

“这么多年了，竟然第一次睡了个踏实的午觉。”被失眠困扰了整整18年的陈先生在经过一段时间的药物治疗联合物理治疗后，睡眠质量达到顶峰。3月21日是2026年世界睡眠日，睡眠健康再次成为公众关注焦点。长期失眠不仅让人身心俱疲，更严重影响生活质量与身体健康。



患者正在接受经颅磁刺激治疗。通讯员供图

## 不用加药也能睡好?

# 医生用“磁场”帮他找回深度睡眠

### 给“停不下来的开关”松松弦

61岁的陈先生(化姓)是一名工程师,年轻时工作非常拼,能力强,领导经常把大项目交给他。敬业的他经常熬夜,彼时年轻的他,精气神足,不觉得累。

到43岁那年,睡个好觉成了他的奢望。刚开始他人睡困难,至少要花两小时才能睡着。有时候甚至睁眼到天亮。但即使如此,他白天依然无法入睡,精神很差,注意力无法集中,但就是不会犯困。

在医生的建议下,他开始吃安眠药。一开始效果还不错,但随着时间的推移,一颗药已经作用不大,医生为他加大药量;吃了几年,出现耐药,医生为他加了一种新药。最近几年,他的睡眠情况时好时坏,好的时候能够睡六七个小时。

这个冬天,他回到东北老家过年,各方面的原因让陈先生的睡眠再次变得很糟糕。在亲戚的介绍下,他在当地第一次接受了经颅磁刺激治疗。他惊喜地发现,他竟然有史以来第一次睡了个午觉。

回到宁波后他在网上搜索相关信息得知,宁波市医疗中心李惠利医院也有经颅磁刺激设备,他挂了神经内科赵翠医生门诊。赵翠为其

进行评估后,开出了药物治疗联合物理治疗的方案。目前,陈先生经过14次的经颅磁刺激治疗,入睡时间从原本的2小时减少为半小时,起夜后也很快能再次入睡。他感叹:“这种轻轻松松一觉睡到天亮的感觉久违了!”

赵翠介绍,经颅磁刺激是一种无创无痛的神经调控技术。它利用脉冲磁场,通过不同频率对大脑局部神经元进行干预调节(兴奋或抑制),实现对大脑功能的精准调控。对于失眠人群来说,很多人脑子里像有个“停不下来的开关”,经颅磁刺激能给这个“开关”松松弦,让人真正放松下来。

### 熬夜补觉其实更伤身

宁波市医疗中心李惠利医院神经内科副主任、睡眠专家吕中月介绍,据统计中国成年人失眠发生率达到38.2%,64%的人表示睡眠质量较差或很差。

成人入睡时间超过30分钟就属于入睡困难,是失眠的核心表现。其次,睡眠维持困难也是主要表现,夜间醒来次数≥2次就属于睡眠维持困难。此外,还可表现为早醒、睡眠质量差或总睡眠时间减少。当这三种症状每周出现≥3

次,且白天出现疲劳、情绪低落或易激动、躯体不适、认知障碍、焦虑情绪时,就符合典型的睡眠问题特征。

很多人认为,熬夜后第二天可以“睡一天”补回来。其实,熬夜本身已经打乱了人体的生物钟,而第二天睡一整天,会让生物钟进一步紊乱甚至彻底失调。

吕中月建议,熬夜后第二天尽量保持正常的起床时间,不要睡懒觉,可在中午补觉20-30分钟。其余时间正常活动,晚上按时上床,即使不困,也保持卧床休息,慢慢找回正常的睡眠节奏。

睡前运动也是不少人会选择的助眠方式。睡前1小时剧烈运动易使交感神经兴奋,大脑过度活跃,反而加重入睡困难。科学运动助眠应选对时间与强度,上午适度活动、下午3点至5点进行半小时中等强度运动,睡前可进行轻柔拉伸,舒缓身心助力睡眠。

针对“必须睡够8小时才是好睡眠”的误区,吕中月表示,睡眠质量远重于时长。成年人每日睡眠7至9小时、老年人5至7小时均属正常,只要醒来精神饱满、日间状态良好,即为好睡眠。若长期睡够时长但仍感觉疲惫困倦,需警惕是否有睡眠障碍,及时就医干预。

记者 陆麒雯 通讯员 张林霞

## 吃啥吐啥 两个月瘦15斤 却不是普通胃病……

“之前吃一点就吐,连喝几口温水都不舒服,现在终于好点了。”糖尿病患者徐先生(化姓)因“吃不下”而备受困扰,在短短两个月里瘦了15斤,连走路都没什么力气。

近日,徐先生在宁波市中医院中医经典、治未病科就诊,主任中医师龚文波及其团队结合其病史、症状特点及中医经典理论进行辨证分析,认为其属于“水逆证”范畴,在经典方基础上加减用药,并配合针灸、艾灸等中医外治疗法,帮助其逐步恢复进食,病情较前明显改善。

