

■ 热点关注

人生的 1/3 时间都在睡眠中度过，睡得好是健康的标志，睡不好是疾病的征象。3月21日是“世界睡眠日”，今年世界睡眠日的中国主题为“健康睡眠 远离慢病”。

随着生活节奏的加快及生活方式的改变，睡眠疾病的发病率明显升高，严重危害生命健康，降低生活质量。专家表示，睡眠与心脑血管疾病、糖尿病、呼吸疾病、精神障碍等慢性疾病之间都有密切的关系，国民要加大对慢病防控意义的认识，关注睡眠健康。

过敏后别乱用激素类药膏

■ 本报记者 邓钰

三月春色美，正是三五好友相约踏春的好时候。不少市民纷纷出游，踏青赏花，因此引发过敏性皮炎的患者却不少。

春季，应该如何预防过敏性皮炎？记者近日就此采访了海南医学院第一附属医院皮肤性病科主任、主任医师曾慧明。

据了解，常见的过敏原多达数千种，常见的有花粉、尘螨、霉菌、动物皮毛、化妆品和药物及紫外线等。

“根据过敏源不同，可将过敏性皮炎分为不同类型，其中最常见的是花粉性皮炎和日光性皮炎。”曾慧明表示，根据不同的疾病类型，应有针对性地采取防治措施。比如，有花粉性皮炎病史的患者，在春季应避免到公园等花粉较多的地方，减少和过敏源的接触，必要时要提前做好防护工作，如佩戴口罩，穿长衣，并随身携带一些抗过敏药物。

日光性皮炎多因紫外线过敏引起，患者应做好防晒工作，出门要穿长衣撑伞，尽量避免强光直射，少吃芹菜、香菜、柠檬和芒果以及螺、虾、贝等光敏性食物。

“许多患者出现皮肤问题后，不到正规医院诊疗，而是购买皮炎平、皮康霜等药膏进行自我治疗。这种做法并不正确。”曾慧明提醒，皮炎平、皮康霜等药膏都是激素类药物，在使用时虽能快速缓解皮肤瘙痒、发红等症状，但一旦停用，病情便会反弹，甚至恶化，且长期大量使用会使毛细血管扩张、皮肤抵抗力下降、皮肤潮红脱屑，严重时还将导致激素依赖性皮炎。

“一旦患上皮肤疾病，必须及时到正规医疗场所诊疗，遵循医嘱合理用药。如必须使用激素类药物，应在医生的指导下少量限次涂抹。”曾慧明表示，日常生活中，患者自作主张买药治疗，可能会出现药不对症的情况。此外，滥用药物也会影响医生的正确判断。患者必须在正规医院查明病因后，在医生指导下对症下药。

生活中，如果是使用化妆品导致的过敏，患者应立即停用所有护肤品和化妆品。

饮食方面，过敏患者应多吃新鲜的水果、蔬菜，增强皮肤抵抗力；少吃刺激性强、易引起过敏反应的食物，如海鲜、牛肉、辣椒和奶制品等。

谁“偷”走了我们的睡眠？

潜伏在身边的睡眠“小偷”

失眠、睡眠节律紊乱、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等都是睡眠障碍。更为严重的是，睡眠障碍是一系列的其他慢性疾病的“前奏”：长期失眠会导致认知功能衰退、抑郁焦虑等心理疾病，以及免疫系统衰退、高血压、心脏病、糖尿病风险增加等。

通过一线诊疗案例分析，上海中医药大学附属龙华医院神经内科主任医师袁灿兴告诉记者，电子产品是偷走人们睡眠的“小偷”之一。他认为，电子产品打乱了人的睡眠规律。原本睡觉前应该让脑袋里的各种想法“放空”，但是追剧、刷朋友圈等又让大量信息充斥大脑，大脑不得不运转处理。

“总体上看，城市人睡眠质量更差。”安徽省精神卫生防治中心睡眠障碍科主治医师张玉说，特别是在工作生活压力比较大的城市，中老年人的睡眠障碍更为显著。因此有调侃称“失眠”是一种都市病，也是不无道理的。她认为，高压下的精神紧张是偷走睡眠的又一“小偷”。

良好睡眠是青少年成长“营养剂”

睡眠是保证人体健康和恢复体精力精力的必要途径，一般成年人要保证一夜睡6到8小时，青少年、幼儿则需要保证至少7到9个小时的睡眠时间。青少年、儿童的最佳睡眠时间应是晚9点到清晨7点。这样的睡眠时间符合自然界阴阳消长

