本版责任编辑: 崔世进 门晓弦 版式设计: 李娟 校对: 苏娟

"几元绕开限制",谁在诱导孩子沉迷网游?

新华社"新华视点"记者 姜伟超 王俊杰 马莎

一些孩子沉迷网游,学习生活和身 心健康受影响。近年来,国家多次出台 政策,相关情况得到明显改善。

但"新华视点"记者近期调查发现, 网络平台上,仍有一些商家宣称"几元 绕开限制""不设防畅玩",诱导孩子过 度使用甚至沉迷网络游戏。

有学生经常课后、熬夜玩网游

国家新闻出版署2021年下发《关于 进一步严格管理 切实防止未成年人 沉迷网络游戏的通知》,要求所有网络 游戏企业仅可在周五、周六、周日和法 定节假日每日20时至21时向未成年人 提供1小时服务

但记者近期走访多地发现,一些学 生经常在课后、半夜等时段玩网游,且 连续玩好几个小时。

放学时段,记者在多地中小学附近 看到,学生三五成群聚在一起,握着手 机玩网游;有的学生明明在等车,车来 了却不走, 非要打完这一局才行。

颜未霖是兰州一所中学的班主 任,他班上有近三成学生在非规定时 间段玩过网游。这个学期以来,他已 经好几次看到学生凌晨在社交平台 上分享游戏动态,动态更新持续到两

初二学生范文越(化名)告诉记者, 他和同学假期几乎每天都玩网游,时不 时玩到后半夜。"有人一天持续玩了8个 小时,还有人通宵玩。

资深游戏玩家小王注意到,早中晚 不同时段,玩网游经常遇到未成年队 友。"从聊天对话感觉对方不像成年人,

一问果然在上小学或中学。" 此外,不少孩子为网游"氪金"

今年4月,安徽一名9岁孩子在小程 序上玩游戏,一天时间充值7000多元。 扣款记录显示,一个小时内,每隔几分 钟就有一笔充值扣费,单笔最高648元, 最频繁的时候一分钟内支出3笔648元

记者在黑猫投诉平台搜索发现,未 成年人游戏充值相关投诉达3万多条, 不少投诉涉及的充值金额过万元。

北京互联网法院2024年审理涉及 未成年人游戏充值和直播打赏案件400 多起。据了解,根据此前判例,诉讼中要 求返还的平均标的金额是8万元。

"几元绕开限制""不设防畅玩"的背后

根据相关规定,所有网游必须接入

须使用真实有效身份信息进行游戏账 当发现青小年用刀片划手臂或用指用

掐伤自己时,很多人的第一反应是惊慌和

责备,但自伤行为本质上是一种"无声的求

救"。研究显示,超过60%的自伤青少年通过

这种方式试图缓解内心的痛苦,而非真正

想要结束生命。这些孩子常选择上臂内侧,

大腿根部等隐蔽部位,使用美工刀、圆规等

触手可及的物品。护理的关键不是立即没

收所有"危险物品",而是读懂行为背后的

信号,我们需要把护理目标从"阻止伤口出

安全契约建立的五个关键要素

自伤行为记录表,包含发生时间、使用工

具、伤口深度等维度。将风险划分为绿(浅

表伤/每月1次)、黄(需消毒处理/每周1

次)、红(深伤口/每日发生)三个等级。同时

排查生活环境,将刀具、玻璃制品等列入

"一级管控物品",指甲钳、发卡等列入"二

"安全承诺书",避免单方面要求。例如约

定:"当我想伤害自己时,会先完成三次深

呼吸,然后给辅导老师发信息。"初期目标

要微小可行,如将自伤间隔从每天延长到

系人(父母、心理老师、信任的朋友),制作

每三天,逐步建立掌控感

二、契约制定原则:与孩子共同拟定

三、应急联络机制:设置三位紧急联

失眠,临床医学上又将其称为"睡眠

障碍"。这是一种现代人常见的睡眠与觉

级观察物品"

