

世界睡眠日



“睡出健康”:起居、运动、调理齐上

3月21日是世界睡眠日。睡眠是人体生长的“营养素”，没有充足的睡眠，机体的能量积蓄、大脑功能的保护、免疫系统的维持以及抗病能力都会受到损害。2024年最新发布的《中国居民睡眠健康白皮书》显示，我国居民的平均睡眠时长普遍偏短，有28%的人夜间睡眠时长不超过6小时，超六成人的睡眠质量欠佳，甚至有1/5的人属于“较差”水平。

“睡出健康”无疑是最经济实惠的保健方法，不妨从以下三个方面入手。

起居有常 合理作息

失眠率居高不下的主要原因是不规律的作息，违背了人与自然同步的原则。该睡时不睡，该醒时不醒，长此以往，必然损害健康。因此，调整作息时间至关重要，尽可能在子时（晚上11时）前入睡，避免熬夜。

此外，睡前一个小时应远离电子设备，避免过度刺激大脑。如果躺在床上难以入睡，可以起身静坐片刻，待心静后再上床。

饮食方面也不容忽视。饮食宜清淡，素菜餐餐有，鱼肉酌量有，海味偶尔有，野味不能有。只有合理搭配饮食，才能保证健康。

运动有方 动静结合

多数失眠者精神活动超负荷，整天多思多虑，而体力活动

不足。人的体力长期不用，肢体会逐渐衰退，进而影响内脏功能和精神活动，导致抵抗力下降，失眠症往往首先出现，其他疾病也会接踵而至。

因此，体脑并用，才能保持体格健壮和精神健康。梳头、散步、打拳、做操、跑步、练球等运动，都是促进睡眠健康的有效方式。

调理有术 中医调养

中医强调辨证论治，针对不同体质和症状进行个性化调理。

临幊上，许多失眠患者伴有很多抑郁、焦虑等情绪问题，尤其是那些精神敏感、做事认真的人更容易患病。中医通过中药调理、针灸推拿、足浴香薰等综合治疗，帮助患者调节身心，改善睡眠。

许良

延伸阅读

五类抗阻运动 有助改善睡眠

自重深蹲

双脚与肩同宽站立，脚尖自然向前，缓慢弯曲膝盖下蹲。保持背部挺直，腹部收紧，再通过下肢发力恢复站姿。

墙壁俯卧撑

面对墙壁站立，距离约一步，双手与肩同宽，撑在墙上，身体呈直线。慢慢弯曲肘部，胸部靠近墙壁，再推回原位。

弹力带划船

将弹力带固定于结实的部位，坐在地上，双腿伸直，腰背挺直。双手握弹力带两端，逐渐将弹力带向

后拉，肘部后移挤压肩胛骨，再缓慢放回。

臀桥

仰卧躺在地面，双膝弯曲约90度，脚掌平放，双手置于身体两侧。缓慢抬起臀部，直到肩膀、髋部、膝盖形成直线，在顶点收紧臀部和腰腹，保持1-2秒后缓慢放下。

哑铃推肩

坐或站立，双手持哑铃或水瓶举至肩高，掌心向前，向上推至头顶直至肘部最终伸直，缓慢放下。

央视

城运颐养李沧院的幸福时光：岁月静好 乐享晚年



城运颐养李沧院养老服务团队传承城运集团深厚“劳模精神”底蕴，拥有省市级劳模、高级养老护理员、老年人能力评估师、社工师、老年人心理评估师等众多高素质人才。团队成员把劳模精神融入工作中，以自身实践经验和对多元化服务体系的积极探索作为有力支撑，力求让每位长者都能体验到具有深厚“劳模精神”底蕴的专业护理服务，安心享受美好幸福的晚年生活，拥有极高的社会美誉度。

几个月前，87岁的赵奶奶像片枯树叶般蜷缩在担架上来到了城运颐养李沧院，胸腰椎骨折让她连翻身

都要靠人帮忙，糖尿病引发的神经病变更让双腿如同灌了铅。“我这把老骨头，拖累你们了。”每当护工帮她翻身，她总会别过脸去，浑浊的眼睛里泛着泪光。大家看在眼里，疼在心里，高级护理员实施精准照护，评估师动态监测身体机能，心理师化解焦虑情绪，社工师协调家属和社区资源，营养师和厨师也为赵奶奶不断调节饮食。在团队成员的协作之下，如今赵奶奶已经可以下地用助行器每天自行进行康复锻炼，性格也愈发活泼开朗。

