

我们如何睡个好觉？

世界睡眠日，安宁医院睡眠医学专家详解睡眠障碍与治疗

民生关注

■ 本报记者 马珂

“睡不好！”似乎成了身边越来越多的人的困扰。不同于以往睡不好就就将就着过，现在随着公众健康意识的提高，对于睡眠治疗的需求越来越大。

3月21日是世界睡眠日，今年的主题是“健康睡眠，人人共享”。海南日报记者走进海南省安宁医院睡眠医学中心采访，看看是谁弄丢了睡眠，又该怎么找回良好睡眠。

睡不好是病吗？什么程度需要看医生？

该院睡眠医学中心主任罗海东告诉记者，由于日常接诊的患者中不少都会出现睡眠问题，于是2023年医院开设睡眠医学中心，令医生们没想到的是，科室新开，就迎来了大量患者。“现在病房都是满的，需要预约。”罗海东说，睡眠不好往往是焦虑、抑郁等疾病的一种症状，同时“睡不好”也会引起很多疾病。

相关研究显示，大概有100多种

疾病是由睡眠障碍、睡眠不好导致。“睡不着是很痛苦的，不规律治疗往往难以改善。”罗海东认为，高血压、糖尿病属于心身疾病，由心理问题导致的躯体疾病，睡不好觉，可能导致血压高、血糖也高。因此，如果出现失眠等睡眠障碍要寻求专业医生，进行系统、规律的治疗。

此外，睡眠与生活习惯有很大关系。晚上吃夜宵吃得过饱，或者喝一些刺激性的饮料、茶、咖啡，也会对睡眠有一定的影响，导致睡眠节律紊乱，这也是一种睡眠障碍。

罗海东表示，对于失眠，有一个简单的判断标准：即一个星期有三天持续睡不着，且症状持续一个月，那就可能有睡眠障碍，建议及时寻求专业治疗。

20多年睡眠不好，为何一直改善不了？

哪些人群容易丢失睡眠？记者采访期间，刚好罗海东的患者来复诊。这是一名高一女孩，由于初中开始出现抑郁情绪，睡眠时间短和早醒一直困扰着她。

“在抑郁症患者群体中，早醒是种

比较普遍的早期症状表现，需要家属格外关注。”罗海东表示，女孩经过系统治疗已经有所改善。

在罗海东的患者中还有一位69岁的大爷，就诊时自称失眠20多年，极为痛苦。“他人睡困难，每天晚上只睡2—3小时，生活也受影响。由于长期睡眠不好，他出现了高血压、高尿酸血症、脑梗等。”罗海东说，经过检查大爷排除了抑郁、焦虑等问题，是单纯的睡眠障碍，但是大爷一直在寻医问诊，却一直没有得到改善。

“我们接诊中发现，很多患者存在普遍的一个问题，就是喜欢不断尝试各种偏方和不断换科室就诊。”罗海东说，医院以前没有专业的睡眠医学科，不少患者问诊无门，在各种科室“打转”，难以得到系统治疗，导致睡眠问题得不到有效解决。

另外，罗海东表示，随着现在生活压力、学习压力以及睡前玩手机等问题，会导致越来越多的人出现睡眠障碍。“睡前看手机刷小视频，会使大脑处于兴奋状态，出现入睡困难和多梦等问题，也有不少年轻人刷手机熬夜，不断推后睡眠时间，使睡眠节律紊乱。”

睡眠不好怎么治？

罗海东表示，出现各类睡眠障碍，如失眠症、嗜睡、鼾症、不宁腿综合征、梦魇、睡惊症；抑郁症、焦虑症、神经衰弱、更年期综合征、植物神经功能紊乱、肠易激综合征、亚健康等身心疾病的患者，可以前往医院睡眠专科就诊。

该院睡眠医学中心主治医师占达伟介绍，目前对于睡眠障碍患者的治疗一般有四种手段并行。“药物治疗、物理治疗、心理治疗和中医疗法。”占达伟一一向记者介绍了科室里应用于物理疗法的多种“神器”。“睡不好完全不用忍受，可以及时寻求医生的帮助。”占达伟说。

那么，生活中如何改善睡眠，睡个好觉呢？占达伟表示，第一，养成良好睡眠习惯，建立睡眠节律。到时间上床，到时间睡觉，到时间起床，不管有多想继续睡，到时间都要起来，这也是建立自己的生物钟，将生物反射建立好了，到时间了自然而然地就会睡觉，不需要去用药，也不需要别人去提醒你。