·、风险评估分级:制作一份简单的

现"转变为"帮助找到新的情绪出口"。

防沉迷实名验证系统,所有网游用户必

号注册并登录,网游企业不得以任何形 式向未实名注册和登录的用户提供游 戏服务

记者调查发现,部分小程序类游戏 未落实实名认证,其至无需登录,点开 即玩。"我和同学经常玩这个,不需要实 名。"范文越指着一款互动小游戏说。

记者随机选择几款小程序类游戏, 其中两款出现"访问社交平台账号信 息"弹窗,记者点击拒绝后仍可继续玩。

"如果玩的网游需要实名认证,上 网花钱租或买个账号就行。"多名初中 生告诉记者,之所以能熬夜玩、大额充 值,是因为在网络平台上租购了成人游 戏账号,没有时长、时段、充值等限制。

电商平台上,租售游戏账号相关商 品6000多个,最低只需要几元钱。记者 咨询多个商家,均未被问及是否已成 年,还有商家表示账号已经实名,无防 沉迷限制,放心玩。

记者花12.88元购买了一个游戏账 号,按照客服指引,未经人脸识别顺利 登录。客服告诉记者,账号为虚拟实名, 关联随机生成的虚拟成年人身份证号。 记者使用该账号玩游戏、充值均无限

据介绍,关联身份证号虽为随机生 成的虚拟信息,但一些游戏系统的身份 信息验证渠道尚不完善,不能有效验证 身份证号的真实性。

多方合力织密防护网

《第六次中国未成年人互联网使用 情况调查报告》显示,2023年我国未成 年网民规模上升至1.96亿人,未成年人 互联网普及率达97.3%,互联网已经全 面融入当代未成年人的日常生活和学

"未成年人处于成长成才的关键时 期,沉迷网游带来的影响不容忽视。"颜 未霖说,有学生因此成绩大幅下降,还 有的出现偏头痛、心悸以及情绪等健康

去年1月1日起实施的《未成年人网 络保护条例》规定,网络产品和服务提 供者不得为未成年人提供游戏账号租 售服务,否则将视情况处以不同金额的 罚款,暂停相关业务、吊销相关业务许

兰州大学管理学院副教授王洪鹏

建议,有关部门和地方加强执法监管, 开展专项检查,严厉打击违规行为,确 保防沉迷工作落到实处、取得实效;平 台也应强化监督检查,屏蔽相关关键

"网游企业可通过技术手段动态监 测可能存在异常情况的账号。"甘肃政 法大学民商经济法学院副教授盛玉华 说,家长要积极关注孩子的上网状况, 正确认识网络和游戏对孩子的影响,疏 堵结合;学校可以组织一些寓教于乐的 宣传教育活动,引导未成年人合理使用

词,及时处置违规商家并上报。

前不久,移动互联网未成年人模式 正式上线。专家表示,这有助于移动智 能终端、应用程序、应用程序分发平台 打通软硬件壁垒,形成保护合力,协同 共治,进一步优化完善防沉迷措施。

"未成年人网络保护需要各方共同 努力。通过建立健全多方良性互动机 制,织密未成年人保护网,为未成年人 健康成长营造友好、清朗的网络空间。" 甘肃政法大学法学院副教授白海娟说。

(新华社兰州5月28日电)

山东青岛:工地趣味游戏迎端午



5月29日. 工人在参加 "好运投壶"比

当日,中 铁建工青岛火 车北站地下空 间项目部组织 工人开展"乡 音话端午 幸 福粽相伴"班 组主题日活 动。工人们通 过分享各自家 乡端午节习 俗,参加投壶、 射五毒、吃粽 子比赛等趣味 活动,迎接端 午节的到来。

新华社记者 李紫恒 摄

小网球打出国际赛事"旗舰站"

(上接一版)

"小球训练基地挂牌后举办了一 些国际网球比赛,但'寨事三天热'的 问题也逐渐暴露出来,简单的几场赛 事形成不了实质性效益,我们通过对 运动员、教练员的走访调研,了解到土 耳其、突尼斯等国家的沿海旅游城市 每年都持续性举办多场赛事,这样能 让整个基地围绕赛事'活'起来。"安 徽省小球训练基地主任李缨在采访中 告诉记者,为了活跃小球训练基地,发 挥好场地价值,她提出了连续举办多 站国际赛事的申请。

