

长期失眠 16岁少女被迫休学

专家呼吁:重视青少年睡眠障碍及心理隐患,身心同治是关键

N海都记者 林宝珍

16岁,本应是青春飞扬、充满活力的美好年华。然而福州的小丽(化名)却因长期遭受失眠和焦虑的双重困扰,身体亮起“红灯”,不得不休学在家。

每年的3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“健康睡眠,优先之选”。专家表示,在课业压力与青春期身心变化的双重挑战下,青少年失眠问题日益凸显,其背后的心理隐患更不容小觑。家长要多关注孩子的身心状态,一旦发现异常,要及时寻求专业医生的帮助。



建隆漫画

敏感少女失眠焦虑,身体亮“红灯”抗议

小丽升入高中后,就感觉学业压力陡然增大,神经就像绷紧的弦,一刻也不敢放松。在与同学相处时难免会有些矛盾,敏感多虑的她不知道该怎么解决,负面情绪不断积累。

长期被学业压力和人际关系问题困扰,小丽的睡眠开始出现问题。晚上躺在床上,翻来覆去难以入睡;好不容易睡着了,也会在半夜突然惊醒,之后再

难以入眠。睡眠不足导致她白天精神萎靡,上课无法集中注意力,学习成绩一落千丈。

精神压力和睡眠不足,小丽的身体亮起了“红灯”。她时常感到胸闷心慌、头晕头痛,嘴里又干又苦。随着情况越来越严重,小丽甚至出现幻听幻视——老听到有人在耳边低语,让她无法安静;严重时,她四肢

不受控制地发抖,整个人坐立不安。在这样的折磨下,小丽对上学产生了恐惧,最终不得不休学在家。

其间,家人带着小丽到处求医,并在专业医生的建议下,开始服用改善抑郁及精神病等的药物,情绪有所好转。但药物副作用带来新的困扰,如易醒早醒、健忘、疲乏、心慌、急躁等,让她身心俱疲。

中西医结合综合治疗,睡眠改善重返校园

三个月前,经人介绍,小丽来到了福建中医药大学附属康复医院睡眠医学科就诊。接诊后,由脑病科、中医科、心理科等多学科组织的专家团队,针对小丽的情况进行了联合诊断,并制定了一套中西医结合的治疗方案。

首先,接诊的蒋雁华主治医师通过与小丽耐心“聊天”发现,小丽在身体、心理和睡眠节律上都存在问题。蒋医生指导小丽改掉赖床、在床上看

手机和看书的习惯,并建议通过填写睡眠日志,来养成良好的睡眠习惯。

从中医角度,中医专家认为小丽属于肝郁脾虚证。“因同学关系和学习压力,小丽情志不舒,肝气郁结,郁郁寡欢,肝属木,脾属土,肝木乘脾土,导致脾的运化功能受影响,无法正常消化食物,导致食欲减退。”蒋医生解释说。基于此,医生采用经典的“松郁”方,加陈皮、焦山楂、黄芪、党参等中药,为小丽进行内服

调理,以达到疏肝解郁、宁心安神、调和脾胃的目的。同时,配合针灸、浅针、推拿等中医特色疗法,并结合心理疏导。

经过两个疗程的治疗,小丽的睡眠逐渐改善,能连续睡6个小时。情绪也不再低落,那些困扰她的幻听幻视逐渐消失了。通过科学的逐渐减药,最后减少到一种,她又能像从前一样,充满活力地生活。如今,小丽已经重返校园,融入同学之中,笑容又重新绽放在她的脸上。

提醒:重视青少年失眠,积极应对

“高中生面临的学习压力大,青春期的情感又丰富而敏感,如果不及时疏导,容易出现失眠、焦虑等问题。”针对青少年失眠问题,福建中医药大学附属康复医院睡眠医学科蒋靖慧主任提醒,学生自身要学会调整心态,比如培

养兴趣爱好、适度运动,释放压力,当出现相关症状时,千万不要忽视,应及时调整。

家长们也要多关注孩子的身心状态,营造温暖、理解的家庭氛围,鼓励孩子倾诉。一旦发现问题,及时带孩子寻求专业帮助。赖

靖慧主任表示,对于青少年失眠,中西医结合的治疗方式往往能取得更好的效果,同时还能减少安眠药的使用。就像在小丽的治疗过程中,针灸和浅针配合其他疗法,对调节植物神经功能、改善睡眠和缓解焦虑都发挥了重要作用。

