



失眠，为什么又失眠？

耕心医生：马震祥
市精神卫生中心主任医师

失眠，一种常见现象。曾有统计数据显
示，有将近30%的人曾有过失眠的困扰，其
中严重程度达到需要使用药物者高达
17%。

失眠的原因很多，既可以是一种症状，
也可以是一种疾病。医学证明，治疗失眠还
需要从“导致失眠的原因”这个根源抓起，弄
清楚原因，方能对症下药有效治疗。

通常意义上来说，失眠有以下几种：

急性应激导致的失眠。这是失眠的主要
原因，常见的情况有一过性的过度兴奋、思
虑、精神紧张、近期沮丧、躯体不适，以及睡
眠环境的改变、跨越时区的时差反应等可引
起一过性或短期失眠。若得不到及时的调
整，失眠持续1个月以上就转为慢性失眠。

某些药物引起的失眠。药物的兴奋作用
可引起失眠，常见的有咖啡因、茶碱、甲状
腺素、可卡因、皮质激素等。某些药物的副
作用对睡眠有干扰作用，如拟肾上腺素类药
物引起的头痛、焦虑、震颤等，有镇静作用
的药物产生的觉醒节律失调。

心理生理性失眠。这是由于过度的睡眠
防御性思维造成，常常是过分关注自己的人
睡困难，担心失眠，以致思虑过度、兴奋不
安或焦虑烦恼，在他们试图入睡或继续再睡
时，相应的沮丧、愤怒和焦虑使他们更清醒
以致难于入睡。此类失眠约占失眠总数的
30%。

精神疾病引起的失眠。包括了躁狂症，
因昼夜兴奋不安而少眠或不眠以及抑郁症
导致的早醒等。

失眠危害了健康，影响了人的正常的生
活和工作，有哪些预防措施呢？

从自我调适方面看，需要人们保持乐
观、知足常乐的良好心态，安排规律生活，
保持适量运动，睡前放松心情，安静的卧室，
使床单单纯化等。

当然，如果这些方法都不十分奏效，还
有专业医生可以提供更为妥善、有效的治
疗，只是，失眠患者千万不要讳疾忌医。

(吴兰珍 崔骏)

女人常疲劳？与“3缺”有关

据医学专家介绍，身体对疲劳的感
受人而异，女性疲劳者是男性的3
倍。女性疲劳往往与“三缺”有关，即缺
铁性疲劳、缺碱性疲劳、缺维生素性疲
劳。

1 缺铁性疲劳

医学研究发现，轻度的缺铁性贫血表现为容
易疲乏、注意力下降、怕冷、抵抗力下降等。

许多女性为了保持苗条的身材或平滑的皮
肤，往往拒绝进食肉类，经常以蔬菜、水果、瓜
类等充饥，这样的膳食无法供应足够的铁，很容
易给身体带来疲乏感。因此，对于一个身材正常
的女性来说，每天吃100克牛肉、羊肉、瘦猪肉等
红肉是必要的，这些肉类能帮助女性保持充沛
的精力，而且并不影响保持良好体形。瓜子、
榛子、芝麻等坚果类富含铁，对健康也很有好处。

2 缺碱性疲劳

很多女性经常会无缘无故出现身体疲劳、记
忆力减退、腰酸腿痛、头痛、失眠、便秘等症
状，但是到了医院又检查不出什么毛病，其实，
这是酸性体质在作怪。

健康人的体液应该呈弱碱性，PH值在
7.35—7.45之间，但是不良的生活习惯会使体
质逐渐转变成酸性。

想要改变酸性体质，首先要多运动，运动出
汗会带走体内大量的酸性物质，调整酸碱平衡。
其次要多吃碱性食物，如海带、白萝卜、豆腐、
红豆、大豆、苹果、洋葱、番茄、菠菜、香蕉等。

人们通常会认为酸的东西就是酸性食物，比
如葡萄、草莓、柠檬等，其实这些东西正是典
型的碱性食物。

3 缺维生素性疲劳

维生素B₁缺乏者，常常感到乏力，因此，多
吃富含维生素B₁的动物内脏、肉类、蘑菇、青
蒜等食物可以消除疲劳。

缺乏维生素B₂的人，容易感到肌肉无力，耐
力下降，也容易产生疲劳。富含维生素B₂的食
物有动物内脏、河蟹、蛋类、牛奶、大豆、豌豆、
蚕豆、花生、紫菜等。

红辣椒、菜花、酸枣、山楂、草莓等含有丰
富的维生素C，常食这些食物，可以及时补充维
生素C，提高肌肉的耐力，加速体力的恢复。

(于登)



饮食：四种平衡很重要

生活中，每种食物中的营养成分和含量
不尽相同，如果膳食结构不合理，就可能造
成营养成分缺乏或过剩，进而导致机体功能
失调、障碍或紊乱，成为一些疾病的诱发因
素。

“杂食者，美食也”

——杂与精的平衡

日常膳食中食物的种类虽不多，但在实
际生活中，人们摄取的谷物、蔬菜、水果与采
摘的野生天然植物品种则很多。

“膳食偏简求精，实则有害无益”。因此，
在日常饮食中，除了需要注意食品色、香、
味、形以外，更应提倡食品来源的多样化。

古人说：“杂食者，美食也！”著名营养学
家李瑞芬也曾谈到，为保持身体健康，每天
要吃25—30种不同的食物，可谓杂矣！

“食宜暖”

——膳食的冷热平衡

“饮食者，热无灼灼，寒无沧沧”，指出了
膳食的冷热平衡。

“食宜暖”，表明生冷食物进食过多会损
伤脾、胃和肺气，微则为咳，甚则为泄。体虚
胃寒的人，应少吃生冷食物，特别是在夏日
更应慎重。民间也强调“饥时勿急，空腹忌
冷”。当然，饮食也不可太热，否则易烫伤胃
腔、咽喉。

古代医学家孙思邈在《千金翼方》中指
出：“热食伤胃，冷食伤肺，热无灼唇，冷无冰

齿。”所以，膳食应当注意冷热平衡。

“食前忌动，食后忌静”

——就餐前后动静平衡

就餐前后动与静的平衡同样很重要。人
们每天饮食中所摄入的各种食物及营养与身
体的热能消耗之间必须保持平衡。

《论语·乡党》篇中这样记述：“食不语，
寝不言。”说明古人主张食前及食中宜静而
专致，不可分心、高谈阔论，以利纳谷和消
化。俗话说“饭后百步走，能活九十九”，说
明进食后缓行散步有利于健康。

“胃好恬愉”

——进食前后的情绪平衡

进食前和进食中保持平静愉快的情绪
有利于消化功能正常进行，与此相反则会危
害脾胃。

《素问·举痛论》中说：“怒则气上，喜则
气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则
气结。”人们在气血紊乱的情况下，消化功能
很难正常运行。古人说：“食后不可便怒，怒
后不可便食。”告诫后人进食过程中一切反
常的情绪都应尽力排除。

音乐对于消化功能有很大裨益。《寿世
保元》中说：“脾好音声，闻声即动而磨食。”
因此，我国道家不仅提出了“脾脏闻乐则磨”
之说，还发展了一整套“音符”和“梵音”等，
奏出柔和轻松音乐以配合进食。

(志恒)

