



睡个好觉，练兵劲足

■ 仲梅 李政

今天是2026年世界睡眠日，主题是“优质睡眠，美好生活”。本期，我们邀请到联勤保障部队大连康复疗养中心军人睡眠管理中心主任戚菲，聊聊如何守护好睡眠健康。

问：今年世界睡眠日主题是“优质睡眠，美好生活”，对基层官兵来说，睡眠健康有着怎样的重要性？

戚菲：睡眠是人体修复、免疫巩固、记忆巩固、情绪稳定的核心环节。对基层官兵来说，睡眠质量直接影响反应速度、判断准确性、体能恢复与操作安全。长期睡不好，会导致注意力下降、情绪急躁、免疫力降低，直接影响日常战备与任务完成。因此，战友们要重视睡眠健康。

问：基层官兵每天睡多久合适？有没有简单的睡眠质量自测标准？

戚菲：结合部队一日生活制度，建议大家平时每日睡7-8小时，尽量在23:00前入睡；执行驻训、演练任务期间，每日总睡眠时间尽量不低于6小时，抓住任务间隙补觉。战友们可以简单评估自己的睡眠状况：一般情况下，躺下30分钟以内能入睡；夜间醒来不超过2次，很快能够再次入睡，没有频繁噩梦；早晨起床感到清醒、训练有劲，全天没有明显困倦，就是合格睡眠。若连续2周以上不达标，需要引起重视，及时调整睡眠习惯。

问：有的战友认为少睡一点没关系，可以靠意志扛，这样的做法可取吗？

戚菲：我的答案是绝对不可取。睡眠时间不是“可省的时间”，是生理必需。长期睡眠不足会给官兵带来直接的健康危害：①体能下降，表现为肌肉修复慢、耐力差、训练伤风险升高。②认知受损，表现为反应变慢、注意力不集中、记不住动作要领等。③情绪不稳，表现为烦躁、易怒、焦虑。④免疫力降低，表现为易患感冒、肠胃不适、炎症反复等。⑤慢病隐患，表现为血压升高、心率不稳。

问：如何在集体环境中睡好觉？

戚菲：我教给大家4招：一是遵守作息，统一熄灯、不熬夜、不制造噪音。二是物理降噪遮光，如准备耳塞、眼罩等小装备。三是保持床品适配，床垫枕头支撑颈椎腰椎，被褥干爽透气。四是尽可能建立“上床=睡觉”的条件反射。



重视睡眠，守护身心健康。

问：基层官兵站岗执勤、跨昼夜训练后，怎么快速恢复体力、精力？

戚菲：官兵在夜间执行任务时，可通过“分段睡眠+节律保护”调节生物钟，具体分5步走。第一，执行任务前睡20-30分钟，补充精力，提升警觉性。第二，任务结束后，尽快洗漱入睡，避免兴奋期的延长。第三，白天补觉时可戴眼罩进行遮光，模拟夜间环境。第四，即使前一晚执行过任务，第二天起床时间与平时偏差尽量不要超过1小时，避免越补觉生物钟越乱。第五，夜间任务后不喝浓茶咖啡，不剧烈运动。

问：野外驻训条件艰苦，基层官兵如何保障睡眠质量？

戚菲：驻训期间，应先保证“睡得着”，再追求“睡得好”。战友们在野外驻训期间尽量保证睡眠环境安全、舒适、保暖防潮，具体可注意以下4点：睡具到位，备好防潮垫、睡袋等，保护腰背；选择平整干燥的位置固定帐篷，防止风噪晃动；防蚊虫，备好蚊帐、驱蚊用品，减少夜间蚊虫的干扰；睡前做

个简单的拉伸，可用温水擦拭身体，缓解一天的疲劳。

问：有的战友在高强度训练后肌肉酸痛、浑身紧绷，睡不着怎么办？

戚菲：高强度训练后，官兵一定要对肌肉进行放松，才能更好入睡。在此，为大家推荐3个放松法：①渐进式肌肉放松，从脚到头，依次绷紧和放松身体的各个肌群。②温水泡脚，睡前泡脚10-15分钟，促进血液循环。③轻拉伸，睡前可做静态拉伸，能达到舒缓筋膜的效果。