城运颐养李沧院每周都会举办文娱活动，每逢节日

城运颐养是青岛城运控股集团子公司。成立于2022年，作为城运集团“1+6+1”产业生态体系的新生力量，城运颐养致力于推进“居家、社区、机构+医院”一体化建设，李沧院于2024年6月开业。作为城运颐养的第三家养老机构，城运颐养李沧院配备了综合服务中心、康复训练区、医疗区、静馨苑、萌宠乐园、棋牌室、书画室等设施，活动场地达6800余平方米，可容纳约200位老人入住。

还有对应的节日活动，此外还有各种艺术团体前来交流演出。李沧院也经常会为长者们安排趣味运动会。此外，诸如生日庆典、家属开放日以及养生课堂等，活动丰富多彩，不一而足。

城运颐养李沧院为给失能长者提供更好的医疗健康保障，探索医养融合发展新模式，会定期组织城运老年病医院专家团队走进院区，提供现场查房，多学科联合义诊等健康服务。在此过程中会为每位长者提供了有针对性的医学检查，以全面了解其身体状况。

城运颐养李沧院内设专业诊所，医护人员每日定时巡诊，为长者提供全方位医疗照护。一旦发现健康问题，立即启动应急措施，确保长者安康。院内长者吴爷爷来院时心衰严重，腿部严重水肿，针对这一情况，城运颐养专家团队和李沧院医疗团队开展多次会诊，启动个案

护理。首先医疗团队为吴爷爷通过药物治疗及定时监测进行精准医疗救治，为他控制住了病情；之后城运颐养李沧院的营养师为他制定了“三低一高”饮食方案进行营养干预；然后在康复师的指导下，吴爷爷经过一系列科学的康复训练，已能够独立完成洗漱、用餐等日常活动。这些训练显著提高了他的生活质量，他常对护理员说：“在这里比在家里还安心，感谢你们让我重获新生。”

在城运颐养李沧院的每个晨曦与暮色中，劳模精神化作春风细雨，浸润着每位长者的心田。这里不仅是安养身心的港湾，更是点燃生命活力的舞台。赵奶奶拄着助行器，步伐稳健自信；解奶奶在越剧旋律中，歌喉婉转动人；吴爷爷重获生活自理能力，笑容如花般绽放。这些温馨而动人的瞬间，正是城运颐养“医、

养、乐、教、护、康”六位一体服务模式最鲜活的证明。以劳模精神为魂，以专业服务为基，李沧院正用温暖与智慧，为新时代养老事业书写着有温度的答卷，让每一位长者在生命的银龄岁月里，依然能收获属于自己的似锦繁花。

想要入住温馨家园，请拨打电话 15153211826，地址：四流北路40号。

通讯员 尹信喆



健康课堂 健康减肥 中医教你这么做

“体重管理”近来成为热议话题，在中医看来，如何健康减肥？在国家中医药管理局17日举行的新闻发布会上，中医专家支招：保持健康生活方式，在医师指导下辨证论治，以科学、可持续的方法减肥。

专家介绍，过度节食减肥可能导致多种健康问题，如：气血亏损，出现乏力、头晕等；脾胃虚弱、消化不良、食欲不振；耗伤肾精，导致肾气不足，出现腰膝酸软、畏寒、性欲减退、脱发等一系列症状。过度减肥还会影响情绪，出现焦虑、抑郁等情况。

中医有哪些健康减肥方法？

专家建议：合理饮食，避免过度节食，选择营养均衡的食物，保护脾胃；选择适当的运动方式，如太极拳、八段锦等，促进气血运行；调节情绪，保持身心愉悦，避免肝气郁结。

专家介绍，健康减肥还可在医师指导下，辨证论治，个体化减肥。例如，痰湿体质的人应以化痰祛湿的方法为主；脾胃虚弱的人可使用健脾益气化湿的方法，适当食用赤小豆、茯苓药食同源之品。同时，应早睡以养肝血，适度晒太阳以助阳气升发，避免熬夜。

田晓航