规律，长期违反这个规律，就会发生失眠现象。专家表示，良好的睡眠是青少年健康成长最好的天然“营养剂”。目前，引起青少年睡眠障碍的主要原因有学习时间过长、学习压力大、家长经常责骂责打孩子等。一些青

少年、儿童的睡眠时间得不到保证，久而久之导致睡眠质量下降，出现早醒、多梦等症状，甚至发生睡眠障碍。需要警惕的是，睡眠障碍可导致孩子免疫功能低下，体质虚弱，更容易患病。专家提醒，不要因为学习等原

因剥夺孩子的正常睡眠时间。调查显示，人为剥夺青少年的睡眠时间，可造成青少年“白天思睡”、烦躁易怒等心理问题。建议青少年定时睡觉、起床，保证充足的睡眠时间，一旦出现长期打鼾、失眠、多梦的症状，应及时就诊。

睡前应避免长时间看手机

目前，不少人都反映自己睡前有刷手机的习惯，经常因此推迟睡觉时间。专家表示，睡前长时间看电子产品会抑制人体内褪黑素形成，而这一激素能让人感到

困意，从而尽快入眠；电子产品产生的光亮还可能导致睡眠紊乱，长此以往会打乱正常的生物钟，造成失眠。“睡前尽量避免长时间看手机

等电子产品，不要把床当作‘舒适的躺椅’，而应该作为安安静静睡觉的地方。”专家提醒，很多人对长期熬夜刷手机引发的失眠不太在意，认为忍一忍就好了。实际上，

在医学上持续超过三周则属于长期性失眠。一些长期性失眠患者遭受失眠症状的折磨可能长达数月，甚至数年，这类患者需要及时就医接受专业治疗。（新华）



男子狂躁症发作一次付了20套房首付，医生提醒，春季为精神疾病高发期

“性情大变”可能是病了

■ 本报记者 邓钰

近期，多家媒体报道称，南京一男子花百万元一次性付清了20套房子的首付，家人送医后发现其患上了躁狂症，此事引发了广大网友的关注。

“南京一男子花百万元付20套房首付款的行为，看似无稽之谈，但在我们的生活中不乏同类事件。”海南省安宁医院四病区主任、副主任医师陈雄说，他接诊时曾遇到家庭贫困因一次性购买数十头猪的农民以及宴请朋友一次就花去十余万元的工薪阶层。他们的消费行为都极大超过了了自己的消费能力。

陈雄表示，以上这些行为，很多都是在极度兴奋和情绪高涨的情况



“精神疾病的发作和季节有一定关系，春季是躁狂症和多种精神疾病的高发期。”陈雄表示。

“精神疾病发作前，都会有一定征兆。”陈雄提醒，春季精神病患发病的前兆表现主要是睡眠障碍和情绪障碍，睡眠障碍表现为没有明显原因的持续疲乏感，休息后也难以复原；情绪障碍通常体现为情绪不稳，烦躁不安，容易为小事发脾气或常自责等。一旦出现这些征兆，精神疾病患者必须加以注意，并及时

警惕生活中的病态行为

下发生的。这些行为皆具有病态性，行为人对此不自知，不加反省也没有懊悔感。这些表现都是躁狂症患者的行为特征。

据介绍，躁狂症是一种间歇性的精神疾病，以情感高涨或易激惹为主要表现，伴随精力旺盛、言语增多、意志活动增多，对行为所产生的后果判断力不足，严重时伴有幻觉、妄想等精神病性症状。值得注意的是，躁狂症与抑郁症是双向情感性精神障碍，

精神疾病防治分三级

就医，调整自我的身心状态。

陈雄表示，日常生活中，可以针对精神疾病发展的不同阶段，采取三级防治。

“一级防治是病前预防，目的是减少精神疾病的发生。”陈雄介绍，平时要积极锻炼，保证充足的睡眠，培养音乐、摄影、绘画等有益的兴趣爱好，建立良好的人际支持关系，在人际交往的过程中释放心理压力。

陈雄提醒，许多人出现心理问题时羞于就医，应及时纠正这种错误心态，及时进行心理疏导，预防精神疾病。

两者在一定条件下可相互转化。

专家提醒，生活中有许多异常行为，都可能是精神障碍类疾病的表现。比如，出现长期立坐不安，精力难以集中，极度缺乏耐心，难以控制自己行为等现象，可能是焦虑症的表现等。

陈雄提醒，“生活中，如果有病态失常行为发生，并已经影响到自己的身心健康，一定要加以警惕，需要到医院进行相应检查。”