问：有战友反映，有时午睡会越睡越困。怎样午睡才能有效“充电”？

戚菲：战友们要牢记，午睡时间不是越长越好，建议睡眠时长保持在20-30分钟，通过浅睡眠充电，不进入深睡眠，醒后就会感觉神清气爽。午睡的黄金时间在13:00-13:30。午睡姿势也很重要。建议战友们尽量不要趴着睡，容易影响颈椎健康与呼吸。

问：出现哪些睡眠情况需要寻求军医帮助？

戚菲：出现以下情况，一定要及时

前往医院就诊：①失眠持续超过1个月，调整睡眠习惯后也没有改善。②打鼾严重、夜间憋醒、白天极度嗜睡，要警惕睡眠呼吸暂停综合征。③夜间腿难受、抽动、频繁噩梦、早醒伴情绪低落。④因睡眠质量差影响训练，出现头晕、心慌、记忆力明显下降等症状。

问：如何守护好战友们的睡眠健康？

戚菲：基层连队应尽量做好“睡眠友好”保障，主要包括：严格落实一日生活制度，不随意挤占睡眠时间；改善宿舍环境，进行适当的遮光、降噪、控温；开展睡眠科普，把睡眠知识纳入健康教育；关注重点人群，对存在睡眠障碍的人群要及时干预。战友在日常生活可做好以下4点，以提高睡眠质量：①科学安排作息时间，尽量不熬夜。②严格遵守生活制度，养成良好卫生习惯。③积极运用放松训练、营造良好睡眠环境等手段提高睡眠质量。④当出现入睡困难等情况时，及时寻求专业帮助，做到早发现、早干预。

难、睡眠变浅，长期如此会严重影响睡眠质量。

误区四：睡前进行运动有助于睡眠。白天进行适度的体育锻炼，尤其是有氧运动，对改善睡眠有益。睡前运动则会激活交感神经，使大脑过度兴奋，反而会干扰入睡。因此，建议睡前2小时内避免剧烈运动。

误区五：打呼噜代表睡得香。夜间打呼噜，尤其是伴有呼吸暂停的情况，会导致睡眠质量下降，第二天容易出现头痛、日间嗜睡、注意力不集中等问题。长期打呼噜还可能引发高血压、高血糖、代谢紊乱等健康问题，需及时到睡眠医学科就诊。

希望战友们能够破除睡眠认知误区，养成良好睡眠习惯，有效提升睡眠质量。



读懂二种疾病 护好口腔健康

■ 关玲霞 王毅莹 王疆

每年3月20日是世界口腔健康日，今年的主题是“健康口腔，幸福生活”。口腔健康不仅影响进食、言语等基本功能，更与生活质量息息相关。我们根据平时门诊情况，整理了几个常见口腔疾病的案例和防治方法，希望能帮助战友们提高自我口腔保健能力。

复发性口腔溃疡

【案例回顾】某部战士小王近半年来反复出现口腔溃疡，发作时吃饭说话都受到影响。军医检查后，诊断为复发性口腔溃疡。

【病情解读】复发性口腔溃疡又称复发性阿弗他溃疡，是常见的口腔黏膜疾病，表现为口腔内反复发作的圆形或椭圆形溃疡，伴有明显疼痛，愈合后不留疤痕，病程一般在7-10天。其发病与遗传、免疫紊乱、精神压力、维生素及微量元素缺乏、局部创伤等因素相关。女性经期、孕期因激素变化，发病率可能升高。溃疡发作时，影响日常进食、说话，严重时还会干扰睡眠，降低生活舒适度。

调整作息、清洁口腔、补充营养、稳定情绪，是预防复发性口腔溃疡的有效途径。溃疡发作期间，可使用口腔溃疡贴膜、含漱液（如复方氯己定含漱液）或局部止痛凝胶（如利多卡因凝胶）缓解疼痛、促进愈合；疼痛明显时可遵医嘱口服止痛药（如布洛芬）。若溃疡反复发作、疼痛剧烈或病程超过10天仍未愈合，应及时就医排查全身性疾病。