2024年11月, 国家体育总局根 据金安区方面的申请,结合小球训练 基地的旅游资源,提出了赛事度假村 模式,以争取更多赛事资源。与此同 时,国家体育总局和省、市、区层面 达成共识, 决定在网球领域开展深度

行动是最好的答案。自2025年3 月开始,一直持续到11月,南山安徽 省小球训练基地将举办18站ITF国际 网球巡回赛、2站ITF国际青少年网球 巡回赛、2站中国青少年网球巡回赛, 以及1站中国大众网球城市挑战赛等 一系列丰富多彩的赛事和活动,涵盖 职业、青少年、大众等各级别,构建一 个国内最完整的赛事体系,打造"全国 网球赛事训练基地"品牌,金安国际网 球公开赛历经磨砺与成长,实现进一 步升级和扩容,破茧成蝶。

"活"起来的"网球小镇"

"业内第一反应很是惊叹,这么多 赛事,可以不要到处跑,职业运动员很 开心,相对稳定的场地,吸引很多教练 和球员。"张欣说,小球训练基地的活 跃,不仅在体育运动方面取得了突破, 还带动了经济社会的发展。

-组酒店入住的数据,足可以看 出赛事活动对当地商业带动的牵引 力:参加金安国际网球公开赛的球员 和随行人员主要入住酒店包括金网假 日酒店、六安斯维登度假公寓、维也纳 酒店等,其中金网假日酒店在比赛期 间43间房入住率为100%,六安斯维 登度假公寓57间房,入住率达50%, 还有部分运动员训练期间长租住公

此外,租住民宿相对宽松,自主安 排生活也比较方便,基地附近的民宿 也得到了运动员们的青睐。这也进一 步带动了周边商业旅游业的兴盛,就 连基地旁边一家不起眼的小超市,都 因为赛事的兴起,把营业规模扩大到 了原来的5倍。

"我们通过调研,不断提升赛事服 务能级,譬如,生活上,在提供饮食多 样化的同时,设置咖啡馆等休闲场所, 尤其是在体育服饰和器材配备上,非

常走心地提供了大尺码运动鞋等配套 设备,受到运动员的欢迎。"李缨说, 比赛间隙还组织运动员讲校园、社区、 商圈、茶园等活动,不仅丰富了运动员 的业余生活,还以网球为纽带,传播了 六安地域特色文化,也推动了网球运 动的普及,让网球运动在大别山区孩 子们的心里扎根。

不仅如此,免费现场观看比赛,也 带动了市内和合肥等周边城市体育爱 好者前来观看,既助推了比赛的热度, 也活跃了周边商旅消费。

多点开花的体育产业

"我们安徽有辉煌的竞技体育历 史,金安区也一直很重视体育,坚持政 府主导,这是金安能够把小球训练基 地做强做大的关键。"方正说,体育发 展是多维度参与,如果纯粹让市场来 运作抵御风险能力就相对较弱,政府 主导,能够实现资源最大化利用,实现 体育发展的健康可持续。为此,体育局 作为区政府组阁局一直保留,目的就 是要引导和发展好体育事业。

对于未来体育产业体系的构建 方正表示,将持续完善基础设施,做强 配套提升,推动医疗、康复、科研、生 产等体育相关产业一体化发展,完善 赛事体系,做好"体育+"各类融合,实 现体旅兴区,进一步推动体育运动推 广普及,把老区群众尤其是孩子们在 电视上看到的运动变成可训练的现

"金安区将继续瞄准国际网球巡 回赛,做好梯度承接,这与金安区发展 实际相吻合。后续将吸引国少队、国青 队、省队等前来集训,促进相互交流, 并且向省队和国家队输送人才,推动 网球运动蓬勃发展。"张欣告诉记者, 金安国际网球巡回赛这么多年办下 来,热度持续上升,级别也不断提升, 这为金安体育产业生态体系的成熟和 完善积累了经验。

