



云南省第一人民医院
The First People's Hospital of Yunnan Province
昆明理工大学附属医院
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology

睡前喝牛奶有助于睡眠?

白天累得筋疲力尽,晚上一上床就精神百倍?失眠、入睡困难是现在很多人有的问题。为了解决入睡难、半夜醒了睡不着,睡前喝牛奶、喝酒、锻炼、数羊等方法有没有用?云南省第一人民医院睡眠医学中心主任吕云辉给大家讲一讲,哪些方法对于入睡无帮助,哪些方法有帮助。

睡前一杯奶 是否助眠因人而异

喝牛奶是否有助睡眠因人而异。喝牛奶若能让你平静,那就坚持这个习惯。但如果平时不喝,听说有助于睡眠而故意去喝,这样可能不仅没达到目的,反而会更难入睡,且中途会尿急起夜。

睡前一顿酒 不能提高睡眠质量

有人说:“我每天喝一小杯红酒,不喝就睡不着。”

其实这和喝牛奶是一样的,也是安慰剂效应。而酒精能够起到助眠作用,是因为它达到了一定的量,起到了对神经的抑制作用,喝醉了就昏睡过去了,但睡眠会变浅,且易早醒。所以,喝酒只是让你睡得快了一点,并没有真正提高睡眠质量、解决睡眠障碍,反而增加了酒精的危害。

睡前剧烈锻炼 可能会适得其反

运动在消耗能量的过程当中,会形成一种物质叫作腺苷,可以作用于大脑里的睡眠受体,促进睡眠。

运动的时间很重要。白天在户外运动,接受阳光的照射,可促进有益于睡眠物质的分泌。但是在睡前3小时之内的剧烈运动可能会适得其反,反而会使你更加难以入睡。如果要在睡前3小时之内运动,建议选择舒缓的、放松的运动,比如散步、瑜伽、冥想等。

睡前数羊 属强迫行为

躺到床上就睡不着,想靠数羊助眠,结果越数越清醒。这属于强迫自

己睡觉,不但会让你睡不着,还会让你对床产生恐惧。哪怕心里没有恐惧,皮肤、肌肉、神经等也会紧张,反而不利于入睡。

听音乐入睡 转移注意力可助眠

睡不着时如果听一些自己能够沉浸到里面的音乐,会把注意力转移到音乐上,从而放松神经,当人不再焦虑于睡眠,反而容易疲倦,容易入睡。

而音乐最好是风声、雨声、流水声、海浪声等没有具体含义的白噪音,不会让大脑产生联想,就可以帮助睡眠。

这样做有助于你睡得更香

●不在床上做与睡眠无关的事

床就是用来睡觉的,没有睡意时不在床上做跟睡觉没关系的事情。养成这样的习惯,有助于睡得更香。

●觉得困了再上床

尽量养成固定时间上床的习惯,保持生物钟的稳定。不到睡觉的时间,没有困意的时候不要上床。

●睡不着时不强迫自己睡

如果越睡越清醒,不要强迫自己睡,起来做一些和睡眠没有关系,且不易让人兴奋的事情,有困意了再去睡觉。

●早上准时起床

睡得着也好,睡不着也好,早上一定要按时起床,千万不能赖床,否则晚上又睡不着了。

●白天尽量不要到床上睡觉

白天尽可能不要到床上睡觉,反而要强化运动增加消耗。常失眠的人可养成睡午觉的习惯,短暂的休息可恢复精力,但是不要超过半个小时。

本报记者 王劲松



云南省中医医院
云南中医药大学第一附属医院
YUNNAN PROVINCIAL HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

两江盆底医学专科联盟成立



8月4日,云南省中医医院(云南中医药大学第一附属医院)妇科与重庆市妇幼保健院牵头成立“两江盆底医学专科联盟”。云南省中医医院副院长夏杰、妇科主任罗福兰,重庆市妇幼保健院妇科盆底与肿瘤科主任刘禄斌及相关部门人员出席了挂牌仪式。

刘禄斌表示,重庆市妇幼保健院与云南省中医医院作为西南地区紧密合作的兄弟单位,在盆底专科领域已合作两年多。随着“两江盆底医学专科联盟”的建立,未来两院妇科将继续紧密合作,持续引入盆底专科前沿技术的新进展、新概念、新技术。