光化性唇炎

【案例回顾】某部战士小张长期在高原驻训，经常感觉下唇红肿、灼热刺痛，有时甚至影响进食和说话。军医检查后，诊断为光化性唇炎。

【病情解读】光化性唇炎又称高原性唇炎，是一种与紫外线照射密切相关的唇部炎症，易反复发作，主要表现为唇部水肿、充血、糜烂或脱屑，有明显的瘙痒、灼热感。高原地区紫外线强、氧气稀薄，官兵上高原后身体发生应激反应，较容易出现唇炎。此外，B族维生素、维生素C等营养素缺乏，也会增加发病风险。

防治光化性唇炎，关键在于减少紫外线损伤。高原官兵外出时应尽量穿长袖衣、佩戴帽子和手套，减少皮肤暴露；经常涂抹高原护唇膏，既能防晒又能滋润抗炎。此外，日常饮食中多摄入富含维生素的食物，如蔬菜、水果，增强免疫力。如已出现唇部干燥、脱皮症状，可用生理盐水湿敷后厚涂护唇膏；若出现糜烂、出血等严重症状，可遵医嘱外用糖皮质激素软膏（如丁酸氢化可的松乳膏）控制炎症，必要时口服抗组胺药（如氯雷他定）缓解瘙痒症状，并及时就医治疗。

颞下颌关节病

【案例回顾】小钟近半年来张口时右侧耳朵前方经常出现“咔哒”弹响声，偶尔会有卡住的感觉。最近他突然发现自己嘴巴张不大，连块较大的食物都放不进去，用力张口时关节区疼痛明显。军医结合X光片检查结果，诊断小钟为颞下颌关节病。

【病情解读】颞下颌关节病又称颞下颌关节紊乱病，是累及颞下颌关节和咀嚼肌系统的常见疾病，主要表现为关节区弹响或杂音、疼痛以及下颌运动异常（如张口受限、张口偏斜），有时伴有头痛、耳鸣、咀嚼无力等症状。发病原因复杂，常与精神紧张、焦虑抑郁、夜磨牙、紧咬牙、单侧咀嚼、咬硬物习惯、颌面部外伤、牙齿排列不齐等多种因素有关。该病多发于青壮年，若不及时干预，可能影响日常生活。

防治颞下颌关节病，需采取综合措施。首先，保护颞下颌，避免啃咬过硬、过大食物，纠正单侧咀嚼、紧咬牙、夜磨牙等不良习惯；其次，保持心情放松，规律作息，减轻精神压力。出现关节区疼痛时，可先进行局部热敷，疼痛明显者可遵医嘱口服非甾体抗炎药（如布洛芬、双氯芬酸钠）缓解疼痛，必要时配合肌肉松弛剂（如盐酸乙哌立松）。同时，可通过物理治疗，如超声波、激光、关节功能训练（如张口训练、下颌运动练习），帮助恢复关节功能。

预防口腔疾病，关键在于养成科学的日常维护习惯。建议大家坚持早晚采用水平颤动拂刷法刷牙，每次不少于3分钟，确保各牙面及牙龈沟内的食物残渣和牙菌斑得到有效清除，同时配合使用牙线或牙缝刷，清除邻面牙菌斑。每年至少进行一次口腔检查和洁牙，及时发现口腔健康隐患并处理。平时树立“爱牙护牙”意识，养成良好口腔卫生习惯，主动学习口腔保健知识，做到早发现、早治疗。

（作者单位：空军军医大学口腔医院）

健康链接

人的一生，大约三分之一的时间在睡眠中度过。优质的睡眠不仅能有效缓解身心疲劳，还能维持各项生理机能正常运转，为人体免疫力筑牢防线。联勤保障部队第904医院心理专家指出，日常生活中，不少人对睡眠存在认知偏差，这些错误认知和不良习惯，也是影响睡眠质量的重要原因。在这里梳理几个常见的睡眠误区，帮助战友科学调整睡眠习惯，收获健康睡眠。