据了解,在落实体旅兴区的战略 上,金安区已连续举办多届大别山国 际马拉松赛事,持续推动系列游泳场 馆建设和培训,促进游泳健身运动普 及化大众化。未来将利用体育公益金 的支持,在羽毛球培训现有成绩的基 础上,通过提升基础设施,承接全国羽 毛球比赛, 让小球训练基地优势更加 凸显,并最终形成丰富的体育产业化

"强健身体要从娃娃抓起。"该区 还通过社会办学、赛学联动、亲子运动 等方式,利用竞技体育特有的精神魅 力、激励和带动效应,让体育运动的乐 趣从小萌芽,推动竞技体育和群众体 育相辅相成,让更多人在体育强国建 设中获得健康、汲取力量,并成为推动 体育强国建设的一分子。

非自杀性自伤行为的替代疗法

求助不会招致批评或过度反应。

四、可视化承诺工具:用彩色便签制 作"安全里程碑",每坚持三天就贴一颗星 注每日情绪强度,在达到8分时启动预先 商定的干预措施。这些可视化工具能让孩 子直观看到自己的努力成果。

尊重,而非惩罚失败。

替代性应对方案

当自伤冲动来袭时,可启动多维度应

1.生理调节方面准备专用冰袋,握持 至掌心产生轻微刺痛感(不超过3分钟), 配合可调振幅的震动按摩仪,从低频渐增 强度并同步深呼吸节奏,通过转移身体感

部分神经递质释放异常,则会导致失眠的

中医特色疗法

通过药物、针灸、推拿等多种中医特色手

段,调节脏腑功能,恢复阴阳平衡。主要通

的内调措施。中医认为,患者情绪不稳定,

情志不舒则恐伤及肝脏;体内痰火旺盛可

上扰心神;思虑过度则又伤及肾脏,致使

心肾不交,心阳过亢;心虚胆怯,气血两

虚, 更是导致入睡困难, 容易半夜醒来或

睡眠不深,醒后难以再入眠。临床根据患

者病因以及症状进行辨证论治,辨证施

治。心脾两虚证的患者,可应用补益心脾

安神定志的归脾汤进行加减;肝郁化火证

的患者,可应用疏肝解郁、清热安神的龙

胆泻肝汤进行加减;心肾不交证的患者,

可应用滋阴降火、调和心肾,恢复阴阳平

衡的黄连阿胶汤进行加减;痰火扰神证的

患者,可应用清热化痰、安定心神的温胆

汤进行加减。根据患者不同的症状进行药

针灸与推拿是中医最为常见的物理

物的调整,往往能出现更加显著的效果。

疗法,其可通过针刺和手法推拿对相关的

经络与穴位进行刺激,可有效促进气血运

行来调节神经系统功能,进而促使患者安

睡、睡好觉。两者治疗失眠的优势在于无

、针灸与推拿按摩

过以下几个手段:

-、中药治疗

中医治疗失眠强调外敷内调的原则,

中药在中医失眠治疗中起主导作用

2.感官干预则配置个性化应急盒,内 含薰衣草精油棉片平复焦虑、弹力握力器 释放肌肉紧张、薄荷糖刺激味觉清醒,同步 实施"五感安抚法"——聆听白噪音、触摸 毛绒玩具、嗅闻柑橘香、含服冰块、凝视万 花筒,多重感官刺激快速降低情绪强度;

3.情绪宣泄环节提供红色水溶性颜料 与专用画本,允许用力涂抹象征伤口的痕 迹,或使用可擦写笔记本记录痛苦思绪后, 通过擦除、焚烧等仪式化行为释放压力;

橡皮筋,冲动时轻弹皮肤至泛红即止,同 时设计10分钟高强度运动方案(开合跳30 秒+深蹲15次+高抬腿30秒循环3组),利 用运动产生的内啡肽自然缓解负面情绪, 形成安全有效的情绪出口。

谢,这个伤口约两周愈合,我们共同记录结 痂过程",将护理操作转化为自我关怀实践;

2. 诵讨探索性提问"划手臂是为释放 压力还是渴望被关注",引导记录情绪日 记,精确标注自伤前1小时内的触发事件, 同时在卧室设置可视化"能量地图",每成 功应用替代策略即粘贴激励贴纸,并组建 3-5人保密性同伴小组,定期分享经验;