徐先生患糖尿病多年,平时血糖控制总体尚可。但在一次通宵劳累后,他又进食了生冷食物,当天便出现呕吐症状。起初,他以为只是普通肠胃不适,没有太在意,但之后症状并未缓解,反而越来越重。

从开始的腹胀、恶心,到后来吃什么吐什么,徐先生进食量越来越少,最后连半流质食物也难以咽下,只能小口喝点温水。由于长期无法正常进食,他的营养摄入受到影响,体重明显下降,精神状态也越来越差。

徐先生抱着试试看的心态,来到宁波市中医院寻求帮助。

接诊后,龚文波主任及其团队结合徐先生的糖尿病病史、发病诱因及舌脉表现,认为其核心病机并不只是单纯的“胃动力差”,而是与水饮内停、气化不利、胃失和降有关,属于中医“水逆证”的典型表现。于是,确立了“化气行水、和胃降逆”的治疗思路,选用《伤寒论》中的经典方五苓散加减治疗。

龚主任表示:“这类患者往往病程较长,仅靠单一方法调理,有时还不够。”团队成员、主任中医师邓艳华介绍,在中药内服基础上,他们还为徐先生配合了针灸、艾灸等中医外治疗法,帮助改善脾胃功能。

经过一段时间的综合调理,徐先生从原先连温水都难以下咽,逐步恢复到能喝粥、吃软食,之后慢慢过渡到日常饮食,体重也开始回升,精神状态较前改善。随着进食恢复规律,血糖波动也较前趋于平稳。

龚主任提醒“糖”友们,日常除了规范控糖,也要注意饮食节律和脾胃养护,尽量避免过度劳累后进食生冷、油腻、难消化食物;三餐规律,少量多餐;如果已经出现明显胃肠不适,不要长期硬扛或自行反反复复用药,应及时到医院就诊,在医生指导下进行针对性处理。

记者 林桦 通讯员 吴佳礼



龚文波主任及其团队正在查房。通讯员供图

## 分类信息

联系人:姚老师 87682086、13884469746 (微信同号)

截稿时间:工作日 当天16:00

《宁波晚报》分类广告,承接遗失、声明、公告、商务等各类信息。

●交通银行股份有限公司宁波分行遗失宁波市市场监督管理局2021年3月17日出具的股权出质设立登记通知书一份,编号:(甬新市监)股质登记设字[2021]第Q-4-1号,出质人:东方控股集团,质权人:交通银行股份有限公司宁波分行,声明作废

●宁波浙川环境工程有限公司遗失公章一枚,编号33028210246000,声明作废

●宁波银源物流有限公司工会委员会遗失开户许可证,核准号J3320035846202,帐号94010155260004072,开户行:上海浦东发展银行宁波市分行,法人:李晓冬,发证日期:2016年7月5日,编号:3310-04425948,声明作废

●宁波市鑫娜服饰有限公司遗失公章一枚,编号:33021210360360,声明作废

●宁波市镇海区道路运输行业协会遗失开户许可证,核准号:J3320018198903,开户银行:中国工商银行股份有限公司宁波镇海支行,声明作废

●宁波市鄞州区家味牛腩餐饮有限公司遗失公章一枚,编号33021210235575;遗失财务章一枚,编号33021210235576,声明作废

●本人戴君良不慎遗失医师资格证书,编号:200633130330225197501037511,声明作废

●遗失中国人寿保险股份有限公司宁波市分公司保险销售从业人员执业证2本,编号0000533020000002023014447、0000053302000000202304639,声明作废

**限期返岗通知**

董强同志:  
吉林金色针织漂染厂多次书面和电话通知你本人,你本人未经请假连续旷工,至今仍未返岗,严重违反了劳动纪律及规章制度。现正式登报通知:请你于本公告见报之日起3日内,返回厂里上班,并办理相关手续。逾期仍不返岗,不说明情况,吉林金色针织漂染厂将按照劳动法及厂里规定,按自动离职处理,依法解除劳动合同,不支付经济补偿,由此产生的一切法律责任由你本人承担。特此公告!

宁波市海曙区吉林金色针织漂染厂  
2026年3月21日

**通知债权人申报债权的注销公告**

宁波高新区颐康养老服务评估中心经理会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告日起四十五日内,向清算组申报债权。清算组电话:13003741838

宁波高新区颐康养老服务评估中心  
2026年3月21日

**注销公告**

经董事会表决通过,决定注销本单位。统一社会信用代码:52330282MJ9089020L,法定代表人:邵国方;住所:慈溪市周巷镇天元街230号,业务主管单位:社会组织直接登记。债权债务尽快向本单位清算组申请。

慈溪市周巷镇曹村养老日间照料中心  
2026年3月21日

吴佳礼