

关注

睡得好比睡得久更重要

3月21日是第26个世界睡眠日，今年我国世界睡眠日的主题是“优质睡眠 美好生活”。困扰着许多人的失眠问题究竟是什么因素引起的？不同年龄段人群引发失眠的因素有何不同？

近一半成年人受到睡眠问题困扰

《2025年中国睡眠健康调查报告》显示，48.5%的中国成年人正受睡眠困扰。这意味着在每两个人中就有一人存在入睡难、易惊醒、早醒等问题。

失眠障碍是什么？它是以频繁而持续的人入睡困难，或睡眠维持困难，并导致睡眠满意度不足为特征的睡眠障碍。引发失眠的因素有年龄、性别、既往史、遗传因素、应激及生活因素、个性特征、躯体疾病、环境因素、不良睡眠习惯等。

长期失眠不干预会导致注意力不集中、记忆力下降、思维迟钝、学习效率下降；情绪混乱、精神衰弱、心理障碍等；同时，失眠还会影响人体的免疫功能和激素分泌。

那么问题来了，睡得久和睡得好，到底哪个更重要？近年来，国际医学界逐渐形成共识——睡眠的“质”，即睡眠的连续性、深度以及其对生理机能的修复效率才是预测健康结局的更精准指标。

睡眠质量对不同生命阶段有何影响

在我国，一项全国大规模流行病学调查显示，我国成年人失眠发生率已接近40%，这意味着近3亿国民正受到失眠困扰。这一发现促使国内研究从关注“睡了多久”转向“睡得如何”，并对不同生命阶段展开了精细化探索。

相关新闻

对于儿童青少年阶段，睡眠质量不仅关乎当下的健康，更可能影响一生的发育轨迹，保持充足且良好的睡眠对其健康成长至关重要。有研究显示，睡眠质量差的学生其抑郁症状发生风险远高于睡眠质量好的学生。

对于中青年阶段，睡眠问题开始与更为复杂的生理心理因素交织在一起。其中，电子设备的不当使用对中青年睡眠质量造成了较大影响。深夜刷手机不仅导致入睡时间推迟，而且蓝光对褪黑素分泌的抑制、碎片化信息对大脑的过度刺激等因素还会引发深度睡眠的比例下降。这种“睡得着却睡不深”的状态，正是典型的“量足而质劣”。

中年人群面临的则是另一重挑战——职场压力与家庭责任的双重负荷，常常导致“社会时差”现象的出现，即工作日与休息日的作息规律被打破，有时甚至超过了单纯的睡眠时长不足。

对于女性来说，围绝经期是睡眠问题高发的阶段，这一时期的睡眠障碍往往与潮热盗汗、焦虑抑郁等症互为因果。雌激素水平的波动直接影响体温调节中枢的功能，导致夜间醒来的次数增多，而睡眠的中断又会放大情绪波动，使白天的焦虑感受更为强烈。

针对老年人群的睡眠研究则将“质重于量”的理念推向了更深的层次。随着年龄的增长，老年人的总睡眠时间呈递减趋势，这种变化本身是生理性衰老的一部分，未必等同于病



理状态。而真正需要警惕的是，睡眠感知的偏差与睡眠结构的异常。对于老年人而言，主观的睡眠满意度与客观的睡眠质量之间可能存在差距。老年人不需要刻意追求“睡回年轻时的时长”，而是应该维护睡眠的连续性与节律性，让有限的睡眠时间发挥最大的修复效能。

如何有效改善睡眠质量

西医可通过药物治疗、认知行为疗法、放松训练、神经调控治疗、正念练习等手段对失眠进行干预。其中，药物治疗可有效减少睡眠中的觉醒次数；认知行为疗法可通过睡眠限制、刺激控制、认知重建等多种办法提高睡眠质量。

中医则可通过服用中药、针刺疗法、推拿按摩、食疗及中药熏洗等手段来改善睡眠质量。其中，针刺疗法可选取心经、脾经、肾经等经络上的

穴位进行针灸；推拿按摩可针对头部的穴位和经络改善睡眠质量；中药熏洗则是通过中药蒸汽及药液对皮肤进行渗透，达到助眠的目的。

此外，在日常生活中做到以下几点也很重要。保持良好的生物钟，每天固定时间起床和睡觉，白天避免小睡，周末不补觉，以免影响晚上的睡眠质量。创造良好的睡眠环境，保持卧室安静舒适，温度和光线适宜，床和枕头舒服，睡前不碰电子设备，不看刺激的电影、剧集和小说。