3.复发预防需制定"三日安全计 一首日梳理情绪诱因清单,次日设 计三个场景应对方案,第三日模拟家庭冲 突等高压情境演练,对连续七天未自伤者 颁发刻名徽章,建立动态安全评估表,在 考试周等特殊时期启动加强监护;

4.指导家属实施家庭环境改造,将刀 具存入密码锁盒、浴室使用实行陪伴制,在 应急盒增配皮肤修复膏,制定标准化危机 应对流程:发现自伤行为立即执行"止血处 理——情绪安抚——制订后续计划"三步 法,使用"我感受到你的痛苦,现在我们可 以做些什么"等预设话术,设立家长专属减 压区,配备解压玩具与指导手册,每周保障 2小时自我照顾时间,防止焦虑传导。

自伤不是叛逆的标志,而是心灵发出 的急救信号。通过建立安全契约,我们为孩 子架起一座跨越情绪深渊的桥梁:借助替 代策略,我们帮他们找到打开心锁的新钥 (宿州市第二人民医院 张亚楠)

严重的患者,可以短期使用安眠药,抗抑 郁药等快速缓解症状,但长期应用此类药 物可能会产生依赖性和较为明显的副作 用。所以在应用西药的同时,利用中药讲 行调理,调节脏腑功能,改善患者的整体 状态,减轻副作用,从整体上改善失眠带 来的影响。与西药相比,中药的副作用较

小,比较适合长期使用。 2.心理疗法联合中医调理:对于由心 理因素引起的失眠,心理治疗是重要的治 疗手段。心理因素导致的失眠往往会伴随 焦虑抑郁、甚至冲动控制障碍等精神问 题,西医上常利用的认知行为疗法,一种 有效的非药物治疗方式,帮助患者识别和 改变影响睡眠的思维和行为模式。向患者 提供专业的心理咨询,通过倾听、交谈以 及鼓励等方式来帮助患者缓解焦虑和精 神问题,同时配合中医物理疗法如针灸、 推拿等,促进气血通畅,更全面地改善患 者的睡眠质量。

3.培养良好的生活习惯:建议患者保 障规律的作息和拥有充足的睡眠质量,适 量进行有氧运动,促进生理上的平衡与放 松,提高睡眠效率和睡眠深度:还可以建议 患者进行冥想与瑜伽等放松策略,帮助减 轻临睡前的心理紧张状态。在饮食方面,避 免在临睡前摄入诸如咖啡或浓茶这类具 有提神功效的饮品,同时,晚餐的摄入量应 当适度,避免过饱导致消化系统不适。

失眠是一种常见但十分复杂的疾病, 苦,更好地为患者服务。

同样是便便,有人是每天 按时来敲门,去也匆匆。而有人 却是三五天或更久来一次,来 了之后又久久不愿离开,让人 万般无奈。面对便秘的困扰,今 天就带你探索关于便便的那些

什么是便秘

正常人排便一般是每天 1-2次,如果进食少,也可以 2-3天1次,大便外形呈香蕉 状或金字塔形,软硬适中,含水 量在60%-70%。而便秘主要 表现为排便困难和(或)排便次 数减少,每周排便少于3次,粪 便干硬,持续6个月以上的便秘 则诊断为慢性便秘。便秘通常 有功能性便秘和器质性便秘之 分,功能性便秘又叫作"肠道蠕 动功能障碍",往往在肠镜检查 时没有发现问题,但是每天感 觉肚子胀得鼓鼓的,排便没有 力气, 多见干老年人和女性。而 器质性便秘有明确的病因存 在,常见于肠道肿瘤、肠梗阻等 引起的排便障碍,一旦发现要 及早就医

