

白噪音有助释放压力

健康时报记者 李宣璋

近日，一款睡眠应用火了。

“这个 APP 我正在用，打开它里面的听白噪音，选一个我喜欢的声音，把手机放在枕头边，音量开到最小。听着听着就睡着了。我觉得挺好用的，简直是失眠福音！”饱受失眠困扰的林若（化名）表示。

中国睡眠研究会调查显示：2020 年，中国成年人失眠发生率高达 38.2%，这意味着超过 3 亿中国人存在睡眠障碍。在失眠人群中，以 90 后、00 后为代表的年轻人睡眠问题最为突出。应对失眠，有的选择深夜 12 点以后听悲情歌曲，有的采取药物治疗，也有背单词、听相声的。

“这款 APP 它用一些模拟自然界的聲音，像雨打芭蕉、夏天的虫鸣、柴火燃烧之类的，让我听着这些声音，觉得身体很柔软，脑袋好像也没有那么

沉了，连自己什么时候睡着的都不知道。”林若表示，白噪音带来的轻松柔和让身心都得到了放松。

北京安定医院精神科主任医师郭俊花接受健康时报记者采访时表示，播放一些白噪音，像是自然界的聲音这种，其实对失眠患者来说，起到的最主要的作用是引导身心进入平静和放松状态，把注意力转移到安静祥和的目标上，像煮水声、鸟鸣这些都是起到这个效果。从而，让他们把对失眠的焦虑转移，用柔和的白噪音释放压力。”

郭俊花指出，造成失眠，尤其是年轻人失眠的原因，首先是工作压力大，为达到目标，往往要投入大量精力，当实现不了时，就会造成焦虑。焦虑会在睡觉时影响心态，让人们心不能静下来。其次是不规律的生活习惯加重失眠。郭俊花认为，很多年轻人因为加班、玩手

机等，越熬越晚，长此以往，导致身体生物钟混乱，造成“晚上不想睡，白天起不来”的结果。

郭俊花认为，面对越来越庞大的失眠群体，失眠现象应该引起我们每一个人的重视，应对失眠，她认为可以从三个方面入手。

一是减少焦虑，学会与自己和解。工作内容繁重、时间紧迫成为年轻人工作的特点，这样很容易造成过多焦虑。应适当地放慢脚步，有时不必过于钻牛角尖，用较为轻松的心态应对焦虑。二是保持健康规律的生活习惯。减少不必要的熬夜，在睡觉前洗个热水澡、泡脚、喝一杯温牛奶等，都是能够缓解失眠的方式。三是睡前玩手机要适当。睡觉前不要长时间玩手机，长时间玩手机容易造成大脑兴奋，如果再加上一些有刺激性的内容，就更容易导致失眠。

3天7例心梗，多半年轻人！

健康时报记者 董蕊

“春节假期前三天做了6个急诊介入，1例心脏性猝死，大年三十也是在抢救中度过，春节真是一道得小心迈过的‘心坎’！”薛亚军是北京清华长庚医院内科副主任医师，他和同事在春节前三天抢救了7例心梗患者，其中多半是年轻人。

春节期间，很多人会集中、大量进食肥腻的食物，容易导致血液黏稠；很多人还会熬夜聚会、连夜娱乐，使交感神经系统一直处于亢奋状态，这些都给心梗的突然而至打下伏笔。过年期间北方气候仍然比较寒冷，低温可导致血管收缩，血压波动，血流不畅，心肌更容易发生缺血缺氧，导致心绞痛或心肌梗死的发生。

令薛亚军感慨的，还有心梗患者的年龄：“好几位都在30~50岁之间，

正值壮年，没想到血管竟然这么差。”急性心梗的发病年龄已经趋于年轻化。

“我们追溯了几位年轻患者的发病经历和生活习惯，发现他们素都大量吸烟，生活也是极不规律，常常熬夜酗酒。”研究发现，吸烟酗酒都很伤血管，尤其吸烟，已经与高血压、糖尿病、高脂血症等慢性病被确定为心血管疾病发病的主要危险因素之一。香烟中的毒性成分进入人体会损伤动脉血管的内皮细胞，导致血管慢性炎症，最终导致动脉粥样硬化斑块形成。尼古丁会抑制人体正常的痛感，影响人们对心脏病的“报警器”：心绞痛的感知，最终引起突发心梗。

