

睡眠是人类不可缺少的基本生命活动之一，人的一生有1/3的时间是在睡眠中度过的。睡眠是人脑的重要功能，《科学》杂志报道表明，白天储存的代谢“垃圾”都要靠睡眠来清除。

3月21日是“世界睡眠日”，今年主题是“良好免疫源于优质睡眠”，那么什么样的睡眠是优质睡眠？睡不好和肌体免疫力有何关系？现代人最常见的三大睡眠障碍，你中招了吗？

睡不着、睡不醒、睡不好，这些睡眠障碍你有没有？

提高免疫力从睡好觉开始

文/羊城晚报全媒体记者 余燕红 通讯员 白恬

人人都渴望的优质睡眠，有这4个表现

俗话说得好：“睡得好，身体才好！”这里所说的“睡得好”就是指拥有“优质睡眠”。优质睡眠就是睡眠时长和睡眠质量都达标的良好睡眠。

1. 睡眠时长，一般而言成人达到7小时/天。但这也不是绝对的，有些人5小时就够了，但有些人要8小时才行；

2. 晚上23:00前能正常入睡，早上6:00能正常起床；
3. 入睡快没有失眠、多梦、恶梦，能进入深度睡眠（也称“黄金睡眠”，占整个睡眠期的25%）；
4. 起床后精神状况好，没有疲倦感。

对于有睡眠障碍的患者来说，能“睡个好觉”成为奢望。但随着生活方式的变化，很多人的睡眠问题却是人为剥夺睡眠导致。熬夜党、剁手党、加班党，看电视、打游戏、刷微信、上抖音成为主流模式。这些行为把原本的“优质睡眠”硬变成“有毒的睡眠”，无论是睡眠障碍疾病还是熬夜，其实都会对身体带来巨大的伤害。

林敏介绍，睡眠障碍疾病主要表现为：“睡不着、睡不醒、睡不好”。

1. “睡不着”是失眠的主要表现，包括入睡困难、早醒和睡眠不宁，失眠可由焦虑抑郁、年龄、激素水平、性别、环境、饮酒、喝茶、吸烟、过分追求完美、疾病等原因引起。

最常见三大睡眠障碍疾病，你中招了吗？

长期以来人们对睡眠疾病了解甚少，甚至不知道有睡眠疾病存在。其实睡眠方面的疾病，目前医学界分为九大类一百多种。林敏介绍，睡眠障碍疾病主要表现为：“睡不着、睡不醒、睡不好”。

1. “睡不着”是失眠的主要表现，包括入睡困难、早醒和睡眠不宁，失眠可由焦虑抑郁、年龄、激素水平、性别、环境、饮酒、喝茶、吸烟、过分追求完美、疾病等原因引起。

就是打鼾和睡不醒。阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征是多种疾病的源头疾病，可引发高血压、冠心病、糖尿病、中风、肿瘤等。如果出现打鼾和睡不醒症状应到睡眠呼吸科就诊，行睡眠呼吸监测明确诊断及严重程度，进一步明确病因，进行对因个体化治疗。

3. “睡不好”则是指睡眠过程中出现各种各样的睡眠异常运动或行为，睡眠中出现周期性肢体活动和夜间肌阵挛、磨牙、拳打脚踢、下床走动、大声喊叫、说梦话、常导致自伤或床伴受伤。

林敏建议，这类人群到睡眠专科就诊，对失眠进行系统评价和监测可以客观地诊断失眠、发现病因，从而对因施治。

2. “睡不醒”是指即睡得很多，还是很困，经常不自主地入睡。严重影响学习、工作、生活，甚至可能造成严重意外事故。

林敏介绍，阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的最常见症状

如全身乏力、腹部胀满、肝区隐痛、食欲减退等。要注意的是，脂肪肝有长期的危害，它与肥胖、2型糖尿病、心血管疾病、血脂异常等作为代谢综合征的组分，相互影响。有研究显示，脂肪肝是代谢综合征和死亡的独立危险因素，将使预期寿命缩短4年。

睡好觉有多重要？与身体免疫力息息相关

睡眠的质量好坏与人体健康与否有密切关系。广州医科大学附属第三医院呼吸与危重症医学科副主任医师林敏介绍，目前已有研究发现，睡眠质量较好的人血液中的T淋巴细胞和B淋巴细胞均明显高于睡眠质量差的人；剥夺睡眠48小时后，人体NK细胞值显著降