同时，坚持良好的生活方式。晚餐不宜过饱过晚，以清淡、易消化、营养丰富为原则，避免咖啡、浓茶、酒精、可乐等刺激提神及高糖产气的饮品；每天下午时段，可做适量运动，如快走、慢跑、游泳、瑜伽等；睡前让身心放松，可用温水泡脚，听轻音乐，做深呼吸，或做正念练习等。

刘爱华

中医教你辨证安神

每到春暖花开，不少人会遭遇入睡难、睡得浅、醒得早、多梦易惊的困扰，白天昏沉乏力，夜晚辗转难眠，形成“春困反失眠”的怪圈。从中医理论与现代节律来看，春季本就是失眠的高发期，并非偶然，而是与气候、脏腑、情志、作息密切相关。因此，我们从根源解析春季失眠原因，对中医调理解思路与日常养生方法进行讲解，一起安稳度过春日好眠季。

气候多变，外感扰神 春季气温忽高忽低、风邪盛行，身体需不断适应气候变化，睡眠中枢受刺激后易觉醒，同时脾胃受春寒影响，易出现“胃不和则卧不安”，间接加重失眠。

辨证助眠安神有方 中医调理解春季失眠，不盲目助眠，而是疏肝、养心、滋阴、和胃，根据不同体质与症状分型调理，温和不伤身。

春季失眠扎堆的四大因素 中医认为春主生发，应肝之气。春季阳气升发，气候多变、昼夜节律改变，直接扰动心神与脏腑平衡，成为失眠的“导火索”。

肝郁化火型 这种情况最常见，表现为入睡难、烦躁易怒、口苦口干、头晕胀痛、舌红苔黄。

肝气失疏，情志扰眠 春季肝气当令，若阳气升发太过或疏泄不畅，易出现肝郁化火、烦躁易怒、思虑过度，而“心主神明，肝主情志”，情志不舒则心神不宁，入睡时思绪纷飞，难以进入睡眠状态。

阴阳失衡，节律紊乱 冬藏春生，冬季阳气内敛，人体偏于静卧安眠；春季阳气骤升，白昼延长、天亮更早，人体阴阳转换跟不上节律变化，阳不入阴，会出现早醒、睡眠变浅。

春燥伤阴，心神失养 春季多风少雨，气候偏燥，易耗伤人体阴血津液，以微汗为宜，推荐晨间练八段锦或快走15分钟，午后采用腹腹功并配合深蹲，傍晚做侧身位的拉伸达到柔肝舒筋的作用。

肝郁化火型 这种情况最常见，表现为入睡难、烦躁易怒、口苦口干、头晕胀痛、舌红苔黄。

肝气失疏，情志扰眠 春季肝气当令，若阳气升发太过或疏泄不畅，易出现肝郁化火、烦躁易怒、思虑过度，而“心主神明，肝主情志”，情志不舒则心神不宁，入睡时思绪纷飞，难以进入睡眠状态。

阴阳失衡，节律紊乱 冬藏春生，冬季阳气内敛，人体偏于静卧安眠；春季阳气骤升，白昼延长、天亮更早，人体阴阳转换跟不上节律变化，阳不入阴，会出现早醒、睡眠变浅。

春燥伤阴，心神失养 春季多风少雨，气候偏燥，易耗伤人体阴血津液，以微汗为宜，推荐晨间练八段锦或快走15分钟，午后采用腹腹功并配合深蹲，傍晚做侧身位的拉伸达到柔肝舒筋的作用。

肝郁化火型 这种情况最常见，表现为入睡难、烦躁易怒、口苦口干、头晕胀痛、舌红苔黄。

肝气失疏，情志扰眠 春季肝气当令，若阳气升发太过或疏泄不畅，易出现肝郁化火、烦躁易怒、思虑过度，而“心主神明，肝主情志”，情志不舒则心神不宁，入睡时思绪纷飞，难以进入睡眠状态。

阴阳失衡，节律紊乱 冬藏春生，冬季阳气内敛，人体偏于静卧安眠；春季阳气骤升，白昼延长、天亮更早，人体阴阳转换跟不上节律变化，阳不入阴，会出现早醒、睡眠变浅。

春燥伤阴，心神失养 春季多风少雨，气候偏燥，易耗伤人体阴血津液，以微汗为宜，推荐晨间练八段锦或快走15分钟，午后采用腹腹功并配合深蹲，傍晚做侧身位的拉伸达到柔肝舒筋的作用。