第二，创造良好的睡眠环境，从卧室的温度、湿度、亮度、噪声等方面进行

改变，将影响因素降到最低，也有助于睡眠。

第三，躺床上超过20分钟没睡着，可能存在入睡困难；建议起来做一些比较放松的活动，让自己进入一种比较放松的状态，等自己困倦了再上床，这样反而更好。如果睡不着，一直躺在床上翻来覆去，那只会增加无效睡眠时间，降低睡眠的质量。

第四，别在床上玩手机、打电话，别在床上聊天，晚上少吃夜宵、少喝酒等，这些都会影响睡眠的节律。

第五，晚上别喝太多水，不要喝咖啡、浓茶等刺激性的饮料，不要睡前抽烟。

第六，别长期熬夜、晚睡，这样会造成第二天的疲乏，对待工作、生活比较疲倦，工作效率和学习效率不高，严重的会引起一些其他的心理疾病，甚至猝死。因此，休息好很重要，只有休息好了，工作状态才会好，学习效率也会高。

第七，一个晚上睡不着不要过于焦虑，不要陷入“失眠—焦虑—失眠”的恶性循环。此外，也不要追求必须睡足8个小时，睡觉做梦也是正常现象。

(本报海口3月21日讯)

我省今年农村危房改造任务859户

每户最高补助6万元

本报海口3月21日讯（记者孙慧）3月21日，海南日报记者从省住房和城乡建设厅获悉，今年我省继续妥善解决农村低收入群体等重点对象的基本住房安全，农村危房改造任务有859户，农村抗震改造任务有76户，计划改造房屋要在11月中旬前全部竣工。

农村危房改造和农村抗震改造资金主要以中央和省级补助资金为基础，各市县统筹安排财政补助资金，构建农民自筹为主、政府补助引导、银行信贷等多渠道资金投入机制。在中央和省级补助的基础上，根据农户类别、房屋危险程度、改造方式和家庭人口数量等，合理制定分类、分级补助标准。原则上，修缮加固改造以实际工程量计算，拆除重建改造按不超过1500元/平方米进行补助，其中D级危房每户补助资金最高不超过6万元；C级危房每户补助资金最高不超过3.5万元。农村抗震改造的补助标准，原则上不得高于农村危房改造标准。对于按时间节点要求拆除旧危房、完成改造并入住新房；采用装配式建筑、特色建筑方案建房等的农户，各市县可给予一定奖励。

各市县要因地制宜，引导农户选用切合实际的改造方式。改造方式主要为拆除重建和修缮加固两种。农村危房改造和农村抗震改造竣工后，乡镇政府、市县的住房和城乡建设局等相关部门要组织建设主体按照有关规定和有关验收规范要求逐户、逐项全面验收。农村危房改造方面，市县住建局在乡镇政府验收的基础上进行100%复验，并签字盖章确认。

海南“护苗行动”公开课走进临高县第二中学

本报讯（记者陈蔚林）近日，《携长风予你·护少年成长》海南省2024年“护苗行动”公开课第二课《从“心”出发，向阳而生》走进临高县第二中学。

课程在充满青春活力的串烧舞蹈中拉开帷幕，海南省心理健康教研员、国家二级心理咨询师符明受聘“护苗大使”并担任主讲嘉宾，从“青少年心理健康状况被全社会关注”“青少年何以会产生心理问题”“不重视心理问题的危害”等话题入手，为学生和家长讲解心理健康知识。

课堂上还设置了脱口秀和现场互动等环节，让学生们在轻松的氛围中进一步认识到有效沟通的重要作用。家长们也纷纷表示会用科学方法引导孩子管理情绪。

据悉，《携长风予你·护少年成长》海南省2024年“护苗行动”公开课特别活动是海南省教育厅、海南省乡村振兴电视夜校本年度重点工作，计划开展12期，以一期一个主题的形式贯穿全年开展。接下来，该活动还将以“家庭防护”行动、“教育防护”行动、“社会防护”行动、“司法防护”行动为抓手，采取丰富多彩的形式，围绕“家庭教育”“校园欺凌”“防溺水”等主题开展，深入推进海南省未成年人“护苗”专项行动。