低。这些均是人体内免疫功能的主力军，长期失眠可导致细胞免疫减弱。

国外有相关研究发现，即使睡眠受到轻微干扰，也可能影响身体对抗感冒病毒的反应。一项对鼻病毒感染与睡眠关系的研究发现，睡眠少于6小时的人发生鼻病毒感染的

可能性是正常人的4倍，比睡眠时间超过7小时的人高出95%。昼夜轮班人员，呼吸道感染率明显增加。部分和长期睡眠剥夺可使呼吸道感染风险增加，尤其是病毒感染。可以说“良好免疫源于优质睡眠”，因此只有把觉睡好了才能少生病、不生病毒。

羊城健康爱心大行动·温暖社区行

各方齐齐出力 守护“小心肝”

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 魏星

3月18日是第21个“全国爱肝日”。当天，由羊城晚报、广州市越秀区疾控中心（区健康教育所）、广州市第一人民医院、建设街道办事处、建设街社区卫生服务中心、广东省营养学会公共营养专委会共同举办的“爱肝护肝，守护‘沉默’的爱人”健康大讲堂和义诊活动在广州建设二马路东三街1号榕树头文化广场落下帷幕。

过百名街坊到现场听讲座

在活动现场，来自周围社区的100多位街坊认真听讲座，积极与赵祝香主任互动，跟着黄梓飞医生做护肝健康操。来自广州市第一人民医院的十多位专家在现场不仅免费给群众进行义诊，同时还大派福利，免费给街坊进行HBV DNA高敏检查、HCV抗体筛查以及HCV RNA检查和基因分型。

参与活动的贾小姐告诉记者：“平时我就很关注健康，从建设街社区卫生服务中心得知这里举办讲座，下午从寺右二马路出发来到建设二马路。听医生讲座，在生活中如何护肝、养肝，学会了护肝操，收获真不少。”

走进社区，专家们除了向大众传播普及肝病知识外，更重要的是提醒了市民，爱肝护肝，防治结合，才能守护好“沉默”的爱人。

乙肝丙肝的患者人群不容忽视

据统计，目前我国慢性乙肝（HBV）感染者约7000万人，其中慢性乙型肝炎（CHB）患者约3000万例。我国一般人群丙肝（HCV）感染者约560万人，如加上高危人群和高发地区的HCV感染者，共计约1000万例，治疗的任务十分艰巨。

乙肝和丙肝是传染性肝病。广州市第一人民医院感染科主任赵祝香介绍，它们的主要传播途径有三种：母婴传播、血液传播和性接触传播。对于慢性乙肝而言，从感染的比例来看，新生儿期

感染占90%，婴幼儿期感染为25%~30%，在青少年和成年期感染为5%。可以说新生儿期是最容易感染的时期。

万幸的是，针对乙肝病毒感染，我们有了乙肝疫苗这一最有效的预防方法。2002年开始，我国免费为新生儿接种乙肝疫苗，这一举措使得乙肝的感染率大幅度下降。值得注意的是，目前尚无有效的预防性丙肝疫苗，所以对高危人群的筛查和患者的管理显得十分重要。

抗病毒治疗让乙肝和丙肝长期稳定

乙肝和丙肝不容易被早期发现。因为乙肝和丙肝如果控制不好病情，常常会沿着肝炎—肝硬化—肝癌发展，这被称为肝病演变“三部曲”。赵祝香指出，当病毒载量比较高，同时合并其他肝炎病毒或者艾滋病毒，年龄较大、饮酒抽烟等，都是导致病情进展的危险因素。

所以，慢性病毒性肝炎患者一定要重视病情进展，最好能够根据指南建议，初始治疗选对药物，治疗期间定期监测疗效及安全性，坚持长期治疗，不随意停药，而整个治疗过程中，抗病毒治疗是关键。

脂肪肝“逆袭”成为第一大肝病

脂肪肝已成为我国第一大慢性肝病和健康查体肝酶异常的首要原因。然而，由于早期的脂肪肝往往没有症状，很多人并不在意。赵祝香指出，脂肪肝会导致肝酶升高，而且还会引起消化道症状，比

如全身乏力、腹部胀满、肝区隐痛、食欲减退等。

要注意的是，脂肪肝有长期的危害，它与肥胖、2型糖尿病、心血管疾病、血脂异常等作为代谢综合征的组分，相互影响。有研究显示，脂肪肝是代谢综合征和死亡的独立危险因素，将使预期寿命缩短4年。

因此，赵祝香强调防治脂肪肝的重要性，“改变不良生活方式，迈开腿，管住嘴是最基本的防治脂肪肝的办法，比如减重10%，坚持地中海饮食模式，减少果糖、酒、咖啡等摄入，坚持长期运动，这些对于改善脂肪肝有很大的帮助”。