肝郁化火型 这种情况最常见，表现为入睡难、烦躁易怒、口苦口干、头晕胀痛、舌红苔黄。

肝气失疏，情志扰眠 春季肝气当令，若阳气升发太过或疏泄不畅，易出现肝郁化火、烦躁易怒、思虑过度，而“心主神明，肝主情志”，情志不舒则心神不宁，入睡时思绪纷飞，难以进入睡眠状态。

阴阳失衡，节律紊乱 冬藏春生，冬季阳气内敛，人体偏于静卧安眠；春季阳气骤升，白昼延长、天亮更早，人体阴阳转换跟不上节律变化，阳不入阴，会出现早醒、睡眠变浅。

心脚心热、盗汗、口干咽燥、心烦、舌红苔少。

调理思路：滋阴降火，清心安神。
常用方药：天王补心丹、知柏地黄丸加减；日常可饮百合+莲子+麦冬茶，滋阴润燥。

胃不和卧不安型 表现为睡前腹胀、嗝气、反酸，躺卧后胸膈难眠，舌淡苔白腻。

调理思路：和胃健脾，消食助眠。
常用方药：保和丸加减；晚餐清淡七分饱，避免睡前进食。

春日好眠三原则比吃药管用

春季失眠七分靠调，三分靠养，抓住核心习惯，好眠自然来。

顺时作息跟着春日节律走 不晚于23点入睡，7点前起床。清晨晒10分钟太阳，帮助身体适应阳气升发，固定作息不熬夜，杜绝“白天补觉、夜晚失眠”的恶性循环。

疏肝调情志少怒少思 春季忌暴怒、忌过度思虑，多到户外散步、踏青，疏解肝气；睡前1小时放下手机，避免情绪刺激，让心神回归平静。

饮食清淡忌辛辣燥 少吃辛辣、油腻、温补过度的食物（如羊肉、辣椒、烈酒），避免加重肝火与脾胃负担；多吃百合、莲子、桑葚、菠菜、荠菜等疏肝滋阴的食材，晚餐

安全助眠外治小方

春季失眠并非顽疾，而是身体在适应季节变化时的短暂现象，通过中医从疏肝、养心、滋阴入手进行调护，既能解决当下失眠，又能调养全身气血。以下为大家介绍三个安全无副作用的助眠小方。

穴位按摩 睡前按揉神门穴（手腕）、安眠穴（耳后）、太冲穴（脚背），每穴1-2分钟，疏肝安神。这三个穴位属于春季失眠最通用、最安全的一组配穴。最适合“肝郁化火型”失眠，同时也适用于绝大多数情志不畅、压力大、入睡难、多梦、易醒的人。

中药泡脚 睡前泡脚15分钟，引阳入阴。“艾叶+生姜”可散寒，适合虚寒体质、胃寒、怕冷、气血不畅的人群。不适合肝郁化火、口苦、上火、心烦、舌红苔黄的人群；“玫瑰花+合欢皮”可疏肝，适合压力大、情绪差、肝郁导致的人入睡难人群。

艾灸调理 艾灸足三里、三阴交、百会穴，适合虚寒体质失眠人群。

需要注意的：若失眠持续超过2周，建议前往正规医院辨证调护，切勿自行长期服用安神药物。温和调理，方能夜夜安眠，不负春日好时光。

潘娜

资讯

持续擦亮“一机、一码、一屏、两平台”医保服务品牌

贵阳贵安打造智慧医保服务新范式

本报讯“十四五”以来，贵阳市医疗保障局以数字化转型为抓手，打造以“一机（第三代医保自助服务一体机）、一码（医保码）、一屏（医保综合服务终端屏幕）、两平台（医保智能监管子系统和医保基金智慧风控系统）”为核心的智慧医保服务体系，推动信息化与医保服务深度融合，多项工作走在全省前列，群众的医保获得感、幸福感持续提升。

一机通办，38项业务实现自助办理。贵阳市在全省率先推出第三代医保自助服务一体机，并持续拓展功能，市民可通过医保电子凭证、身份证、社保卡多方式登录，办理查询、打印、经办等38项医保政务服务事项。目前，37台一体机已覆盖全市各级政务大厅、医院等场所，实现医保业务就近办、自助办，有效分流窗口办事压力，让群众告别排队等待。

一码通行，全场景移动支付全省领先。2025年，贵阳贵安医保码激活率超95%，排名全省前列；医保码结算率超60%；128家二级及以上医疗机构全部实现挂号、就诊、取药、取报告、结算全流程应用。医保移动支付快速推进。目前，已覆盖贵阳贵安73家医院、三级医院和日均结算量超1000笔的二级医院接入率达100%。