中西医协同高质量发展大会隆重举行,院士、国医大师“发声”

福州市中医院开启“一院两区”新篇章

N海都记者 胡婷婷/文 医院供图

3月15日,福州市中医院“一院两区”中西医协同高质量发展大会举行,标志着福州市中医院正式迈入“一院两区”发展新格局,将打造具有强大影响力、辐射力和引领力的省会城市现代化中医名院,为健康福州、健康福建建设贡献力量。

中西医协同“聚势提能”“外引内培”促高质量发展

大会现场,中国科学院院士、国医大师、中国科学院学部委员、首席研究员陈可冀发来贺信盛赞新院区的成立“如甘霖普降,可解周边民众就医之困,为区域医疗保障,注入磅礴动力”。

“师道大矣哉,从师而求传道授业……”大会举行了一场庄重肃穆的拜师仪式,福州市中医院的十余名中青年医师遵循传统拜师礼仪,拜市中医院柔性引进的全国知名专家为师。国医大师、中国科学院学部执行委员丁樱教授致辞,对青年医师寄予深深的祝福和殷切的期望。曾拜丁樱大师为师的全国中医优秀人才、福州中医院儿科主任、博士生导师原丹说:“成为丁老师

的弟子,我深感荣耀。”

大会现场,上海中医药大学附属曙光医院的全国名中医蔡淦教授工作室、上海市名中医杨巍教授工作室、龚彪教授团队专家工作站、郑德教授团队专家工作站,浙江省中医院的浙江省名中医黄琦教授工作室、浙江省名中医王真教授工作室,首都医科大学附属北京中医医院的孙丽蕴燕京赵氏皮科流派传承工作室、中国中医科学院广安门医院的李海霞扶阳医学传承工作室等8个名医工作室正式落户福州市中医院。这些工作室专家作为福州市中医院柔性引进专家,将助力医院专科建设提质升级。

福州市中医院还与省内知名高水平医院——

浙江省中医院、福建医科大学附属第一医院、福州市第二总医院签署合作协议,不仅将推动“浙派中医”与“闽医文化”深度融合,还将联动本地医院树立中西医协同发展的医联体标杆,实现“1+1>2”的惠民效果。

当天,福州市中医院还举行“中西医协同高质量发展菁英智汇”,国医大师、中国中医科学院学部执行委员丁樱教授,浙江省中医院副院长、浙江省名中医林胜友教授,国家“杰出青年基金”获得者、复旦大学附属华山医院消化内科主任、福州市中医院柔性引进专家刘杰教授围绕中医药创新、中西医结合临床实践等专题授课,为健康福建建设注入新动能。



拜师仪式举行

名家义诊排长队 中医药嘉年华魅力无穷

当日,义诊活动现场,医院柔性引进的20余位全国知名专家为市民送去满满健康,不少市民从省内各地赶来就诊。中医特色疗法体验区,展示着市民熟悉的针灸、督脉灸、耳穴埋豆等经典疗法,还有葫芦灸、平衡拔罐、拔火龙罐等特色项目,吸引

众人纷纷驻足体验。目前这些特色疗法在福州市中医院的两个院区都已常规开展。

另一侧的中医药文化“嘉年华”也人气爆棚。中医膏方博览区前,市民近距离了解膏方的制作工艺和养生功效。现场药师介绍,福州市中医院是福建省最

早开展膏方临床应用的三甲综合性中医医院,填补省内口服膏方空白。作为中华中医药学会药膳分会副主委单位、福建省中医药学会药膳分会主委单位,福州市中医院致力于药膳的开发和个性化膏方的制作,来满足百姓的不同需求。

迈入“一院两区”新征程 新院区填补片区三甲中医院空白

当日,在场部分领导还共同为院名石揭幕。福州市中医院党委书记杨晓煜介绍,福州市中医院已发展成为拥有一院两区、千张床位,中医底蕴深厚、西医特色鲜明的三级甲等综合性中医医院。为填补晋安区

三甲中医院的空白,福州市人民政府在晋安区建设福州市中医院五北院区。该院区于2025年2月正式投入使用,这是福州市中医院迈入“一院两区”高质量发展的重要里程碑。

今后,鼓楼院区将持续

专注于中医药的传承与创新,五北院区将大力开展中西医结合的探索与实践。新时代的福州市中医院将在省内外高水平医院的有力支持下,打造具有强大影响力、辐射力和引领力的省会城市现代化中医名院。

义诊现场人头攒动