



# 为什么有些人能倒头就睡?

你身边有这样的朋友吧,不管是在家还是外出旅游,他们似乎不“认床”,到哪都能很快睡着。有时甚至上一秒还在刷视频、玩手机,下一秒就鼾声如雷。为什么这些人能那么快睡着,似乎不存在失眠的困扰?

## 一、两种“助眠”方式

要想了解其中缘由,得先了解我们身体中两种“助眠”方式的运作原理。

**方式一:分泌促进睡眠的物质,让身体感到困倦、想睡。**促进睡眠的物质主要有两种:腺苷、褪黑素。从睁眼清醒开始,身体就积累腺苷,积累到一定量的时候人就会感到困。褪黑素(睡眠荷尔蒙)通常在正常睡眠周期前2小时开始分泌,它会随着浓度升高而调节身体的温度等,让身体更好地进入睡眠状态。

**方式二:识别白天和黑夜,让身体知道日落而息,这也被叫做昼夜节律。**当身体(眼睛)识别到外界慢慢变暗,

大脑就会控制活动的神经元,让它们安静下来。

很多人以为,当人躺到床上时,身体才开始准备睡眠。其实不是,人一整天(包括白天)的活动都是在为入睡做准备。只不过是只有当人躺到床上打算休息的那一刻,身体才以一种更集中“助眠”的方式/状态,蓄势待发进入梦乡。

一般情况下,在方式一和方式二的正常运作下,人平均能在10分钟睡着。毕竟这是人类与生俱来的一种生物本能。可是,同样是人类,为何对于有些人来说,入睡那么难?

## 二、大部分人的入睡被各种各样的因素干扰

有科学家分析,对于部分倒头就睡的人,他们易眠的状况很可能是基因决定的。研究发现,一些人控制睡眠的基因发生了突变,身体释放的促睡眠的激素会更多,神经对昼夜节律也更加敏感。言外之意,倒头就睡也是一种天生的能力。

而大部分人的入睡可能会被各种各样的因素干扰到:

——白天睡太多。原本积累的腺苷在白天被消耗掉不少。

——光线“太充足”。人工照明的出现,让白天黑夜几乎没有区别甚至可以颠倒过来。不少人的昼夜节律被干扰。

——睡眠相对后移。有一类人注定比其他入睡得晚(起得也晚),这类人因为基因对日光不敏感或反应迟钝,导致身体内部的睡眠节律比大部分人晚,而且这种情况往往出现在年轻人身上。

——咖啡因摄入过多。咖啡因会和腺苷受体结合,影响入睡。所以白天喝的每一杯咖啡、奶茶,都可能是难以入睡的罪魁祸首。

## 三、分享几招“助眠”方法

对于实在没办法很快入睡、好好睡觉的朋友,在这里与大家分享几招“助眠”方法:

1. “和床好好培养感情”  
买遮光的窗帘(月光都别

放过)、眼罩、耳塞;等到想睡的时候再上床。让身体形成记忆:床是用来睡觉的。

2. 到点“出家”  
给手机上锁或者把手机关在门外,给自己设定一个时间,每天一到这个时间点,就暂时告别这个充满诱惑的世界(例如关机)。

3. 实在睡不着就别硬睡  
如果在床上躺了20分钟还睡不着,建议起来洗个热水澡,或者看一会书(给大脑一些催眠信号),等到有困意了再睡。

4. 养成规律的作息  
按时上床,按时下床。尽量保证稳定的“生物钟”,即使休息日不需要太早起床,晚上也尽量按平时的时间上床休息。每天午睡或打盹最好不要超过30分钟,以免对夜晚的睡眠时长产生影响。

5. 管理好疾病  
感冒、鼻炎、睡眠呼吸暂停综合征、前列腺增生等疾病会影响睡眠,此外一些疾病导致的躯体疼痛也会影响睡眠。

管理好疾病,遵医嘱用药,改善生活方式。

6. 做做提肛运动  
改善睡眠质量方面,广东省中医院心理睡眠专科副主任医师郑莉明2022年提出建议,可以做提肛运动。提肛运动可增强膀胱括约肌收缩能力,而且可以使意识集中,加快入睡。具体做法:第一步,直立、双脚分开与肩同宽,双手叉腰。第二步,做缓慢深呼吸,吸气时收缩肛门,然后屏住呼吸(屏气时间量力而行)。第三步,呼气时缓慢放松肛门,休息5至10秒。照此循环。

7. 规律适度运动  
适宜、适度的锻炼会使肌肉疲劳,也抑制大脑分泌兴奋物质,促进人在疲劳下入睡,进而形成睡眠的良性循环,改善睡眠质量。比如,每天完成共30分钟左右的轻度运动。

(广州市妇女儿童医院柳州医院中医科 付善玉)

# 阑尾炎:预防有道,及时就医

阑尾炎是一种常见的急腹症,主要因阑尾发生炎症性病变引起。每个人都有发生阑尾炎的可能,但是在提到这一疾病的时候,很多人能够想到的仅有剧烈腹痛,而对于病因、诊断、治疗方法、预防措施等知识并不清楚。感兴趣的朋友快来学习一下吧!