本期公开课将于3月25日16点在海南自贸频道视频号、乡村振兴电视夜校视频号、“电视夜校”APP同步网络直播。

海口三部门联合开展垃圾分类主题宣传活动 帮助学生树立环保意识

本报海口3月21日讯（记者王赫）3月21日，海口市三部门联合举办的“分类有道变废为宝、呵护环境始于点滴”垃圾分类宣传活动，走进海南昌茂花园学校，让学生从小树立环保意识，掌握垃圾分类知识。

志愿者为学生带来一堂生动有趣的垃圾分类课，从“什么是垃圾分类”“垃圾的处理方式”“如何减少垃圾排放”等方面展开讲解，并针对大棒骨、榴莲壳等生活中易混淆的垃圾做了重点讲解，让学生对垃圾分类有了清晰的认识。

活动现场还精心设计了互动游戏，孩子们踊跃参与，现场气氛热烈，展现出他们作为新时代少年的环保责任感和使命感。

海南昌茂花园学校校长符劲松表示，通过宣传活动，把“垃圾分类”这颗文明的种子播撒到孩子心中，使垃圾分类意识深入人心，实现“教育一个孩子，影响一个家庭，带动一个校园，文明整个社会”的教育理念，共同营造了垃圾分类人人知晓、人人参与的良好氛围。

活动由海口市教育局、海口市园林和环境卫生管理局、海口市生活垃圾分类和减量工作领导小组办公室共同举办。

值班主任：张成林 主编：刘笑非 美编：张昕

轻干部的清廉教育基地。该展馆聚焦年轻干部教育管理监督，将新时代青年榜样人物故事、本地查处的年轻干部违纪违法典型案例以及清廉三亚建设成果等有机融合，为三亚年轻干部创建一个“清廉浸润青年”的体验式展示馆。

纪律教育必须持之以恒、久久为功。三亚市纪委监委相关负责人表示，将持续强化纪律教育，坚持常态长效，引导党员干部把遵规守纪内化于心、外化于行，作为日常工作自觉的准则。

(撰稿：肖皇 陈常欣)



“蛇桥”浮现 游客踏春

3月17日，位于海口琼山区龙塘镇国仓村的“蛇桥”浮出水面，游客在桥上漫步。

据了解，该桥由火山石修建而成，处于南渡江下游的美味河畔，因形状弯曲似蛇，被称之为“蛇桥”。该桥水涨则没，水退则显，一年只在初春至初夏时节露出水面。

本报记者 李天平 摄

澄迈为残疾儿童提供普惠性专业康复治疗服务

“星星的孩子”叫出第一声“妈妈”

■ 本报记者 高懿

“我不要跑步机，不要！”3月21日，在澄迈县妇幼保健院残疾儿童康复中心感觉统合室内，原本活泼的课堂突然安静下来，由于3岁的团团（化名）很是抵触跑步运动，情绪有些失控，他开始捂住耳朵，躲在角落，一言不发，见状，康复治疗师蔡丰半蹲在地上，直视团团，耐心地等待着团团对他发出需求。

15秒，30秒，60秒……清脆的童声突然响起：“老师，帮我荡秋千。”“那我们先跑步热身，好吗？”“好！击掌。”看着自己的孩子能和康复训练师之间“有商有量”地沟通，站在门外的妈妈冯女士，眼圈微红。

“孤独症儿童又被称为‘星星的孩子’，因为他们与外界交流存在明显障

碍，就像天上的星星一样遥不可及。”该院副院长刘芳介绍。她看到这一幕，便轻声安慰冯女士：“孩子进步很大，通过使用面对面和等待技术等各种专业方法进行康复训练，他也在不断改变，都可以跟老师‘讨价还价’喽，虽然‘闯关’很累，但是我们仍要陪着孩子坚持下去。”

听着刘芳的宽慰，冯女士回想起孩子一个月前第一次叫“妈妈”时的场景，脸上逐渐浮起笑容说：“是啊，我的孩子已经会叫妈妈，他会健康成长的。”

这一声“妈妈”，冯女士等了三年。“当时在吃饭，他突然喊了一声‘妈妈，我要喝水’，我哽咽地说不出话来，不敢相信自己的耳朵。”冯女士回忆说，考虑到团团对声音很敏感，在家时大家都很安静，但他突然间的这句“妈妈”却让所有人的动作瞬间停止，