开通家数、结算笔数、结算率均名列全省第一，并率先在全省实现门诊慢病、普通住院、省内异地门诊、生育产检检查、支付宝和微信亲情付等全场景的医保移动支付。2025年7月，贵阳贵安“医保一码付”上线。截至2025年12月底，35家试点医院实现医保报销

与自费费用一次结算，个人账户余额不足时可自动调用第三方支付；16岁以上参保患者还能刷脸核验结算，无需携带手机、医保卡，让就医缴费更便捷。

一屏结算，刷脸就医覆盖千余家机构。2024年，贵阳市在全市1200余家医保定点医院、药店开通医保“刷脸支付”服务，参保群众只需面对医保综合服务终端屏幕，即可完成费用结算，开启“刷脸”就医新时代。截至2025年12月，贵阳贵安累计发放的2661台医保综合服务终端已全部投用，463家医院和1727家药店均可医保“刷脸支付”。

两平台监管，AI赋能筑牢基金安全防线。在医保基金监管上，贵阳引入智能化手段，提升监管效能。2022年11月，医保智能监管子系统上线，实现全市定点医药机构全覆盖，通过逐条审核结算数据，推动基金监管从事中处置向事前提醒、预警转变。2025年1月，基于AI全病历的医保基金智慧风控项目正式运行，该项目搭建三大核心系统，构建全新医保监管模式，有效解决监管人力不足、手段单一、矛盾后置等问题，大幅提升基金监管效能。此外，市医保局与第三方联合成立的大数据实验室，还在持续探索医保业务创新、医学数据要素市场化等课题，为基金监管注入科技动能。

下一步，贵阳市医疗保障局将持续擦亮“一机、一码、一屏、两平台”医保服务品牌，持续拓展数字医保应用场景，让数智赋能的红利惠及更多参保群众，推动全市医保服务质量和效率实现新跨越。（贵阳日报融媒体记者 商昌斌）

全国各省份已陆续开展免费HPV疫苗接种

在国家卫生健康委18日举行的新闻发布会上，中国疾病预防控制中心中心主任余文周表示，今年2月中下旬，各省份均已开展疫苗接种工作，并且陆续开展免费疫苗接种。目前，各常规接种单位均有HPV疫苗供应。13周岁女孩可以根据疾控部门和学校的安排，到附近的社区卫生服务中心、乡镇卫生院或学校临时接种点接种HPV疫苗。

大量研究数据表明，人乳头瘤病毒（HPV）疫苗可有效预防至少70%的宫颈癌发生。余文周介绍，HPV主要通过性行为感染，青少年女性存在未开始性行为前接种HPV疫苗，能最大限度发挥疫苗预防HPV感染的作用。2025年，我国将HPV疫苗纳入国家免疫规划，并将为13周岁女孩免费提供国家免疫规划HPV疫苗接种服务。2026年卫生健康系统为民服务实事项目。

余文周提醒，大多数女性发生的HPV感染为一过性感染，身体不能对HPV病毒产生免疫力。即使感染过某一型别HPV，接种疫苗仍然可提供对未感染型别HPV的预防性保护。因此，已婚的、45岁以下女性同样需要接种HPV疫苗，以保护自身健康。

对于“接种HPV疫苗后不需要做宫颈癌筛查”的观点，余文周强调，即使接种了HPV疫苗，也需要定期行宫颈癌筛查。“目前的HPV疫苗不能覆盖所有HPV型别，不能清除已存在的感染，也不能阻止在未开始性行为的进展，还有少部分宫颈癌与HPV感染无关。我国女性宫颈癌、乳腺癌的筛查对象年龄范围是35岁至64岁，适龄女性要关注自身健康，做好预防和筛查。”

金振娅

预防带状疱疹 三类高风险人群需警惕

3月是带状疱疹行动月。为提升公众对这一疾病的认知，由中国疾控中心指导的“春防有方”“高疹”联防联控公益科普活动近日在北京启动。

带状疱疹由水痘一带状疱疹病毒再激活引起，表现为成簇的水疱。中日友好医院皮肤科主任崔勇提醒，年龄是患带状疱疹的首要风险因素，50岁及以上中老年人、慢性病患者以及免疫功能低下人群是带状疱疹的3类高风险人群。它是皮肤科中最疼痛的疾病之一，头面部发病可损害眼睛、面部等周边脏器。