## 一、病因

多数人的阑尾位于右下腹,也有一些人是在右上腹甚至肝脏下方,还有一小部分人是在左下腹位置。阑尾是一条细长的盲管,长度在5至10厘米之间,直径为0.5至0.7厘米,处于盲肠和回肠之间,远端呈闭锁状态,整体看是一条蚯蚓状的突起。

阑尾炎的主要病因是阑尾腔内的细菌感染,通常是由于

阑尾腔的粪便或其他物质堵塞引起的。当阑尾腔被堵塞时,细菌开始繁殖,导致阑尾发炎。常见的堵塞原因包括粪石、淋巴组织肿胀和寄生虫感染。

## 二、症状

阑尾炎的典型症状包括腹痛、发热、恶心和呕吐。腹痛通常开始于脐部,然后逐渐向右下腹部移动。疼痛可能会在数小时内加重,并伴随其他症状,如食欲减退和腹泻。如果不及时治疗,阑尾炎可能会导致阑尾穿孔和腹腔感染。

## 三、诊断

诊断阑尾炎通常需要结合病史、体格检查和辅助检查。医生会询问病史,了解症状的发生和发展情况。体格检查

时,医生会触诊腹部,以确定是否存在压痛和反跳痛等症状。辅助检查包括血液检查、尿液检查和影像学检查,如超声波和CT扫描。

## 四、治疗

对于急性阑尾炎,一般采用手术治疗,即切除病变的阑尾。对于慢性阑尾炎,则可以采用保守治疗,如使用抗生素、改善生活习惯等。

临床对于阑尾炎患者的标准治疗方案即为阑尾切除术,其可细分为两种类型:腹腔镜阑尾切除术和开腹阑尾切除术。前者仅需要在腹部行几个较小的切口,通过腹腔镜对患者病灶进行直观细致的观察,运用外科工具将阑尾切除即可。此种方法对患者的机体损伤性较小,可避免腹腔和空气长时间接触,降低手术出血量,减少术后并发症发生率,让患者的住院时间和恢复时间得以缩短。后者是一种经典术式,发展高度成熟,其需要运用手术刀在患者的腹部行手术切口,之后将阑尾从腹内牵拉出来进行切除,操作简单,对医院设备条件和手术医师的技术水平无特殊要求,手术费用

相对较低,但手术切口会影响体表美观性,对患者机体创伤性较大,会延长患者术后康复进程。

## 五、预防

1. 合理饮食。随着生活质量的不断提升,人们在饮食上有了更多的选择,但是一些不良饮食习惯正在悄悄地腐蚀着我们的健康,因此大家一定要保持合理膳食,每天三餐定时定量,不要暴饮暴食,要养成细嚼慢咽的习惯,减少食物残渣进入盲肠;在用餐结束后最好休息一下,不要立即进行剧烈活动;在饮食上可多吃一些芹菜、菠菜、大白菜等富含膳食纤维的食物,以促进胃肠蠕动,加快对食物的消化吸收,保持规律排便;在盛夏酷暑的时候不要过度贪凉,少喝冰啤酒、冷饮等;平时少食用一些油腻、辛辣刺激性食物,以防胃肠功能紊乱。

2. 调节情绪。不良情绪可能会导致胃肠失调,进而增大阑尾炎发生几率,因此大家在日常生活中要注意调节自身状态,遇到不开心的事情可以通过听音乐、打游戏、聊天等方式,将负面情绪及时排解出

去,保持良好的状态。

3. 适当运动。在平时进行适当的体育锻炼和体力劳动,可以增强身体素质,提升抗病能力,还有助于调节胃肠道功能,进而预防阑尾炎的发生。

4. 关注天气变化。在天气转凉的时候,我们要及时增添衣物,“要风度不要温度”这种行为是不可取的,很可能因腹部受到寒冷刺激而影响到正常功能状态。

5. 加强体检。我们最好每年进行一次身体检查,了解机体健康状态;如果存在一些不良因素,可以及时进行调整。

预防阑尾炎的关键在于保持健康的生活方式,如规律作息、均衡饮食、适量运动等。此外,避免过度劳累和精神紧张也有助于降低阑尾炎的发病风险。如果出现腹部疼痛、恶心呕吐等症状,应尽早到医院就诊,以便得到及时诊断和治疗。

总之,阑尾炎是一种常见的急腹症,早期诊断和治疗是关键。通过了解其症状、原因和治疗方法,我们可以更好地预防和控制阑尾炎,提高生活质量。

(柳州市工人医院 彭鑫喆)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位: 柳州市卫生健康委员会 主办单位: 柳州日报社  
稿件投递: 2971813915@qq.com 电话: 13977219936