

福建健康大使 科普专栏

# 春眠不觉晓,如何做到早起不痛苦

健康人人参与 儿童代代受益

余运影

主治医师

福建中医药大学附属康复医院  
睡眠医学科



邀您一起关注  
“福建卫生报”



□本报记者 张帅

“春眠不觉晓”,春季天气渐渐转暖,不少人总是感觉疲倦,想睡觉、起床困难、精神涣散、有气无力,这就是人们常说的“春困”。

特别是,一提到“早起”这个话题,一听到这两个字都觉得好痛苦,很多人都会引发OS:我也想早起啊,根本做不到,根本不可能,绝对不可能……

甚至有人认为早起是没有必要的,只会让人难受,并没有任何好处。

但是大家想一下,如果早起真的不健康,不科学,没必要,那么早睡早起就不可能是自古以来所提倡的健康生活方式,更不可能有“一日之计在于晨”、“日出而作,日落而息”、“早起的鸟儿有虫吃”、“一天之中最美好的时光在黎明”这些说法,对不对?

本报健康大使、福建中医药大学附属康复医院睡眠医学科主治医师余运影说,早起有很多好处。

首先,要武装自己的大脑,让自己有正确且到位的认知:中医五行理论肝属“木”,与“春”相应,象征万物勃发。春季阳气初升,宜顺应春季生发之气,《黄帝

## 为什么要早起?

内经素问·四气调神大论》中说:“春三月……应夜卧早起,广步于庭,被发缓行,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。”

另外,如果你早起,你就有足够的时间来准备、迎接新的一天,而不必匆匆忙忙,若你坐公交、地铁,因为早起会

有座位的概率会大大提升,你开车也可能一路畅通。

因为早起,你会有更多空余时间做自己想做的事情,打个比方,你早晨5点起床,上班时间是9点,你就有了整整4个小时的时间可以干你想干的任何事情,你可以做早餐、晨跑、看书、看新闻、追剧等等。

## 如何才能不痛苦早起?

6:30 一个闹钟,给自己15分钟赖床时间,也给自己的身体一些缓冲,慢慢苏醒,6:45再来一个闹钟,让自己快速起床,减少痛苦。

还有,特别需要重视午睡,俗话说:“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。”意思就是说,我们一年四季在下午的时候都是很容易犯困的。这是因为,当我们吃完午餐,食物会使我们的血糖

升高,就会很容易进入睡眠状态。而对于早起的人来说,是更容易在午后犯困的。建议午睡30分钟,为身体增进精力,缓解疲劳,可以大大降低晚上对睡眠的需求,也有助于早上更麻利地起床。值得注意的是,午睡不能睡太久,超过30分钟的话,你就会进入深睡眠,醒来后你一下午都精神恍惚。

## 携手同行 守护健康

# 龙岩市第一医院中城社区卫生服务中心2020年的那“医”瞬间

曾几何时,他们奔波于大街小巷,建档案,测量血压、血糖,送医入户,送健康上门;曾几何时,他们勇于担当,做好表率,做到守土有责、守土担责、守土尽责……今天,让我们一起走近龙岩市第一医院中城社区卫生服务中心的工作人员,看看他们2020走过的那些“医”瞬间。

### 筑牢抗疫坚固防线

己亥岁末,庚子新春,一场新冠肺炎疫情突然袭来。中心迅速成立疫情防控领导小组,市第一医院门诊部主任、中心主任吴定昌主任全面组织部署,一线医护人员冲锋陷阵,以职业操守和专业能力守护着中城辖区居民健康,传递着生命的力量。

预检发热筛查岗到位,院感消毒防控制度、流程建立时间完毕,全方位、广覆盖的防控知识培训开讲,各类物资的采购、储备等形成制度化、规范化……在疫情防控最吃紧的时候,随处可见中心职工忙碌的身影,他们用使命担当构筑起严密的防护网,确保每名到中心就诊的患者安全!

为配合做好全区疫情防控工作,中心职工在工作超负荷的情况下依旧参与高速公路卡口、动车站卡口、医学转运组、居家医学观察隔离、开展核酸采样、接种新

冠疫苗等重点部位的防控工作。

### 防疫抗疫“不停歇”

中心严格按照上级疫情防控工作要求,始终绷紧疫情防控这根弦,全面做好“外防输入、内防反弹”工作。强化预检分诊工作和物资储备,落实“四早”措施和首诊负责制等;突出重点环节,科学精准防控,对中城辖区内服务站、中小学校、托幼机构等重点场所开展疫情防控督导做好联防联控;持续做好职工健康管理工作,全体职工实行健康情况“日监测”和“零报告”制度,强化全体职工防控相关知识和技能培训。

### 业务服务“不间断”

常态化做好疫情防控工作的



中心医护人员驻守龙岩西大门

同时,安全有序开展各项业务工作。2020年,在各科室的努力配合下,中心顺利完成各项年度考核指标,同时也完成14项国家基本公共卫生服务项目,在提质增效和任务完成率方面均得到上级主管部门的充分认可。

这一年,中心医生们心系社区老年人、精神障碍患者,时刻关怀着这些特殊弱势群体,协助他们解决生活困难,为他们送医送药送防护物资等物品。

### 展望未来谋创新

在这忙碌而又充实的2020年,中心职工携手并肩,互相激励,共同努力,取得了丰硕的成果。

2020年绩效综合考评

成绩获全区考核优秀;

2020年获全区精神障碍患者规范化名列全区乡镇社区前茅;

2020年获中城街道“先进单位”;

2020.2开展微医进社区,实现居民家门口检查体检一站式完成;

2020.7成为国家和福建省全科医学基层规培基地;

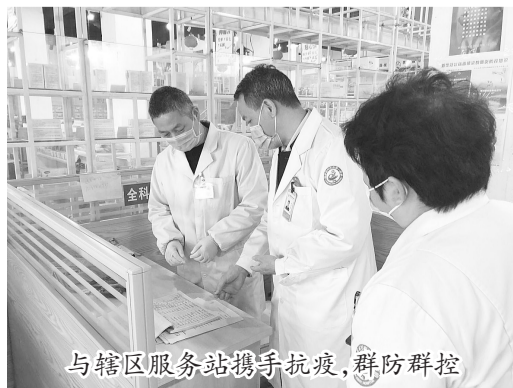
2020.7成为福建医科大学全科医学基层教学基地;

2020.8成为福建省龙岩市中心衰中心“联盟成员建设单位”;

2020.12成为龙岩市首批新冠疫苗接种单位。

当前,夺取抗疫斗争全面胜利还需要付出持续努力,中城街道社区卫生服务中心的发展还需要坚持不懈地奋斗。“2021年,我们将以建党100周年为契机,在上级卫生行政部门的领导下,依托龙岩市第一医院全市唯一的三甲医院帮扶,中心将以更实作风,不怕苦不怕累,把温暖送到中城辖区千家万户,做好社区百姓的健康守门人,为健康幸福中城、为基层医疗卫生事业的发展尽心尽责!”吴定昌主任如是说。

(廖小勇 张岩芬)



与辖区服务站携手抗疫,群防群控