对慢性病患者而言，带状疱疹影响更复杂。北京大学第一医院皮肤科首席专家霍勇介绍，早春“倒春寒”易诱发心血管事件，而心血管病患者患病风险增高，患病后不仅引发神经痛，还会加重应激与血管损伤，形成恶性循环。北京大学第一医院内分泌科主任医师郭晓惠表示，糖尿病患者因免疫功能受损，患病风险比

常人高。北京大学第三医院疼痛科主任李水清表示，伴有慢病的患者发生带状疱疹后神经痛的概率相对更高，痛感剧烈且持续时间长，严重影响生活与睡眠，给家庭带来照护压力和经济负担。因此，提前预防是更稳妥、经济的选择。

如何有效预防带状疱疹？多位专家表示，高风险人群应提高基础抵抗力，有效锻炼，加强营养，接种疫苗是有效的预防手段。中国疾控中心慢病中心主任吴静表示，关键在于推动多病联防联控，加快构建疾控、医院与基层的协同机制，建立慢病与感染性疾病共同监测平台，推进培训标准协同，为一线人员开具更精准的“疫苗处方”提供科学依据。中国医学科学院北京协和医学院群医学及公共卫生学院副院长冯录召表示，“疫苗处方”将疫苗接种纳入临床常规诊疗，变被动接种为主动预防，推动预防关口前移。

王琦琳

保健

春季养生正当时，专家给出“健康锦囊”

春风送暖，万物复苏。春季不仅是万物生长的季节，也是人体调养身心、预防疾病的关键时期。近日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请多位专家围绕春季常见的健康问题，提供科学实用的养生防病建议。

春季气温回升，人体代谢逐渐活跃，正是减重的“黄金窗口期”。首都医科大学附属北京中医医院主任医师周继朴指出，春季养生应以“生发、舒展”为主，适合“动起来、暖起来”，但要循序渐进，不建议采用大运动量锻炼、暴汗式减重。

“暴汗式锻炼导致的大量出汗，会带走体液与能量储备，容易出现疲劳、饮食紊乱、睡眠障碍等情况。”周继朴强调，运

动以微汗为宜，推荐晨间练八段锦或快走15分钟，午后采用腹腹功并配合深蹲，傍晚做侧身位的拉伸达到柔肝舒筋的作用。

此外，专家提醒家长，不要盲目给孩子服用成人的减肥药或套用别人的减肥方案。中医治疗强调个体的治疗以及辨证论治，要根据孩子的体质针对性采用中药内服、针灸推拿、耳穴贴压等适宜技术，调理脏腑功能，实现科学减重。

春季也是感冒后久咳不愈的高发期。周继朴提示，盲目使用寒凉的药物会把病邪留在体内，导致咳嗽久治不愈。如果咳嗽时间过长，或出现胸闷气短、夜间咳嗽加重等情况，应及时就医。

随着气温渐升，花粉过敏成为许多人的困扰。首都医科大学附属北京世纪坛

医院主任医师马婷婷指出，很多人认为春季过敏是由桃花、樱花等观赏花引起，其实真正的“元凶”往往是柏树、杨树、柳树等风媒花粉。这些花粉颗粒小、质量轻、随风飘散，极易进入呼吸道诱发过敏。

马婷婷提醒，区分花粉过敏与普通感冒，可从喷嚏、鼻涕、全身症状和持续时间等方面入手。过敏往往喷嚏连连，鼻涕从头到尾都是清水样，很少有发热症状，持续时间长；感冒则伴有发热、乏力等症状，通常一周左右自愈。

有些原来不对花粉过敏的人现在却过敏，很多人对此表示疑惑。专家指出，一是由于全球气候变暖，花期延长，导致空气中的花粉暴露量持续提升；二是现代人压力较大，熬夜、感冒、劳累都会诱

发免疫失衡状态，更容易出现花粉过敏。

马婷婷建议，花粉过敏患者要及时做好防护，尽量减少在花粉浓度高的时间段外出，远离花草树木密集区域。如果外出，要戴好口罩、护目镜、帽子并穿长袖衣服。回家后及时洗脸、洗鼻，关闭门窗，打开空气净化器。

此外，专家提示，花粉过敏是一种慢性过敏性炎症，即使症状暂时减轻，鼻腔黏膜炎症仍可能存在，过早停药会导致症状反复、病情加重，甚至引发过敏性哮喘、鼻窦炎，还会降低后续用药效果。正确的用药方式是在花粉季前1至2周启动用药，遵医嘱全程足量用药，维持用药至花粉季结束或医生评估后再停药。

新华