

改善中老年人睡眠问题 非药物疗法

俗话说“只要睡觉睡得好，活到八十不见老”，拥有良好的睡眠是健康的基石。然而，有些中老年人却存在入睡困难、频繁失眠的问题，失眠比率明显高于年轻人群。《公共科学图书馆·医学》日前发表一项研究显示，中老年人睡眠不足5小时，可能增加两种以上慢性病的风险。

大多中老年人的生活起居很有规律，一般会早睡早起，可有些中老年人黎明醒来之后却再无睡意，有的甚至彻夜难眠，这些都是中老年人失眠的典型症状。

从生理学角度讲，随年龄增加，脑神经细胞逐渐减少，中老年人深睡眠及快速眼动睡眠阶段随之减少，导致浅睡眠阶段增多，中老年人睡眠更容易被噪音、光线等干扰，老年人的碎片化睡眠增加，睡眠效率低。

从病理学角度讲，进入中老年后，人们的全身性疾病发生率增高，动脉硬化程度逐渐加重，或伴有高血压、脑出血、脑梗塞、痴呆、震颤麻痹等疾病，这些疾病的存在，都可使脑部血流量减少，引起脑代谢失调而产生

症状，加重老年人的失眠。此外，情志问题也是导致失眠的重要因素，相关资料显示，中老年人人群中，有抑郁状态及抑郁倾向的比例明显高于年轻人，情志因素本身及合并用药都可能影响睡眠。

有人觉得人老了，睡眠少是正常现象。其实不然，老年人也需要充足健康的睡眠。在改善中老年人睡眠问题的手段上，赵晓东首先推荐以下非药物疗法。

规律作息时间

中老年人如果睡不着，可以先与家人聊天、看电视，待有困意时再去睡觉，逐渐形成规律的睡觉时间。

加强身体锻炼

中老年人可以进行晨练，比如太极拳、八段锦等，不仅可以强身健体，还能使心情愉悦，有助于夜晚入睡。

改善睡眠环境

保持卧室环境安静，灯光柔和、温度适

宜，空气流通，床上的被褥也要清洁柔软。睡前不做剧烈运动。

调整饮食习惯

经常失眠症的中老年人，日常的膳食以清淡易消化为主，可摄取一些促进睡眠的食物，如核桃、桂圆、莲子等。

如果经过这些非药物疗法后仍有失眠的困扰，最好及时前往睡眠专科就诊，临床医师会根据中老年人的个体情况开具药物处方。



1、文章内容转自网络，版权归原作者所有，本平台仅提供信息交流使用； 2、平台上发布或转发的文章与图片有任何侵权行为，请联系客服及时处理；



爱平 诊所
Gaithersburg Family Medicine
美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

隋爱平 医师
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验
接受多种医疗保险及自费

预约电话:
240-404-6423

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

主治

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

周一至周六全日门诊





徐唯 医师
Wei Xu MD

● Shad Grove Adventist Hospital 和 Secure Medical Care 主治医师
● 原 Mercy-Mayo 和 农阿华大学附属家庭全科住院医师
● Washington Hospital Center 移植外科 Fellow
● George Washington University 遗传学硕士 上海第二军医大学毕业

麦克莱恩“整疗”中医药针灸

连锁 诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 自费更加优惠

中医门诊 中医养生

● 跨越4州7个诊所，十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航；
● 遵循最新的临床科研实验证据，多方面整体预防治疗，做到专病治疗；
● 胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗；
● 许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101



中华堂 中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害，为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care



陈智松 博士

资深教育，传承中医精华，主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症，对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

预约电话:
301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094



眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院，一流医术，一流设备，一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视、远视，和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼，视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts



余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
● 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com

裴万征 医师
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

● 美国妇产科学院院士
● 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
● Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
● 哥伦比亚大学生理学博士
● 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩, 接生
○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症
○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

妇产科
703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验

诊所手术

- 子宫内腺清除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂, 膀胱脱出, 阴道松弛

自费优惠



医生专版