便秘有哪些危害

大便是我们人体健康的晴雨表, 有人说"一日不排便,胜抽三包烟", 长期便秘对身体可造成多种危害。

1.引起肛肠疾病。便秘能直接引 起或加重肛肠疾病,如肛裂、痔疮、 直肠炎等,严重便秘者可能引起结直

2.诱发心脑血管疾病。便秘时因 用力而增加腹压,屏气使劲排便增加 患心脑血管疾病的概率,如诱发脑卒 中、脑出血、心绞痛、心梗等。

3.导致排泄系统失调。如果肠道 内的食物残渣无法及时排出体外,就 会积存在肠道褶皱中,被肠壁重复吸 收,这样容易使女性身材走样,使男 性"将军肚"凸显。

4.影响大脑功能。滞留在肠道中 的食物残渣在细菌的作用下,会产生 大量有害物质如甲烷、氨等,这些物 质一部分会侵入中枢神经系统,影响 大脑功能,主要表现为记忆力下降、 思维迟钝、失眠、烦躁易怒等,可加 速老年痴呆症的发生。

5.降低人体免疫力。人体70%以 上的免疫细胞都位于肠粘膜上,便秘 产生的肠道毒素会被肠道重复吸收, 从而降低人体免疫力。

6.影响女性健康。便秘产生的肠 道毒素无法及时排出,会通过血液循 环运送到身体各个部位,导致女性皮 肤粗糙,面色晦暗无光、痤疮、口臭、 月经不调、腹胀、尿路感染等。

7.加速人体衰老。我们的肠道内 分布着有益菌、有害菌和中性菌三种 菌群,它们相互制约,相互影响,维 持着肠道的健康。长期便秘会造成肠 道菌群平衡失调,即有害菌的比例升 高加速人体的衰老,导致疾病的发

生,缩短寿命。

便秘好发哪些人群

1. 老年人随着年龄的增 加,身体代谢速度变慢,加之活 动量减少,造成胃肠蠕动减慢, 容易出现腹胀、便秘等问题。

2.久卧或久坐的人也是便 秘的好发人群之一,长期久卧 或久坐的人,常见伏案工作者、 司机、长期卧床的病人,也见于 现在的"低头族",长时间玩手 机的人。由于缺乏运动造成肠 道肌肉松弛,肠道蠕动能力明 显减弱,这样就容易形成便秘。

3.有不良排便习惯的人, 有些人因为工作压力增加或排 便环境的改变,有了便意后不 能及时排便,长时间憋大便会 使直肠的感觉神经变得迟钝, 最终形成习惯性便秘。

4.饮食不健康的人群,长 期的吸烟饮酒,常吃高糖高蛋 白高脂肪食物,每天饮水量小 于1000ml,比较容易诱发便 秘。这些不健康饮食容易形成 致癌物质及有害代谢物增多, 污染肠道环境,杀死肠道内有

益菌,最终导致有害菌增多,危害肠

如何科学预防便秘

1. 调整饮食结构,减少精细加工 食品,如面包、甜点、油炸食品。增加 膳食纤维摄入, 如燕寿, 苹果, 香蕉, 绿叶蔬菜、坚果等,建议成人每日25 至30克,避免胀气。适量摄入酸奶、 泡菜、纳豆等发酵食品,或遵医嘱补 充益生菌制剂,有利于建立良好的肠 道微生物环境。

2. 充足饮水,每天至少喝1500 至2000ml水,晨起一杯温水可刺激 肠道,加快代谢。

3.养成规律排便习惯,晨起或餐 后尝试排便,每次不超过5分钟。适 度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等, 每日30分钟,促进肠道蠕动。避免久 坐,每坐1个小时起身活动5分钟。

4.保持良好的心理状态,压力过 大会抑制肠道蠕动,可通过冥想、瑜

伽、深呼吸等方式放松。 5.避免滥用通便药物,长期使用 刺激性泻药(如番泻叶)可能导致肠 道功能紊乱,损伤肠道神经,加重便

6.若长期便秘伴随腹痛、便血、 体重下降,需要及时就医,排除肠梗 阻、肠癌等疾病。

(六安市人民医院 潘坚)



醒状态有关的疾病,其与人体失常的睡 眠和觉醒机制有关 主要临床表现为睡 眠不足和睡眠过多等。据统计,全国约有 45%的人存在睡眠障碍问题,且大部分 睡眠障碍的患者还同时存在焦虑性心理 障碍等心理问题。持续的睡眠障碍还可 导致现代人出现抑郁心理,更甚者,失眠 还是精神分裂症和其他精神障碍的早期 临床症状之一,严重影响了现代人的生 活质量。因此,睡眠问题也是临床医学的 一大重要议题。临床针对失眠情况提出 了一系列的治疗方法,中医疗法与两医 干预均有显著的临床效果。本文主要以

改善人们的睡眠质量。 什么是失眠?