冯女士瞪大眼睛，眼泪“唰”地一下流出来。

这样的变化发生在团团到澄迈县妇幼保健院残疾儿童康复中心接受康复治疗后的三个月后。

团团两岁时，确诊为“孤独症谱系障碍”，存在行为刻板、语言发育落后的问题。“治！一定要治！”冯女士斩钉截铁地跟家人说，她此前就了解过孤独症儿童的康复方法以及康复后的社会化情况等，下定决心不能放弃孩子。

起初来到海口寻求一些专业社会机构的康复治疗，但价格不菲的康复课程外加租房等日常开销，让这个本就不富裕的家庭逐渐开始“见底”。

正当一家人一筹莫展时，2023年底，一次由澄迈县妇幼保健院组织开展的关于残疾儿童义诊活动给他们带去好消息：团团可以就近就医，到该院

新设立的康复中心接受康复训练。

该康复中心于2023年11月6日开始试运营，系全县唯一一家公立性质的残疾儿童康复机构，让残疾儿童在家门口就能享受到优质、专业的康复治疗服务。

团团成为澄迈县妇幼保健院设立残疾儿童康复中心后的首批患者，每周接受五天训练，每天三小时，其余时间去幼儿园进行社会化训练。

“由于团团接受康复治疗时间较早，目前恢复效果不错，进入幼儿园，能够正常随班就读。”蔡丰告诉海南日报记者。

治疗的第一个月，团团开始慢慢能听懂简单的指令，如就坐等，叫他的名字有了反应，目光对视时间有提高；第二个月，团团学会发单音和叠音、动词，开始往外蹦字，并有仿说行为；第

三个月，团团开始说出8个字组成的短句，表意较为清晰，当拿出饼干会说“我想吃饼干”；接过来后会说“谢谢”，开始跟小朋友一起玩；进入第四个月，学会方位词和表示频率的字词，喜欢荡秋千……

刘芳告诉记者，该院已累计接收41名残疾儿童进行康复训练，已有1名残疾儿童好转，并进入幼儿园学习生活。康复中心根据每个儿童的特殊情况和需求，制定个性化的康复方案，以确保他们得到最适合的治疗和支持。

据悉，康复中心还在残疾儿童父母跟班学习的基础上，定期组织康复老师为家长开展集中培训，包括康复知识、技术、流程、方法，通过培训家长以保证患儿康复效果，努力打造全方位的“医—康—教”一体化综合康复服务模式。

(本报海口3月21日电)

三亚用好用活本地案例资源 做实做细经常性纪律教育

常态化开展纪律教育融入清廉三亚建设的全过程、各方面，通过召开警示教育大会、拍摄警示教育片、加强宣传阵地建设等形式，教育引导广大党员干部把党的纪律规矩刻印在心，筑牢拒腐防变思想防线。

典型案例就是最好的清醒剂，三亚市纪委监委精心选取发生在三亚地区的

严重违纪违法典型案例编制警示教育材料。“以案为鉴”警示教育专题会上，专门安排两个小时让与会人员沉浸式阅读该材料，以“身边事”警醒教育“身边人”；积极把审查调查成果、典型案例资源转化为警示教育素材，拍摄制作《利剑高悬手莫伸之三》警示教育片，持续强化纪律教育的震慑力和感染力。

推动警示教育入脑入心的同时，三亚注重强化家庭家风家教建设，连续3年由市委主要领导在全市举办新提拔和进一步使用市管干部“家庭日”廉政谈话会进行授课，还依托家庭倡议书、清廉家风主题亲子阅读等方式，因地制宜开展面向全社会的家风教育，推动组织监督、家庭监督贯通融合。

近年来，三亚市纪委监委创新宣教载体形式，深入挖掘本土红色文化、清官廉吏、革命先辈家风家教资源，出版《三亚廉洁故事集》，拍摄《海海的注脚》《廉洁节 勿收礼》等廉洁短视频；打造清廉馆、廉洁文化主题公园和梅山革命史馆等，把纪律教育融入廉洁文化阵地建设。

据介绍，清廉馆是全省首个面向年

专题 | 建设清廉自贸港

“我们把本地案例‘活教材’转化为警示教育资源，常态化更新警示教育基地等资源平台。”三亚市纪委监委相关负责人透露，该市反腐倡廉基地自开馆以来保持着一年一更新的频率。

今年1月，三亚市纪委监委对市反腐倡廉基地展示内容进行了全面更新，全市党员干部陆续前往参观并接受警示教育，日参观人数达600余人。

这是三亚市纪委监委用好用活本地案例开展警示教育，推动以案促治、以案促教的一个生动缩影。该市纪委监委把