每天早晚10分钟，学会呵护“小心肝”

肝炎治疗重在护肝，而养肝之季在于春。中医认为，春天是肝旺之时。此时，养肝能够起到事半功倍的效果。广州市越秀区建设街社区卫生服务中心医生黄梓飞介绍了养肝三大要穴：大敦穴、三阴交穴、太冲穴。针对前两个穴可以艾灸，而太冲穴则可以按揉，即两穴一按揉。通过艾灸“大敦穴”，可以达到清肝明目的效果。而太冲穴是人体的出气筒，按揉太冲穴位则把肝气肝火都消散掉。

肝气郁结、闷闷不乐会伤身。黄梓飞现场演示了中医的护肝操：平推两肋、侧屈伸、扩胸理肝。他称，这三个动作十分简单，如果在生活起居中，定期做一做，可以达到舒肝理气、改善情绪、调理五脏的目的。比如肝经从两肋经过，推揉两肋有助于肝经的气血运行，每天早晚10分钟扩胸拉伸，可疏肝理气改善情绪。



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

反复气促又咳嗽，脾肾阳虚致“悬饮”

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 李阿姨，60岁，肺结核合并胸腔积液

李阿姨今年60岁，退休后女儿把她从老家接到了广州居住。两年前李阿姨开始出现咳嗽、低热，到广州某三甲医院做了一系列检查，确诊为肺结核。进行抗结核药物治疗半年后，李阿姨又开始出现气促，复诊提示左侧大量胸腔积液，经过胸腔穿刺等治疗后症状有好转，但

不到1个月，李阿姨气促又复发了。不仅咳嗽、痰多，出汗也多，近来睡眠也差，怎么难以入睡，要么梦很多，胃口也不好，整个人都没精神。因为症状反复，还需要维持吸氧状态，女儿决定带李阿姨试试中医治疗，听朋友说德叔治疗呼吸疾病有一手，就带上妈妈过来。

德叔解谜 脾肾阳虚，祛痰逐饮

正常情况下，脾阳亏损，人体就会调动肾阳去温煦脾阳，但李阿姨年过六旬，加之在老家时较为劳碌，脾肾二脏的阳气均已逐渐亏虚。脾胃是人体气机的枢纽，也是水湿在人体代谢的场所，脾阳不足，多余水湿就不能运到体外，停留在胸肋，就表现为胸腔积液，中医里叫做“悬饮”，进而出现咳嗽、气促、痰

多的情况。中医认为，脾主四肢，脾阳不足就会出现疲倦乏力。痰湿停留在胃肠道，就出现了胃口差。治疗上，急则治其标，德叔以祛痰逐饮为主，兼以温补脾胃。服用半个月中药后，李阿姨可以短时间暂停吸氧，到楼下走走了，一个月后已可摆脱吸氧，胃口好了，睡眠也改善了，现维持门诊间断复诊。

预防保健 恢复锻炼，配合艾灸

德叔认为李阿姨这种情况，在疾病缓解期可逐渐恢复运动。脱离吸氧后，开始散步，接着可打太极拳；多晒太阳，温煦人体阳气。平素可以艾灸，有温阳化气利水之效。选穴气海穴、关元穴、肺俞穴、脾俞穴、肾俞穴。操作方法：将点燃的艾条置于离皮肤2~3厘米处，进行熏灸。每个穴位灸10~15分钟，1周灸2~3次。

肺俞穴：位于后背，低头

后可以摸到1个突出来的骨头（大椎穴），往下数3个关节，左右两侧1.5寸（2横指）处。

脾俞穴：位于后背，肚脐对应的是第2腰椎，再往上数3个关节，左右两侧1.5寸（2横指）处。

肾俞穴：位于腰部，肚脐对应的是第2腰椎，左右两侧1.5寸（2横指）处。

气海穴：位于下腹部，肚脐下1.5寸（2横指）处。

关元穴：位于下腹部，肚脐下3寸（4横指）处。

德叔养生药膳房 巴戟煲鸡

材料：鸡半只，巴戟天20克，陈皮5克，山药（鲜品）50克，生姜3~5片，精盐适量。

功效：健脾补肾益气。

烹制方法：母鸡宰杀后去肠杂等，洗净切块，放入沸水

中焯水备用，山药削皮后切块备用；将上述食材放入锅中，加清水2000毫升（约8碗量），武火煮沸后改为小火焖煮1.5小时，加入适量精盐调味即可。此为2~3人量。

宝宝总流口水怎么办？试试这些食疗方

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张莹 欧阳学庆

婴幼儿在出牙期间，口腔溃疡、牙龈红肿等情况下容易流口水。但有一部分孩子没有上述问题，仍流口水不止。这种情况该怎么办？广州中医药大学第一附属医院儿科黎世明教授认为，宝宝脾胃虚寒或胃火盛都可能导致流口水，要对症干预。

