

从失眠到抑郁只有三步!

摆脱失眠,最重要的是第一步

最新版《中国睡眠指数报告》显示,在我国约有38.2%的人存在严重的睡眠问题,但绝大多数患者并没有得到及时、正确的诊治。殊不知,从失眠到抑郁其实只有三步……

从失眠到抑郁只有三步

失眠人群的抑郁症发病率为正常人的3倍,同时,因工作、生活中的负性事件诱发的抑郁症大多都存在失眠症状,而且抑郁症伴严重失眠患者的自杀率会大大增加。而从失眠进展到抑郁往往只有三步。

第一步,“晚上睡不着、早晨醒的早”是失眠诱发抑郁症的一个早期表现。失眠患者尤其是以早醒(比往常醒的早2小时以上)为主要表现的患者,就应常规筛查是否患有抑郁症。

第二步,失眠患者会尝试使用各种方法摆脱失眠,比如运动、按摩、听音乐、寻找“祖传秘方”等,当这些方法试了一圈,仍然无法改善睡眠时,患者则变得烦躁不安、恐惧,也就是“挣扎”的焦虑阶段。

第三步,失眠时的痛苦挣扎,会消耗患者很多正性心理能量,患者开始逐渐陷入绝望,觉得活着没有意思,什么都不愿意做,少言寡语,逐渐出现类似抑郁症的表现。

因此,常常因失眠而痛苦的患者最好到精神科进行相关评估,以进一步明确失眠和抑郁的关系,如果不及治疗或者采取了不恰当的治疗方式,可能会发展成为抑郁症;如果两个症状能够同时得到有效

治疗,患者将会得到最佳的康复。

对于想要通过自己调整生物节律来摆脱失眠的人来说,还得从第一步着手,有点不管不顾的精神才好。

不管睡眠好坏,固定时间上下床

养成自己的睡眠节律主要是要通过固定的上床、下床时间进行训练。对于失眠的患者,建议上床时间为晚上10:30~11:00,下床时间为早上5:30~6点左右。不管睡眠好坏,都要坚持这个上、下床时间。待睡眠效率提高以后,再逐渐延长卧床时间。一般建议每周延长15分钟,直至达到理想的睡眠时长。如果延长卧床时间后,失眠加重,则建议维持原来的卧床时间,不再继续延长卧床时间。

不管晚上睡够了没,白天不补觉

睡眠医学有个词,叫睡眠驱动力,也称为睡眠压力,这是指保持清醒的时间越长,睡眠驱动力越大,就越容易入睡、睡眠越深,所以,不管晚上睡眠好与坏,白天都不能补觉,也不能午睡。如果白天补觉或者午睡,就会减少睡眠驱动力,从而导致失眠,同时,也不能在床上做与睡眠无关的事情,如躺床上看手机、看电视、看书等;适量运动,也可以增加睡眠动力,建议



每日坚持运动,最好是有氧运动,如快走、慢跑、游泳、爬山等,运动尽量在白天进行,睡前3小时避免剧烈运动。

不管能否睡着,只管放松就是了

很多患者一躺在床上就担心今天是否

会失眠,结果过度的担心真的导致失眠了,越怕失眠,越想入睡,身体越紧张,故而更容易失眠。而通过放松训练,可以降低心身的焦虑水平,从而改善睡眠,放松训练的方法很多,常用的是腹式呼吸、正念冥想、身体扫描等,可以咨询精神科医生进行规范化的指导、诊疗。(综合)

秋季吃禽肉不妨首选鸭

俗话说“秋高鸭肥”,相比夏天瘦柴的鸭子,秋天的鸭子吃得动得多,储存了足够的能量准备过冬,因此肉质更加肥美鲜嫩。从中医的角度来说,鸭肉性寒凉,有助缓解秋燥,所以秋季吃禽肉不妨首选鸭。

跟鸡肉相比,鸭肉的蛋白质含量略低,脂肪含量稍高,因此口感更肥美。此外,鸭肉的维生素B1、维生素B2、铁和硒等营养素的含量高于鸡肉,维生素E、钾、锌的含量则低于鸡肉。鸭子不同部位的营养也有所差别。鸭血和鸭肝血红素铁含量高,易于被人体消化吸收,有助预防缺铁性贫血。其中鸭肝铁含量高达23.1毫克/100克,接近鸡肝的两倍,鸭血铁含量高达30毫克/100克,也高于鸡血(25毫克/100克)。除了铁,鸭肝还富含优质蛋白质、维生素A、维生素D、B族维生素、锌、硒等营养素,是名副其实的“营养宝库”。鸭心的B族维生素和矿物质含量远高于普通肉类,其中维生素B2的含量最出众,是鸡心的3倍多。鸭肠蛋白质含量略低于鸭肉,钙、磷含量较高,所以吃起来脆脆的。相比而言,鸭头、鸭掌、鸭脖等部位骨头多,营养价值稍低。需要注意的是,这些部位往往被加工成重口味的菜肴,吃太多可能油盐超标。

鸭肉吃法多样,比如烤、炖、炒、烧等。从健康角度看,炖煮煲汤能最大化地

保留其营养,如果搭配以下几种食物,不仅口味提升,营养也会互补。一是白萝卜。这种根茎类蔬菜像“海绵”一样,可以吸收鸭肉的味道精华,经过小火慢炖后,白萝卜吃起来就有了肉香味,鸭肉也会带有白萝卜的清香。除了白萝卜,还可以选用酸萝卜(四川的一种特色腌菜,超市里可以买到),其味道咸酸、口感脆生,带着陈酿的酒香,有助促进食欲。二是山药。从口味上来说,山药的柔和与鸭肉的鲜美相得益彰,还能让汤汁乳白,鲜味柔和。山药富含多种营养物质,有益肺止咳、健脾养胃的功效;鸭肉是滋阴养肺、止咳化痰的佳品,两者一起煲汤不仅口味鲜美,还能健脾养胃、止咳化痰。三是冬瓜。冬瓜含有丙醇二酸和冬瓜多糖等活性成分,利于调控脂肪代谢,并且富含钾,适合控制体重人群及高血压患者。鸭肉油脂多,冬瓜热量低,两者荤素搭配,能起到去油解腻效果。除此之外,土豆、酸菜等也是鸭肉的好搭档。

为大家推荐介绍老鸭汤的做法:冬瓜洗净,切成厚片;老鸭洗净,切成大块;锅



中倒入清水,大火煮开后,放入鸭块,焯烫3分钟后捞出,用清水冲净鸭块表面的浮沫;将锅洗净倒入清水,放入鸭块、冬瓜

块、陈皮,大火加热煮开,煮开后如再有浮沫,用勺子撇干净后盖上盖子,用中小火煲2个小时;食用前放盐。(综合)