张萍是北京清华长庚医院副院长、心内科主任，一直统筹春节期间的

科室工作。她说从心血管发生问题到心梗其实还是有一些距离，期间身体会给一些警示，但是很多人因为不懂或者不重视就忽略了。该院心内科大年三十晚上抢救的一位女性患者，节前就有反复胸闷不适，她以为只是累着了没多想，结果三十晚上看春晚熬了下半夜，就心梗了。

“胸闷、气短、呼吸困难等都是比较典型的心梗先兆症状。如果疼痛持续时间约3~5分钟左右，停止活动、平静心情或含服硝酸甘油后可逐渐缓解，就是典型的心绞痛。一旦疼痛剧烈，甚至有濒死感且持续半小时以上，休息或者含服硝酸甘油、速效救心丸等无效，就是心梗。”张萍提醒，怀疑心梗赶紧就医，抽取静脉血化验一下心脏损伤标志物等，即可确诊。



日前，北京协和医院名誉院长赵玉沛院士主刀的机器人保留脾血管的保脾胰体尾切除术（Kimura法）圆满完成，这是北京协和医院第1000例机器人手术。对患者来说，机器人手术意味着缩短手术时间、更小的创伤和更高的疗效。该院是国内最早开展机器人手术的医院之一，自2012年8月赵玉沛院士完成协和第一例胰腺机器人手术以来，机器人Whipple、机器人胰体尾切除术等高难度手术成为协和的常见手术。作为国际国内最大的胰岛胰岛素瘤诊治中心，该院已完成超过150台机器人胰岛胰岛素瘤切除术，居世界领先水平。图为赵玉沛院士团队术前阅片。

北京协和医院 傅谭娉/文 孙良/摄

■声音

牛年春节，彰显家国同心的力量！

——就地过年的奉献、文明过节的担当、默默无闻的坚守、温暖实在的保障，让牛年春节有着一样的安心，更彰显出家国一体的深厚力量。人民日报评论说。

每一个不回家的人都了不起，都值得全社会的尊重。

——今年，为了防疫大局，超过一亿人选择就地过年，不少人继续坚守工作岗位，成为牛年春节一道独特的风景线。新华每日电讯评论。

能在科技进步的同时，多一分体贴、耐心和感同身受，我们便能让越来越多的老年人跨越“数字鸿沟”。

——2021年春运期间，铁路部门通过推出一系列便民利民措施，比如坚持开展窗口人工售票，12306系统自动识别60岁以上老年旅客并优先安排下铺等措施，让“数字鸿沟”不再难以跨越。人民网评论。

“唠嗑服务”是对幸福生活的期待。

——山西省太原市红马甲家政服务公司的家政员杨晓莉日前接到个特殊任务：陪留守老人唠嗑。“唠嗑服务”是一种崭新的职业，打破了人们对于传统职业的认知。东方网评论说。

“茅台候选院士”需经得起舆论审视。

——2月17日，茅台集团总工程师、首席质量官王莉入围中国工程院增选院士名单。“中国头号酒企高管”与院士头衔，在很多人眼中并不匹配。新京报评论说。

“消字号”需要大治理。

——“消字号”产品的非法添加会给婴幼儿等群体带来健康风险，严重影响人民群众安全感。虽然监管部门已经对涉事企业处以罚款、吊证等严厉处罚，但事件依然值得我们深思。光明日报评论说。

冠脉支架代表们：百万年薪不再、跳槽转型难。

——2021年初，国家开展冠脉支架集中带量采购，曾经“动辄上万”的心脏支架进入“百元时代”，冠脉支架代表也因此面临行业震荡。八点健闻报道说。