挂牌仪式后,刘禄斌在省中医院妇科住院部查房,检查评估盆底手术患者,随后与罗福兰共同完成8台盆底手术治疗。其中,患者最小年龄56岁,最大80岁。相比较传统的“阴式子宫切除+前后壁修补术”,刘禄斌运用盆底重建理念,根据患者子宫的大小和脱垂情况设计不同形状的网片,保留患者子宫及子宫周围的韧带和肌肉等组织,保证了盆底的完整性,避免了切除子宫后病情复发和其他并发症的出现。做到

每一名患者都有定制手术方案,价格又低廉。

此外,刘禄斌使用自己发明的专利穿刺器,使盆底手术的复发率低至1%,远优于行业标准。手术包括前盆底重建、改良前盆底重建(经前路骶棘和经后路骶棘)、全盆底重建等。针对年轻中盆腔脱垂为主的患者,可以通过腹腔镜的微创方式治疗,既保证手术效果又保证了患者生活质量。据悉,8月7日至9日,8名盆底手术患者术后恢复良好,陆续出院。

“两江盆底医学专科联盟”成立后,省中医院针对广大盆腔脏器脱垂(子宫脱垂,阴道前后壁膨出,膀胱及直肠膨出)及中-重度尿失禁患者继续开通手术预约。

专家简介:罗福兰,云南省中医医院教授,硕士生导师,从事妇产科临床工作30余年,尤其擅长盆底障碍性疾病(子宫脱垂,阴道前后壁膨出,尿失禁等)的物理治疗及手术治疗。

出诊时间:周一周二周三上午、周五下午光华院区,周一下午滇池院区,周五上午度假区院区。

本报记者 闵婕 文
云南省中医医院供图

公告牌

听听这个讲座 学会预防脊柱侧凸

较重的脊柱侧凸会影响婴幼儿及青少年的生长发育,严重者可以影响心肺功能,甚至累及脊髓,造成瘫痪,关键在于早发现、早治疗。

专家简介:高峰,护师,有丰富的骨科和神经外科护理临床实践经验和理论知识。专业特长为骨关节、骨脊柱疾病的护

理、创伤护理、神经血管组织损伤护理等,能够为患者提供专业的功能锻炼护理,促进患者康复。

讲座时间:8月24日15时

讲座方式:微信关注云南省中医医院微信公众号(订阅号),点击“省中健康”栏目即可进入直播间。 本报记者 闵婕

拨打12320热线 咨询整形美容知识

你对于整形美容是否有疑问?对于各类微整形手术是否充分了解?拨打云南12320健康热线,昆明医科大学第二附属医院整形外科副主任医师杨云为你提供专业解答。

专家简介:杨云,昆明医科大学第二附属医院整形外科副主任医师、硕士研

究生。擅长面部整形手术及微整形、乳房整形、私密整形、瘢痕修复、烧伤畸形及体表肿瘤的诊治。

健康热线:0871-12320

热线时间:

8月25日9时至11时

本报记者 陶彦然

昆明中研甲状腺医院

三甲大型联诊专场

甲状腺三甲教授

携手甲状腺消融大咖会诊专场

①甲亢、甲减、甲状腺结节、甲状腺瘤、桥本甲状腺炎、亚急性甲状腺炎、甲状腺囊肿、甲状腺肿大、甲亢突眼等甲状腺疾病患者;

②经多次治疗,病情反复发作,治疗效果不理想的甲状腺疾病患者;

③曾接受不规范治疗,导致病情加重的甲状腺疾病患者;

④不愿意接受传统手术治疗的甲状腺疾病患者。

活动时间:

8月27日-28日

免

¥0

(原价200元)

专家联合会诊费

0元

加入《甲状腺慢病管理体系》,予以终身保障

援助

50%

甲功七项+甲状腺彩超弹性成像检查

援助

2000

微创手术费最高

扫码了解更多详情

（盘龙）医广〔2021〕第12-28-060广告

昆明市中研甲状腺医院

昆明市盘龙区环城北路75号 交通: 地铁2号线火车北站-D出口 | 公交: 环城北路公交站