



10位专家现场坐诊,共赴一场“好梦之约”

# 2026世界睡眠日主题活动本周六启幕

□ 华西社区报记者 田旭

2026年3月21日是第26个世界睡眠日,一场以“科学睡眠,美好生活”为主题的世界睡眠日主题宣传活动将在成都市成华区东郊记忆暖心开启。本次活动由华西社区报主办,汇聚多方专业力量,旨在提升居民健康睡眠意识,普及科学睡眠知识,打造有温度、有深度的“社区+健康”服务场景。活动

将于下午1点正式开始,现场设置静态展示区、科普互动区、免费检测区等多个功能区域,配合轻松的背景音乐,营造出沉浸式体验氛围。活动将邀请网红主播到场助阵,联动移动电视终端同步传播睡眠健康知识。

活动当天,10位来自各大医院的睡眠领

域专家将亲临现场,每位专家提供25个义诊号,为居民提供一对一义诊服务。

科普互动与免费检测区将在活动期间持续开放,居民可在轻松氛围中了解自身睡眠状况,获取个性化改善建议。

本周六东郊记忆,一场关于“睡得好”的健康之约,邀您共同开启。

科学睡眠 美好生活

## 睡不好算失眠吗? 这份失眠科普“干货”请查收

第26个世界睡眠日将至,如何科学应对失眠成为公众关注的热点。本期“科学睡眠 美好生活”科普栏目特邀广元市第一人民医院医学部药师张崧、孙婉莹、潘越,结合最新临床指南,系统梳理失眠防治核心知识,助力公众提升睡眠质量。

### 认识失眠

#### 不只是“睡不好”

失眠是指明明有合适的睡眠条件,却依然睡不好,并且影响白天生活。

如果您在过去3个月里,每周至少3次出现以下情况,可能就是慢性失眠:

- 躺在床上超过30分钟还睡不着;
  - 夜里醒来好几次,或者醒了就再也睡不着;
  - 早上醒得太早;
  - 白天感觉疲劳、注意力不集中、情绪烦躁。
- 如果您符合以上情况,建议及时寻求专业帮助。

### 失眠治疗的第一步

#### 首选认知行为疗法

在考虑药物治疗前,指南一致推荐失眠的认知行为疗法(CBT-I),效果与药物相当且更持久。

CBT-I五大核心模块:

- 睡眠卫生教育:建立良好睡眠习惯,营造舒适环境。切记:睡前避免玩手机、使用电子屏幕!
- 刺激控制疗法:只有困了才上床;躺下20分钟还睡不着,就先起床,等困了再回床——目的是让大脑记住“床是用来睡觉的”。
- 睡眠限制疗法:缩短卧床时间,提高睡眠效率。
- 放松训练:腹式呼吸、渐进性肌肉放松、冥想等,缓解身心紧张。

5、认知疗法:纠正“必须睡够8小时”等不合理信念,减少对失眠的恐惧。

CBT-I通常由专业治疗师指导,疗程6-8周,也可通过手机APP进行。

温馨提示:如果确需使用药物治疗,务必在医生指导下进行。用药应遵循个体化、按需、间断和短疗程(一般不超过4周)的原则。特别需要注意的是,所有镇静催眠类药物都应避免突然停药,需在医生指导下逐渐减量。用药期间,建议至少每4周复评一次,以确保用药安全。

### 生活方式与营养干预

#### 吃出好睡眠

良好的生活习惯是睡眠健康的基石,可作为失眠治疗的辅助手段。

(一)睡眠卫生黄金法则

规律作息:每天固定上床和起床时间。

光照管理:早晨接受自然光照30分钟以上,睡前1小时调暗室内灯光。

饮食调整:睡前6小时避免咖啡、浓茶、可乐等;晚餐不宜过饱、过晚;避免睡前饮酒。

运动习惯:白天规律有氧运动(如快走、游泳),但避免睡前剧烈运动。

(二)助眠营养素

色氨酸:牛奶、香蕉、燕麦、坚果——有助于合成褪黑素和血清素。

镁:深绿色蔬菜、坚果、豆类——放松神经肌肉。

B族维生素:全谷物、瘦肉、蛋类——维持神经系统稳定。

营养素补充应优先通过食物获取,如需补充剂请在医生指导下使用。

### 何时该看医生?

#### 这些信号别硬扛

出现以下情况建议就诊神经内科或睡眠专科:

- 失眠超过3个月,每周至少3次;
- 白天明显疲劳、注意力不集中、情绪差;
- 自我调整无效,对睡眠产生严重焦虑;
- 怀疑存在其他睡眠障碍(如严重打鼾、夜间腿部不适)。

华西社区报记者 田旭



图片由AI生成