

# 迎接国家卫生城市复审 祖庙在行动



**发现问题:**南沙新村居民屋前屋后,内街巷杂物长期堆放。

**处理:**网格员到达现场,经核实,该处杂物为居民建筑物料临时堆放。已通知永新村协调居民清理。



## 李仕亨带队督导 迎复审工作



27日下午,祖庙街道办事处主任李仕亨,街道办事处副主任、卫计局局长鲁涛带领街道相关专项工作组,对敦厚村、同济市场等开展巩固国家卫生城市迎复审工作进行督导检查,并对祖庙街道下一阶段的迎接国家卫生城市复审工作提出要求。

统筹/整理 黄佩雯 通讯员 周雪雯



## 你睡得好吗?

这7个好习惯助你解决失眠

3月21日是“世界睡眠日”,今年的中国主题是“规律作息,健康睡眠”。“你睡得好吗?”看似一句平常的问候,却并不是每个人都能做到。失眠、多梦、睡眠质量差……一系列睡眠障碍困扰着不少都市人。坚持规律作息、增加运动、不在入睡前玩手机,都能帮助我们改善睡眠状况。

### “晚上睡不着白天不想醒”成常态

凌晨3点,塔坡社区的梁先生打开手机刷朋友圈,发现竟

然还有几个朋友跟他一样有长期失眠的困扰。“以前读大学时经常熬夜打游戏,养成了晚睡的习惯。后来工作以后,各种加班和工作压力导致经常失眠,即使身体累得不行,但脑子还是不想睡。”梁先生表示,身边不少朋友都跟他一样,出现“晚上睡不着,白天不想醒”的状态,疲惫和亚健康成了常态。

据了解,目前,在佛山不少公立医院都开设了针对睡眠问题的专科,每年要治疗大量的失眠患者。其中,以佛山市中医院为例,它的心理失眠专科每年的门诊量接近4万人次。有些患者是单纯的失眠,有些

则是心理疾病伴随的失眠问题。相关统计表明,在失眠群体里,医生、媒体从业者、学生等患者相对较多。

睡眠障碍会影响人的学习、记忆、情感等,导致心理疾病的增加,而长期睡眠障碍可能导致全身多个脏器损害,是慢性疲劳综合征、高血压、冠心病、糖尿病、脑血管病的重要原因之一,可使中风危险增加4倍,肥胖症、癌症危险陡增。

### 解决失眠 “规律作息”是关键

对于有长期失眠的市民来说,想睡上一个好觉近乎是要“斗智斗勇”。笔者在街头做了一个关于“平时如何避免失眠,帮助入睡”的随访,有市民表示傍晚开始会避免喝茶和含有咖啡因的饮品;有市民表示入睡

前一定要开启某品牌的香薰机帮助睡眠;有市民则从代购那里买来帮助睡眠的保健品和花精喷剂;还有的市民干脆花上不菲的价格购买高级的床垫枕头和高档床上用品……

究竟如何才能解决失眠问题?佛山市中医院心理失眠专科主治医师张彬表示,要解决失眠问题,最关键的还是规律作息,改变睡眠时间。应该争取在晚上11点前睡觉,到了时间就把手机、电脑放下,慢慢入睡。“人体是有自我调节功能的,坚持一点时间,睡眠就会得到改善。”张彬说。

与此同时,一些良好的习惯,同样能帮助解决失眠:

1、通过倾诉、转移、放松、改变认知等减压方式进行心理调适,保持心理健康;

2、不要在床上读书、看电视或听收音机;

3、熬夜时机体会产生很多的代谢废物,堆积在体内,成为毒害机体的毒素,所以要特别注意补充体液,稀释并加快毒素排出;

4、每天规则的运动有助于睡眠,但不要在傍晚以后做剧烈运动,尤其是在睡前两小时;

5、不要在傍晚以后喝酒、咖啡、茶及抽烟。假如存在失眠,应避免在白天使用含有咖啡因的饮料来提神;

6、不要在睡前大吃大喝,但可在睡前喝一杯热牛奶及一些复合碳水化合物,能够帮助睡眠;

7、如果上床20分钟后仍然睡不着,可起来做些单调无味的事情,等有睡意时再上床睡觉;

8、午睡时间尽量不要过长。

撰文/黄佩雯 通讯员 潘丽雯