，是袁华主任看到她情绪不对后，主动过来开导，让她保持心情愉悦。为了分散她的注意力，袁华还专门赠送了一本书给她。

“张瑜医生挺着孕肚对我的照顾尽心尽力，每次都认真询问记录我的身体情况，检查按压下手都很轻，并嘱咐我要多休息，不能吃辣的；专家门诊张莉娟医生也是我在求医道路上，遇到用药相当对症下药的医生”回忆起来自己的治疗过程，孙女士无比感激。

目前，孙女士慢性盆腔炎基本得到控制，已经出院，后续只要按时复查即可。为了感谢医生住院期间对自己关怀，她手写了一封感谢信，希望疫情好转后，亲自送到医生手上。

（谭艺琳）