失眠的中医特色疗法进行相关说明,同

时在临床应用中西医结合的治疗手段来

失眠在中医中属"不寐"范畴,疾病的 病因病机至今无统一结论,但其病机总属 于阴阳失衡,阳盛阴衰,阴不涵阳,阴阳失 交。《灵枢·邪客》云:"阳气尽,阴气盛则目 瞑:阴气尽,而阳气盛则寤矣"。《景岳全 书》曰:"盖寐本于阴,神其主也。神安则 寐,神不安则不寐。"中医认为睡眠和醒觉 与人的精神存在联系,神统摄于心,关乎 五脏,神安守舍则能安睡,若神不安其舍, 游荡飞扬, 意思是患者会出现一系列的病 症,包括无法安睡、睡眠过多或是出现梦 游、梦多、梦魇、梦惊、梦语以及鼾眠等等。 与中医不同,西医从人体解剖结构出发 即人脑干内存在特定的睡眠诱导区,可以 影响睡眠的解剖结构有额叶底部、脑部皮 质、网状上行激活系统等,以及睡眠的体 液调节机制,当影响睡眠的结构受损或者

知阻断冲动;

成卡片放在笔袋里。训练特定求助话术: "我现在需要有人陪我去散步。""能帮我 拿一下应急盒吗?"关键是要让孩子知道,

五、定期复核调整:每周固定时间检 查契约执行情况。如果孩子连续两周达成 目标,可以协商增加15分钟的游戏时间作 为奖励;若出现反复,则一起分析压力源, 调整替代方案。重点在于让孩子感受到被

对策略

4.行为替代训练可在手腕佩戴宽版

护理沟通与预防体系

护理沟通遵循四步递进策略。

1.实施去污名化对话,用"感谢你愿意分 享痛苦"替代指责性语言,发现新伤口时以 "愿意谈谈当时感受吗"开启沟通,在消毒过 程中同步进行健康教育:"表皮28天完成代

中西医结合破解失眠困境 副作用且效果持久,尤其适合长期失眠的 患者。针灸常用的穴位一般有:失眠穴、内

> 者心神通达,不仅益气健脾、提神养血,还 可改善患者无法入睡的临床症状。 失眠患者常用的推拿按摩措施则有: 头部按摩、足底按摩以及背部推拿等。相 关的推拿穴位包括头部的太阳穴、百会 穴,指腹轻推头部可缓解头痛和紧张情 绪;足底的涌泉穴,于此处进行按摩具有 引火归元、安神助眠的作用;还有推拿背 部膀胱经,调理脏腑功能,缓解疲劳,改善 睡眠。

关、神门、三阴交、四神聪、后溪、足三里等

穴位,在这些穴位进行针灸可达到镇静安

神的作用。一般情况下,针灸可同时作用

于多个穴位,有效疏通患者气血,帮助患

中医认为"药食同源",通过饮食调理

也能改善失眠。常见的食物包括百合,可 养阴润肺,清心安神,适用于一些心火旺 盛的失眠患者。莲子,补肾涩精,补脾安 神,适合心脾两虚的失眠患者。酸枣仁,滋 养心肝,宁心安神,可用于治疗阴血亏虚、 虚火上扰的患者。小米,富含色氨酸,能够 促进大脑分泌褪黑素,也能帮助入睡。

中西医联合治疗

势,在临床上两个联合应用,往往能提高 治疗效果

快速缓解失眠症状,对于急性失眠或症状

中医和西医在治疗失眠方面各有优 1.中西药结合,首先服用西药往往能

发病原因有很多种,患者的心理与生理均 有可能是引发睡眠障碍的影响因素。因 此,在临床上建议通过科学的中西医联合 治疗,能为临床患者减轻失眠带来的痛

(无为市中医医院脑病科 程万仁)