黎世明教授介绍，中医认为，涎为脾之液，涎来源于脾，赖脾之阴气补充滋养，受脾之阳气调节控制，两者协调，使口中涎液分泌正常。小儿脾常不足，易受各种因素导致脾胃之气失约，而出现涎液过多。如果宝宝所流的口水清澈，量多而无臭，面色苍白或萎黄，啼声低弱，小便清长，大便溏稀，舌质淡，属脾冷（脾胃虚寒）。如果宝宝的口水黏稠，略带臭味，面色红赤，啼声响亮，

口干多饮，小便黄短，大便硬臭，舌红，苔黄，属胃热（胃火盛）。

临床上脾冷的小朋友多见，多见于病后，与使用寒凉的药物或抗生素有关，部分儿童因饮食生冷等，而出现脾胃受寒，不能收摄津液而发病，临床多以健脾醒脾，促进脾胃运化，少佐收涩之味，可选用北芪、党参、茯苓、陈皮、砂仁加瘦肉炖汤，益智仁或乌梅煎汁当茶饮。

胃热致流口水不止的小朋友，多由于进食过度肥腻干燥食物，致脾胃积滞化火，大便不畅，胃热上冲，治疗上以清泄胃热为主，但多选用性味平和之药，忌过于寒凉，伤脾胃之正气，可选用白萝卜煲排骨汤或生地炖猪脊骨汤，或麦芽、谷芽、莱菔子、山楂煮水当茶饮，或有七星茶亦可选用。

缺牙长期不管，会有哪些影响？

每日前50名拨打热线020-8375 2288，可获得进口种植牙高额看牙补贴，抢博硕学位种植名医亲诊名额，免挂号费、专家会诊费！



种完牙的黄伯吃饭香，整个人神采奕奕！

缺牙十年不补 吃饭不香更伤健康

今年66岁的黄伯由于牙周病的影响，10年前牙齿就开始逐渐脱落。“当时觉得缺一颗牙没多大关系，反正还可以用其他牙齿吃饭，所以也没有去修。”对于当时的想法，黄伯直言“悔得肠子都青了”。他后来牙齿又先后掉了3颗时，也选择了“忍”，一直到现在整整十年，嘴里的半口牙都没有了。

“牙齿缺得多，影响了日常饮食。”黄伯说他最怕和朋友在外聚餐，“很多菜咬不动嚼不烂只能默默吞到肚子里，可是吃下去遭罪的是自己的胃，消化不好要难受好几天。”

数字化亲骨无牙颌即刻种植牙：4颗植体恢复半口牙，舒适又经济

“传统种植牙至少植入8颗种植体，才能达到咀嚼受力。”德伦口腔徐世同院长解说道，“数字化亲骨无牙颌即刻种植牙是采用亲骨型种植体，运用数字化技术智能导航系统进行种植，实现可视化精准舒适种牙。”该技术仅需植入4~6颗种植体就能恢复半口牙，减少创口，缩短恢复时间，延长种植牙使用寿命的同时节省费用，适合全口或半口缺牙人群选择。

“手术过程一点都不痛，当晚就能吃东西，太意外了。”术后，黄伯后悔道，自己之前还忍了十年缺牙不理，差点把身体彻底弄垮了，现在种牙后，要好好让自己健康活到100岁才行！



德伦口腔种植医师为黄伯定制科学的种牙方案



先进的数字化诊疗技术让黄伯种牙更安心！



广东爱牙工程发补贴 实现健康好牙梦

为进一步倡导世界卫生组织8020计划，推出“粤口腔健康”建设，由广东省临床医学学会协办指导，德伦口腔连锁作为承办单位及技术指定单位的“广东爱牙工程社区行”启动，针对缺牙、无牙等口腔问题。市民均可拨打020-8375 2288申领种植牙补贴，助力广大市民拥有一口健康好牙。

通知

广东爱牙工程社区行

看牙领公益补贴

每日援助 300人

申领范围 广东省内缺牙人群

高额进口种植补贴

0元种植方案设计【限量100名】

0元博硕专家挂号费【限量100名】

申领热线：020-8375 2288