

# 冬季失眠扰人咋应对

专家建议：科学调节作息、情绪、运动、饮食

YMG全媒体记者 刘晋  
通讯员 李成修 王婧 摄影报道

冬季来临，昼夜变长。本应在漫漫长夜中安享睡眠，却有不少人深受失眠困扰。冬季不仅是失眠高发期，其带来的不适感也更强烈。连日来，烟台毓璜顶医院神经内科门诊就接诊了多名被失眠问题折磨的患者。

针对这一现象，烟台毓璜顶医院神经内科副主任医师赵裕君解释，冬季失眠高发主要源于四个方面的原因。首先是冬季日照时间缩短，光照不足会改变大脑松果体褪黑激素的分泌，导致节律失调，对人的睡眠周期产生很大影响。同时冬季也会增加季节性情绪障碍的发生率，人们容易把负面情绪带到床上，它们会干扰晚上睡个好觉。

其次，冬季天气寒冷，人们的户外活动和日常运动量减少，身体没有积累足够的睡眠压力（困意），这也是导致失眠的原因之一。

另外，有些人由于体质敏感、虚弱，对外界天气变化感受反应强烈，导致血液循环不畅，从而出现失眠现象。

最后一点，冬季人们倾向于进食高热量、油腻、辛辣刺激性食物，如火锅、麻辣烫等，或者喝酒、浓茶、咖啡等刺激性饮品，导致中枢神经兴奋性增高，从而出现失眠。

如何应对冬季失眠？赵裕君建议，冬天日照时间减少，人们可以在太阳出来的时候，尽量到户外活动几分钟，适当地晒太阳，能帮助阳气变得更加充足，减轻疲劳感，对提高睡眠质量有很大的帮助。另外要注意调节情绪，冬季容易出现紧张或愤怒的负面情绪。“我们应当避免产生抑郁、焦虑，保持轻松以及舒畅的心情，对缓解失眠有一定的帮助。”赵裕君说，“生活要有规律，每天至少运动30分钟，多参加一些



文艺活动，不仅帮助消耗额外的能量，还能够缓解压力，陶冶情操，使情绪变得平和，对失眠有一定的缓解作用。”

赵裕君强调，晚餐要适量。由于日落过早、天气寒冷的原因，晚餐可能会吃得更多，造成胃肠道超负荷工作，最终会影响睡眠质量。因此晚餐不宜过饱或过晚，建议适量吃清淡且比较容易消化的食物，以七八分饱为宜，睡前3小时内避免进食。

失眠虽常见，却非无解。通过科学地调节作息、情绪、运动与饮食，多数人都能找到与自我和解、与睡眠相拥的方式。



## 寒潮对健康有哪些影响？



天气转冷，寒潮又来袭。强冷空气不仅会带来“断崖式”的降温，还常常伴随着大风和雨雪，对我们的健康是一次不小的考验。提前了解风险，做好科学防护，才能和家人一起温暖、安全地度过这个冬天。

### 1 呼吸道更脆弱，呼吸道疾病传播风险加剧

寒潮来袭时，气温骤降，寒冷空气会直接刺激并损伤呼吸道黏膜，使其防御细菌、病毒的能力在短时间内大幅下降。同时，为抵御严寒，人们常采取长时间紧闭门窗的方式，致使室内空气流通不足，增加了流感病毒等呼吸道病原体在家庭、办公场所等人群聚集环境中传播的机会。

### 2 心脑血管面临“压力考验”，急症发作风险升高

寒潮导致的气温下降，同样会引起人体血管收缩、血压升高，心脏工作负荷增加。这种突发的生理变化，对于本身就患有心脑血管系统疾病的患者尤其危险，容易诱发心梗、脑梗等急症，危及生命安全。

### 3 寒冷与少光双重影响，情绪“低温”不容忽视

寒潮往往伴随雨雪天气，日照时间缩短，人体内与情绪相关的激素分泌受到影响，容易引发情绪低落、乏力，导致季节性情感障碍。此外，户外活动的被迫减少与社会交往的相对减弱，进一步加剧了情绪和心理波动。

### 4 特殊人群健康风险加剧，需重点关注

老年人体温调节功能衰退，对寒冷感知迟钝，易发生意外；户外工作者长时间暴露在寒冷环境中，面临冻伤与意外伤害的双重风险；而慢性病患者（如心脑血管疾病、呼吸系统疾病等）的身体代偿能力在寒潮的冲击下更为脆弱，容易导致病情加重。

大众网

## 流感高发，孩子出现高热惊厥怎么办？

当前流感已进入高峰期，面对孩子高热、咳嗽等症状，家长怎样科学护理？如果孩子出现高热惊厥等紧急情况，又该如何处置？

国家儿童医学中心、北京儿童医院急诊科副主任医师赵光远表示，给孩子服用退热药的主要目的并不是立刻将体温降至正常，而是在一定程度降温的同时增加孩子的舒适度，让孩子舒适安全地度过发热期。

首先需要注意的是，不能同时给孩子服用两种退热药，这会增加孩子的肝肾负担，造成不良反应；也不建议两种退热药交替使用，因为并不能增

加退热效果，反而可能因用药时间问题导致药物过量。

其次，家长为孩子选择退热药时，既要选择适合年龄的药物，也要认真阅读说明书，严格按照说明书的要求规范地给孩子服用，注意剂量和时间间隔，切记不能因为孩子的体温没降到正常而随意增加服用剂量或次数。如果同时给孩子服用复方感冒制剂，一定要阅读药物成分表，避免与正在使用的其他药物的成分重复，如有重复应慎用，以免药物过量。

第三，出现高热时，不少患儿可能出现高热惊厥。对此，国家儿童医学中心、北京儿童医院重症医学科主任王荃表示，如果孩子发生了热性惊厥，家长一定要保持冷静，不要慌张。首先要让孩子侧卧或者头偏向一侧，清理周围有尖角的物品，保证孩子在惊厥发作的时候不被伤害。

在惊厥发作时，不要给孩子口中塞入任何东西，也不能喂食任何东西，更不要尝试通过按压肢体而阻止抽动。另外，要记录孩子的惊厥持续时间和发作特点。“多数情况下，高热性惊厥会在5分钟内停止。如果惊厥持续时间超过5分钟或既往有过惊厥持续状态的发生，应呼叫救护车

并尽快就医。”王荃说。

专家表示，年龄小于5岁，尤其是2岁以下的儿童是罹患重症流感的高风险人群，同时，存在基础疾病，比如哮喘、肿瘤、肾病、免疫缺陷或正在服用抑制免疫药物的儿童，以及肥胖儿童也是高风险人群。

王荃表示，绝大部分流感儿童都是轻症患者，可以居家护理，但家长也要注意早期识别重症危险信号。如果孩子已经确诊流感，出现超高热、高热不退或发热时间超过三天，精神差甚至出现意识障碍、呼吸急促/呼吸困难、胸痛、胸闷、乏力、口唇发青、面色差、频繁呕吐或腹泻、抽搐、拒食、尿少或尿色变红等症状，或者症状反复，比如流感症状缓解后再次发热等，均需要及时就医，以免病情加重，甚至发生危险。

“绝大多数儿童感染流感后不会遗留后遗症，但咳嗽和流涕可能还会持续一周甚至更长时间，治疗方面还是以对症为主。”赵光远说，部分儿童可能久咳不愈，尤其是有湿疹、喘息病史的孩子，可以在医生的指导下给予药物治疗。

据新华社

