

今年3月21日是第26个世界睡眠日。当天,由华西社区报主办,江苏先声药业有限公司、高济药业(四川)有限公司协办的“科学睡眠 美好生活”主题宣传活动在成都市东郊记忆火热举行,活动汇聚四川大学华西医院、四川省人民医院等多家医院睡眠医学权威专家,开展一对一义诊、科普讲解等活动,市民朋友在家门口就能享受贴心服务。

□ 华西社区报记者 田旭 摄影报道

# 世界睡眠日 专家组团送“助眠良方”

四川大学华西医院心理卫生中心书记兼副主任邱昌建在接受记者采访时表示,当前睡眠问题已成为困扰广大群众的普遍健康问题。科学睡眠既需要公众提高自我重视,也离不开专业干预与健康科普引导。他希望通过本次活动,帮助更多人掌握科学睡眠管理方法,守护身心健康。邱昌建还针对性解答市民关心的打呼噜问题,强调打鼾并非“睡得香”,而是一种健康隐患,长期打鼾需排查相关健康问题,警惕睡眠呼吸暂停带来的缺氧、猝死等风险。

四川省精神医学中心副主任兼睡眠医学中心主任李静也为市民朋友分享了实用睡眠知识,她纠正了大众“每天必须睡够8小时”的误区,指出睡眠时间因人而异,且午休不宜超过30分钟,同时她还建议下午或傍晚通过散步、慢跑等运动提升睡眠质量。

本次活动的核心亮点的当属一对一义诊环节。据了解,活动邀请了10位省内知名三甲医院睡眠领域权威专家,现场人气爆棚、热度拉满。专家们耐心倾听市民的各类睡眠困扰,针对失眠、作息紊乱、睡眠质量差等问题,细致开展健康评估、专业答疑。



主题活动宣传现场。

“活动太热闹了!专家给我们问诊特别细致,解答也很全面,不用排队挂号、不用跑远路,而且还有华西、省医院的权威专家坐诊,真的太省心、方便了!”现场一位市民高兴地说。

除了权威义诊与科普分享,活动还设置了扭蛋机互动抽奖环节,趣味十足的互动形式吸引了众多市民参与。同时,现场还有网络主播全程直播,让科学睡眠理念走进更多家庭、惠及更多群众。

先声药业零售事业部副总经理姚万丰介绍,神经科学是先声药业的核心理念,因此,先声药业也长期关注国人的睡

眠健康。在睡眠障碍高发的今天,大众急需科学的疾病认知、专业的用药指导和便捷的诊疗服务,先声药业愿意持续贡献自己的力量,让每一个有睡眠困扰的人都能得到帮助。

此外,高济医药(四川)有限公司总经理刘兴华在接受采访时表示,很高兴能参与本次活动,高济医药将持续发挥贴近社区、服务居民的优势,通过开展专业服务培训、打通线上线下服务渠道等举措,为社区居民提供睡眠健康筛查、科学干预、专业指导等服务,真正把贴心、优质的健康服务送到居民家门口。

## 别为“睡够8小时”困扰 绵竹这场睡眠义诊解开市民多年“心结”

近日,绵竹市人民医院在院前广场开展以“优质睡眠万里行”为主题的公益义诊活动,十余名医护人员现场为市民提供免费咨询和健康服务,吸引数百名群众参与。

活动现场,神经内科专家耐心解答市民各类睡眠问题,从失眠、多梦到打鼾、早醒,细致询问患者病史并给出个性化建议。医护团队还免费为市民测量血压、发放睡眠健康宣传资料,帮助大家科学认识睡眠障碍。“我一直以为每天必须睡够8小时,今天听了专家讲解才知道,睡眠时长因人而异,不必过分纠结。”市民张女士感慨。活动现场,不少像张女士一样存在睡眠困惑的市民,在专家的科普下解开了心结。

神经内科主任钟兴菊在义诊中与市



义诊现场。

民耐心交流。她表示,不同年龄段的睡眠问题各有特点,老年人多表现为睡眠浅、易早醒,青年人则常因工作压力或刷手机打乱睡眠节律,青少年则多与学习压力相关。她特别提醒市民:“管理睡眠要像管理体重一样认真对待,不能忽视。”

针对年轻人周末补觉的常见做法,神经内科睡眠治疗专家吴勇打了个生动的比方:“偶尔补觉问题不大,但长期如

此就像‘欠债’,身体是还不起的。”他还强调,安眠药需在医生指导下使用,不可自行长期服用,否则可能影响记忆力和反应能力。

绵竹市人民医院副院长陈卓在接受记者采访时表示,医院正积极推进睡眠医学中心建设,未来将通过人才引进、设备投入和多学科协作,整合神经内科、心理科、耳鼻喉科、呼吸科等资源,为患者提供个体化、综合性的睡眠诊疗服务。当下,睡眠问题日益突出,医院这一规划正是对市民健康需求的积极回应。

“平时上班压力大,晚上总睡不好。今天不仅量了血压,还学到了科学的睡眠知识,这样的义诊很实用、很贴心!”参加义诊的市民李先生说道。

华西社区报记者 田旭 摄影报道

07>  
华西社区报

健  
康  
成  
都

2026年  
3月27日  
星期五  
责编 董峰  
版式 张进