健康百科

春分养生重在养肝

■ 本报记者 徐晗溪

3月20日迎来农历二十四节气的“春分”。海南省中医院主任医师邱晓堂教授提醒，春分时节，天气虽然转暖，但昼夜温差较大，忽冷忽热，公众要注意添减衣物，在饮食调养上要注意膳食平衡。

学会调控情绪

中医认为，春分养生，重在养肝。《黄帝内经》说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭”，意为春天到了，此时应舒畅身体，调达情志。

春天，万物复苏，自然界生机勃勃，人们应顺应天时，早睡早起，早晨可以去散散步，放松形体，使情志随着春天生发之气舒展开来，否则就会损伤肝脏。

“肝属木，喜条达，与春令升发之阳气相应。”专家建议，春季，要顺应阳气升发的自然规律，使肝气顺畅条达，学会调控情绪，遇事尽量不要愤怒，养成乐观开朗的性格。

重在“防风”

专家认为，春季养生，重在“防风”。中医认为“春多风病”，春风会引发风寒感冒、咳嗽咽痒、头胀头痛甚至眩晕、以及耳鸣、目胀、口苦、失眠多梦、面红、急躁易怒等疾病和症状。

春天，天气逐渐转暖，人体代谢进入旺盛期。初春时节，要注意防风防寒，根据天气变化和体质状况适时增减衣服。

饮食忌酸

春季饮食调养上，人们应以健脾扶阳为调养原则，忌过于酸涩。在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，可佐以葱、姜、酒、醋等温性调料；食用韭菜、大蒜、木瓜等菜肴时，可配以蛋类。

此外，春分时节，高血压、月经失调、痔疮及过敏性皮炎等疾病容易发作，饮食要忌大热大寒和油腻生冷，不宜多食参、茸、附子、烈酒等食物，以免助热生火伤胃损阳。

违规验配角膜塑形镜后果严重

青少年需谨慎选择

近日，有媒体曝光了不法机构和组织违规开展角膜塑形镜验配一事，引发了诸多忧虑。角膜塑形镜到底该怎么验配？专家指出，佩戴角膜塑形镜是控制近视非常有效的手段，但其验配需要到正规医疗机构，在专业眼科医师的指导下进行。

专家表示，青少年由于不适合接受近视手术，目前能够有效控制、延缓近视发展，避免孩子发展成为病理性的高度近视的安全方法之一，就是科学验配角膜塑形镜，也称角膜塑形术。角膜塑形镜减缓近视发展效率达50%—90%以上，优于普通框架眼镜。

据介绍，角膜塑形镜是一种第三类医疗器械，青少年选择验配角膜塑形镜，必须要去有医疗资质的地方，要有医生在场。

专家表示，一般情况下近视度数大于600度的患者以及8岁以下的儿童是不建议佩戴角膜塑形镜的。角膜塑形镜的验配，使用有着严格的标准。验配角膜塑形镜需要经过一系列多达十几项严密的检查，确定是否符合配戴条件。如眼睛有结膜、角膜、泪膜、眼睑等方面的异常，严重的糖尿病、类风湿性关节炎或其他全身性禁忌症等人群，不适合配戴角膜塑形镜。

据介绍，眼压异常的青少年配了塑形镜可能出现严重的角膜上皮脱落、炎症反应，引起角膜感染甚至可能导致患者失明。

专家提醒，青少年如果验配角膜塑形镜是在非医疗机构，或者验配时没有眼科医师在场，应立即停止使用，并尽快到正规、专业的眼科医疗机构进行检查，在医生的指导下不再使用或重新验配角膜塑形镜。如已发生不良反应，应及时配合医生进行治疗。（新文）

中药煎煮并非时间越长越好

中药煎煮是否时间越长，有效成分就越多？专家表示，煎煮时间应视药物种类和疾病性质而定，并非越长越好。

专家表示，一般中药首煎从沸腾起计算约需半小时，第二煎则可略长10分钟。煎药次数以2次或3次为宜。

一般药物可同时入煎，但部分药物因其性质、性能及临床用途不同，则分先煎、后下、不必入煎、包煎以及另煎等各种情况，需遵医嘱。此外，阿胶等类药材与其他药同煎容易粘锅、熬焦，应单独将其放入水中或已煎好的药液中加热融化后兑服。

需注意的是，药材不必过度清洗，但最好在煎之前加以浸泡，以药材浸透为好。较花、草、叶而言，根茎、种子、果实及矿石、甲壳类药材浸泡时间稍长些，以半小时至1小时为佳。（新华）