误区一：睡眠时间越长越好。睡眠时间过长，会使中枢神经系统长时间处于抑制状态，醒来后容易出现头

睡眠误区知多少

■ 李小波

昏、精力减退等问题。实际上，每个人的睡眠需求存在个体差异，只要第二天醒来感觉体力和精力充沛，就说明睡眠时长是合适的。一般建议成年人每天保持7-8小时的睡眠时间。

误区二：做梦意味着没有休息好。睡眠分为非快速眼动睡眠期（NREM）和快速眼动睡眠期（REM），两者在夜间交替出现。大多数生动的梦境发生在快速眼动睡眠期，这一阶

段的梦境情节丰富，容易让人印象深刻；非快速眼动睡眠期也会做梦，只是梦境较为平淡，醒来后往往难以回忆。需要注意的是，如果频繁做噩梦，且影响到第二天的正常活动，应及时到睡眠医学科进行专业评估。

误区三：睡前看电视、玩手机不影响睡眠。电视和手机屏幕发出的蓝光会抑制体内褪黑素的分泌，破坏睡眠深度和睡眠结构，导致入睡困



西部战区总医院常态开展“口腔健康下基层”巡诊活动，把口腔健康知识和优质服务送到基层官兵身边。图为该院口腔科医生为战士进行口腔健康检查。 赵芝洪摄

科学护肤防干燥

■ 常琦 本报特约记者 黄建建

健康小贴士

初春时节，气温乍暖还寒，有的战友会感觉皮肤紧绷干燥，严重时甚至瘙痒难耐，抓挠后落下大片皮屑，这其实是皮肤屏障在发出求救信号。

我们的皮肤表面，有一层由皮脂、汗液及角质细胞分泌物构成的皮脂膜。它就像一道天然屏障，既能减少皮肤角质层内水分的过度蒸发，维持肌肤水润状态，又能阻挡外界灰尘、细菌等有害物质的入侵。干燥的环境会使皮肤表面水分加速流失，较低的气温会抑制皮脂腺及汗腺的分泌功能，二者共同作用，就会导致皮脂膜的厚度及完整度遭到破坏，进而使其保护能力减弱。当角质层含水量低于10%时，会出现皮肤干燥、粗糙症状；若进一步发展，可能会刺激皮肤神经末梢，引发瘙痒症状。

除环境因素外，不当的生活习惯也会加重皮肤干燥问题。当前气温还未大幅回暖，许多战友洗澡时习惯将水温调高，认为热水可以迅速驱散寒冷。但过高的水温会直接破坏皮脂膜，加剧皮肤表面水分的流失，让洗完澡的皮肤变得更加干燥紧绷。

防治皮肤干燥、瘙痒、脱屑问题的关键，在于修复皮肤屏障、锁住水分、减少刺激，具体可以从日常护理、生活习惯、医学干预3个方面着手。

日常护理是基础。做好保湿工作，洗澡后可在皮肤处于微湿润状态时，及时涂抹身体乳等保湿产品。优先选择含有凡士林、神经酰胺、透明质酸等成分的保湿产品，这些成分可以有效补充皮肤表面脂质，修复受损的皮脂膜，减少皮肤水分流失。

养成习惯是重点。洗澡频率不宜过高，一周2-3次即可，避免过度清洁。洗澡时应适当控制水温，以接近人体体温为宜，同时选择温和的清洁产品，减少对皮肤的刺激。长时间处在干燥的室内环境时，可使用加湿器，将室内湿度维持在50%-60%。规律作息、适度运动，能促进身体血液循环，提高皮肤的新陈代谢能力。

医疗干预是后盾。若皮肤已经出现较为严重的红斑、脱屑症状，甚至因抓挠导致皮肤破损时，应及时寻求医疗干预，在医生指导下选择外用的保湿修复药膏或短期使用弱效糖皮质激素药膏缓解症状，瘙痒剧烈时可口服抗组胺药物。切勿自行用药或过度搔抓，以免引发皮肤感染，加重病情。